

Inventario de Estrés CHOPS©

Las siguientes 10 categorías enumeran áreas de estrés que a menudo experimentan trabajadores humanitarios, del desarrollo y misioneros. Usando las escalas a continuación, califique qué tan estresante fue/son cada una de las siguientes áreas durante el último mes. Considere los ejemplos de experiencias posibles para guiar sus respuestas. Tenga en cuenta que muchos de estos factores estresantes pueden ser tanto una fuente de estrés como un síntoma de estrés.

Área	Experiencias Posibles	Nivel de Estrés en el Último Mes				
		Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
1. Culturales	Satisfacer las necesidades de maneras desconocidas: Vivienda, comida, transporte, etc. aprendizaje de idiomas, choque cultural, reingreso, sentirse rechazado, ignorado o subestimado por la cultura internacional dominante, prejuicios de género, prejuicios, falta de oportunidades/libertad...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Crisis	Eventos potencialmente traumáticos: Desastres naturales, guerras, accidentes, evacuaciones, brotes de enfermedades, muerte de alguien cercano, inestabilidad política, conflictos armados prolongados y amenazas físicas, la propia comunidad y/o país afectado...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Histórico	Áreas pasadas no resueltas de lucha personal y social: Problemas con familia de origen, debilidades personales, falta de oportunidades educativas, sanitarias, económicas...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Humano	Relaciones: Con familiares, colegas, nacionales, crianza de hijos, conflictos de pareja, luchas con miembros del equipo, oposición social, cuidado de padres ancianos, pocas opciones escolares, violaciones de derechos humanos, acoso, persecución, discriminación, estigma...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ocupacional	Desafíos y presiones específicos del trabajo: Carga de trabajo, agenda de viajes, exposición a personas con problemas, satisfacción laboral, más capacitación, "burocracia" gubernamental, inseguridad laboral, contratos a corto plazo, trabajo no comprendido o respetado, ver problemas que son complejos/que no puedo ayudar...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Organizacional	Gobernación y Gestión: Incongruencia entre los antecedentes de uno y el espíritu organizacional, las políticas, el estilo de trabajo, las prácticas de gestión, las expectativas, la incompetencia, la corrupción, el liderazgo abusivo, la disfunción, las prácticas de discapacidad, la protección legal, capacitación...	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Físico	Salud general y factores que la afectan: Nutrición, clima, enfermedad, envejecimiento, medio ambiente, falta de recursos/seguros médicos y opciones nutricionales inadecuadas, lesiones/accidentes de tráfico...	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Psicológico	Estabilidad emocional general y autoestima: Soledad, frustración, depresión, hábitos no deseados, problemas de desarrollo/problemas de la etapa de la vida, transición, duelo, pérdida, impacto acumulativo de “eventos adversos de la vida” ...	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Apoyo	Recursos para sostener el trabajo: Finanzas, vivienda, ayuda administrativa/técnica, contacto con donantes, salario mínimo y/o apoyo financiero, finanzas utilizadas para la supervivencia y no sólo para el trabajo...	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Espiritual	Relación con El Señor: Vida devocional, tentaciones, tiempo con otros creyentes, guerra espiritual, búsqueda de significado, maldad, crecimiento interior, prácticas/disciplinas, falta de confianza/respeto por los líderes espirituales...	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resumen	¿Cómo calificaría su nivel general de estrés durante el último mes?	Mínimo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por favor marque las 3 categorías que fueron/son las que más estrés le produjeron durante el último mes.	<input type="checkbox"/> Culturales <input type="checkbox"/> Humano <input type="checkbox"/> Físico <input type="checkbox"/> Espiritual					
	<input type="checkbox"/> Crisis <input type="checkbox"/> Ocupacional <input type="checkbox"/> Psicológico <input type="checkbox"/> Otro					
	<input type="checkbox"/> Histórico <input type="checkbox"/> Organizacional <input type="checkbox"/> Apoyo					
Identifique de 3 a 5 factores estresantes específicos que le causaron angustia durante el último mes.	Pueden o no estar listados en las posibles experiencias o 10 categorías.	1.	2.	3.	4.	5.

Referencia: Inventario de Estrés CHOPS Adaptado de O'Donnell, K. & Lewis O'Donnell, M. (2012) CHOPS.
 Obtenido de: <http://coremembercare.blogspot.com/search/label/CHOPS>

Usado con permiso y adaptado en consulta con los O'Donnell por la Dra. Laurie A. Tone, 2015 con traducción en español 2024.
 Nota: También puede utilizar los resultados de este inventario para analizar cómo está manejando exitosamente el estrés ahora y sus estrategias para lidiar con el estrés en el futuro. Por lo tanto, puede ser una herramienta para explorar luchas, éxitos y estrategias relacionadas con su adaptación/crecimiento.