

Calculadora de estrés y bienestar (autoevaluación 0–4)

Marca tu frecuencia en cada afirmación y suma los resultados. Escala de respuesta: 0=Nunca, 1=Pocas veces, 2=Algunas veces, 3=Frecuentemente, 4=Casi siempre. Esta herramienta es de autoconciencia y prevención; no sustituye evaluación clínica.

ID	Afirmación	Dominio	Respuesta (0–4)
S1	Últimamente me siento abrumado/a por mis responsabilidades.	Estrés	
S2	Tengo dificultades para dormir o descansar adecuadamente.	Estrés	
S3	Siento tensión muscular, dolor de cabeza o malestar físico frecuente.	Estrés	
S4	Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas.	Estrés	
S5	Me irrito con facilidad o tengo cambios bruscos de humor.	Estrés	
S6	Siento presión constante por los tiempos o plazos de entrega.	Estrés	
S7	Tengo preocupaciones que me acompañan gran parte del día.	Estrés	
S8	Me siento agotado/a al finalizar la jornada.	Estrés	
W1	Me despierto con energía y motivación para iniciar el día.	Bienestar	
W2	Me siento capaz de manejar mis emociones con equilibrio.	Bienestar	
W3	Percibo un propósito claro en lo que hago.	Bienestar	
W4	Mantengo hábitos saludables (sueño, alimentación, movimiento).	Bienestar	
W5	Disfruto de relaciones de apoyo en el trabajo o en casa.	Bienestar	
W6	Tomo descansos o micro-pausas que me ayudan a recuperarme.	Bienestar	
W7	Siento satisfacción por mis logros recientes.	Bienestar	
W8	Tengo momentos cotidianos de calma o gratitud.	Bienestar	

Hoja de resultados

Total Estrés (0–32)	
Total Bienestar (0–32)	
Índice Global (Bienestar – Estrés)	

Cortes orientativos: Estrés 0–15 bajo, 16–23 moderado, ≥24 alto. Bienestar ≥21 alto, 17–20 medio, ≤16 bajo.

Interpretación y recomendaciones

- **Riesgo Bajo:** buen equilibrio. Mantén hábitos saludables. Repite la evaluación cada 2–4 semanas.
- **Riesgo Moderado:** ajusta cargas, fortalece recuperación (sueño, pausas, respiración 4-4-8/4-7-8). Monitorea semanalmente.
- **Riesgo Alto:** prioriza descanso, reduce demandas no esenciales, establece límites y busca apoyo profesional si es necesario.

Notas de uso

- Usa la escala 0–4 para cada ítem. Completa todos antes de calcular.
- Realiza la medición en condiciones similares (hora del día/contexto) para comparar tendencias.
- Si presentas síntomas intensos/sostenidos, consulta a profesionales de salud.

© 2025 • Calculadora de estrés y bienestar. Uso personal y educativo.