

Inventario de Estrés del Obrero Transcultural

Karen Carr, 2011, traducido por Vivian Ochoa

Califique la frecuencia con que se siente estresado por cada uno de estos aspectos de la vida transcultural utilizando una escala de 1 a 5. Un número más alto indica que usted se siente muy estresado en esta parte de su vida. Un número menor indica que esto no es un área de estrés para usted ahora o ha encontrado maneras de enfrentarlo que disminuyen sus nivel de estrés.

1 – casi nunca 2 – rara vez 3 – a veces 4 – a menudo 5 – con frecuencia

Ministerio

- ___ Expectativas de los demás
- ___ Expectativas de mí mismo
- ___ Capacidad para establecer prioridades
- ___ Sentido de hacer una diferencia
- ___ Capacidad para cumplir con mis objetivos
- ___ Apoyo financiero

Puntuación total Ministerio: ___

Espiritual

- ___ Relación con Dios
- ___ Tiempo de oración
- ___ Tiempo en la palabra
- ___ Rendición de cuentas
- ___ Comunión con creyentes
- ___ Crecimiento Spiritual

Puntuación total Espiritual: ___

Relacionales

- ___ Relación con cónyuge o compañeros de casa
- ___ Relaciones con la familia
- ___ Relaciones con los amigos
- ___ Relaciones con el liderazgo
- ___ Relaciones con los compañeros de trabajo
- ___ Las relaciones con la cultura anfitriona

Puntuación total Relacionales: ___

Emocional

- ___ Decepciones y frustraciones
- ___ Heridas y traición
- ___ Sentimientos de enojo
- ___ Temores y ansiedades
- ___ Sensación de falta de gozo y felicidad
- ___ Pérdida del sentido del humor

Puntuación total Emocional ___

Del medio ambiente

- ___ Clima
- ___ Tráfico
- ___ Infraestructura (energía/agua/correo electrónico)
- ___ Peligros/inestabilidad
- ___ Opresión: socio-política y espirituales
- ___ Corrupción

Puntuación total Ambiental ___

Trauma

- ___ Trauma violento inducido por personas
- ___ Peligro de daño a su persona
- ___ Accidentes
- ___ Muertes
- ___ Desastres naturales
- ___ Pérdida

Puntuación total Trauma: ___

Intercultural

- Diferencias de valores culturales
- Idioma
- Sentimientos de soledad
- Expectativas transculturales
- Sentido de criticismo hacia la cultura
- Diferencias de género

Puntuación total Intercultural ____

Salud

- Bienestar Físico
- Bienestar Emotional
- Bienestar Mental
- Bienestar Sexual
- Horas de Sueño
- Tiempo de descanso

Puntuación total Salud ____

Transiciones/Desarrollo

- Educación o ajuste de los hijos
- Proceso de envejecimiento (de uno mismo o de los padres)
- Cambio de rol
- Cambio de lugar
- El cambio del sistema de apoyo
- Jubilación

Puntuación Total Transiciones/Desarrollo __

Resumen de puntuaciones y próximos pasos:

1. Escriba las categorías y sus puntajes totales en el orden de la puntuación más alta (indicando el área más estresante) a la puntuación más baja (indicando el área menos estresante).

| Categoría | Puntuación Total de la categoría |
|------------------|---|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |

2. Revise su inventario y note los puntos a los que ha dado una puntuación de 1 o 2 – estas son áreas de baja tensión y ¡vale la pena resaltarlas!

3. Escriba todos los puntos individuales a los que dio puntuaciones de 4 o 5 (indicando que estas son áreas de alta tensión y le ha sido difícil enfrentarlos).

4. Identificar maneras en que puede utilizar sus fortalezas y recursos para comenzar a abordar sus áreas de mayor preocupación. Liste las fuentes de apoyo que pueden ayudarle en este tiempo con estos factores estresantes.

5. Escriba 3-4 pasos específicos que puede tomar en las próximas semanas.

Nota: este inventario sólo tiene la intención de ser utilizado como una herramienta para estimular la reflexión y la discusión sobre las fuentes de estrés transcultural y recursos para enfrentarlo. No ha sido sometido a estudios de validación y las puntuaciones no deben utilizarse como base para la toma de decisión clínica. Para obtener información acerca de un inventario que se ha desarrollado después de una extensa investigación vea www.cernysmith.com.