

Nota técnica y de metodología (v1.0)

1) Propósito y alcance

El *Epiambient Stress Snapshot* (Auditoría de Estrés de 12 puntos) es una herramienta de autoevaluación diseñada para estimar la carga de estrés actual de una persona y su capacidad de recuperación durante el último mes.

- Está pensada para un público amplio (estrés laboral, estrés de la vida cotidiana, o ambos).
- No es una prueba diagnóstica clínica.
- Está diseñada para señalar “puntos ciegos” frecuentes: situaciones en las que el individuo percibe tener el control mientras manifiesta señales de una **capacidad de recuperación mermada**.

2) Qué mide

La auditoría cubre cuatro dominios:

- **Carga y demanda:** presión percibida y acumulación de **demandas**.
- **Rumiación (bucle de preocupación):** patrones de pensamiento repetitivos que sostienen el estrés (p. ej., rumiación, pensamientos acelerados).
- **Indicadores físicos:** señales que suelen acompañar al estrés y a una recuperación reducida (p. ej., agotamiento pese a dormir, tensión).
- **Control y recuperación:** agencia percibida y capacidad de bajar el ritmo y recuperarse (puntuación invertida).

3) Enfoque de diseño

- La auditoría se basa en el modelo de *evaluación cognitiva* del estrés (*cognitive appraisal*): el estrés surge de la interacción entre las demandas y los recursos o capacidades percibidos.
- Un marco temporal de 30 días equilibra estabilidad (no se limita a “un mal día”) con **fiabilidad del recuerdo**.
- Algunos ítems pueden usar formulaciones relativas a la línea base (p. ej., “más que lo habitual”) para reducir sesgos disposicionales/de personalidad.

4) Puntuación (v1.0)

- Escala de respuesta: 0–4 por ítem.
- Los ítems 9–12 se puntúan de forma inversa en el cálculo.



- Rango de puntuación total: 0–48.
- Las bandas iniciales de puntuación son provisionales y se refinarán a medida que crezcan los datos agregados anónimos (p. ej., calibración basada en percentiles).

5) Límites éticos

- **No es consejo médico:** los resultados no diagnostican **patologías o trastornos**.
- **Punto ciego (por qué incluimos cuerpo + recuperación):** la auditoría busca visibilizar situaciones en las que alguien se siente mentalmente en control, mientras su cuerpo/energía puede mostrar signos de tensión o una recuperación mermada.
- **Las señales físicas son inespecíficas:** el agotamiento persistente, los **trastornos del sueño** o el dolor pueden tener múltiples causas; se recomienda consultar con un profesional médico si los síntomas persisten.
- **Orientación de apoyo:** si los resultados son altos y el estrés se siente persistente o incapacitante, se recomienda buscar apoyo profesional.
- **Privacidad:** el tratamiento de datos sigue la Política de Privacidad del sitio web. Cuando se use reporte para grupos/organizaciones, debe basarse en agregación anónima.