

Estrés - 1ª parte ¿Estás estresado/a?



En primer lugar, te proponemos que realices un simple test.

1-Te importan mucho las necesidades ni preocupaciones de los demás.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

2-Para desahogarte prefieres contar lo que te aqueja a los demás.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

3-La mayoría de las veces careces de motivación o tienes apatía.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

4-En el presente tu eficacia ha disminuido en comparación con tiempo atrás.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

5-Sientes insatisfacción, apatía.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

6-Ante la presencia de tensión tienes dificultad con la memoria.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

7-Frecuentemente te aquejan dolores de cabeza, migrañas, problemas de la vista.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

8-Tienes dificultades para estudiar, concentrarte en una actividad, llevar a cabo un proyecto.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

9-Te molesta pensar en la rutina diaria que tienes que realizar.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

10-Sientes que lo que haces es una pérdida de tiempo.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

11-Realizas tus actividades diarias por obligación.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

12-La comunicación con tu pareja, colegas de trabajo, amistades son algo conflictivas.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

13-A veces piensas que tu vida se desmorona lentamente.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

14-Tienes dudas a la hora de tomar decisiones, temor o pánico.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

15-Aunque respetes tus horarios de sueño y duermas las horas necesarias, te levantas con agotamiento, inclusive con más lasitud que antes de dormirte.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

16-Adecuas tu dieta y las horas de las comidas a las situaciones concretas de tu vida.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

17-Sientes que tu rendimiento en general está disminuyendo su nivel.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

18-Rehuyes realizar actividades que requieran de esfuerzos extras.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

19-A menudo sientes que estás por enfermarte.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

20-Los contratiempos te producen estados de nerviosismo o de mal humor.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

21-Te vienen a la mente situaciones relacionadas con la muerte.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

22-Lo que antes te entusiasmaba hoy te agobia.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

23-Tienes sensación de dolor en la región lumbar, en la nuca.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

24-El primer y último lugar de tu agenda diaria lo ocupa el chequeo de aquello que no has resuelto.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

25-El quehacer diario te provoca malestar físico y mental.

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia.
- 4 Siempre.

Resultados.

Si has obtenido más de 50 puntos. Tienes un nivel de estrés demasiado alto. Te aconsejamos que busques la ayuda de un profesional, sobre todo si tienes desajustes en el sueño, alimentación, tienes sensaciones de insatisfacción, irascibilidad. Debes tratar de relajarte de forma natural.

De 40 a 50 puntos. Estás pasando el límite normal. Tienes un nivel de estrés alto, lo cual te afecta excesivamente. Dedica algunos minutos a no realizar ninguna actividad y a relajarte. Establece tus prioridades y respétalas. Procura comer comida sana y beber mucho líquido. Puede ser conveniente la ayuda de un profesional.

De 30 a 40 puntos. Eres muy sensible a la presencia de estrés. Antes de enfrentarte a un problema procura relajarte. Ya tienes cierto grado de estrés aunque no tan alto. Conserva tus costumbres de sueño y alimentación. Busca la distracción sana.

De 26 a 30 puntos. Te encuentras cerca de los límites de estrés aceptables. Debes dar prioridad a lo urgente sobre lo importante para que la tensión no te debilite mucho más.

Hasta 25 puntos. Tienes un nivel de estrés normal. No debe preocuparte algún momento de tensión que esté presente.