Test 1. Reactor tenso o reactor calmo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Reactor tenso o reactor calmo?**  ***Objetivo***: la siguiente prueba permite identificar tu nivel de sobrerreacción física al estrés durante la fase de alarma del modelo SAG.  ***Instrucciones***: lee cada afirmación y coloca una cruz en la opción que corresponda (nunca, algunas veces o siempre). Si fuera necesario, puedes consultar a alguna persona de confianza para verificar las afirmaciones seleccionadas.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **#** | **Ítem** | **Nunca** | **Algunas veces** | **siempre** | | **En circunstancias de estrés o tensión nerviosa:** | |  |  |  | | 1. | Me irrito o enojo con facilidad y esto se hace evidente a los demás. |  |  |  | | 2. | Me deprimo o me torno ansioso. |  |  |  | | 3. | Se eleva mi presión arterial. |  |  |  | | 4. | Presento náuseas, vómito, digestión lenta o pesada, episodios de diarrea o constipación u otro síntoma digestivo. |  |  |  | | 5. | Orino con frecuencia. |  |  |  | | 6. | Se me seca la boca. |  |  |  | | 7. | Me transpiran o sudan las manos. |  |  |  | | 8. | Padezco de contracturas y/o dolores musculares. |  |  |  | | 9. | Se me enfrían las manos y/o presento palidez |  |  |  | | 10. | Mi cara cambia durante circunstancias de enojo o irritación. |  |  |  | | 11. | Mi cara se pone colorada. |  |  |  | | 12. | Me es difícil mantenerme sentado y cambio de posición constantemente. |  |  |  | | 13. | Ingiero más alimento en las comidas y fuera de ellas. |  |  |  | | 14. | Incrementa mi consumo de alcohol, tabaco, café o soda. |  |  |  | | 15. | Respiro más rápidamente, realizo sobre-inspiraciones o tengo respiración entrecortada. |  |  |  |   ***Puntuación***: para calcular la calificación, suma 3 puntos por cada “siempre”, 2 puntos por cada “algunas veces” y 1 punto por cada “nunca”. Para determinar tu nivel de sobrerreacción física, revisa las puntuaciones siguientes:  ***Calificación menor de 25 puntos***: es posible que seas un reactor físico calmo, lo que significa que eres una persona cuya respuesta física se mantiene estable y/o incrementa dentro de los límites aceptables y saludables para tu organismo.  ***Calificación igual o mayor a 25 puntos***: es posible que seas un reactor físico tenso, esto significa que respondes con reacciones neurobiológicas o fisiológicas desproporcionadas, lo que te convierte en una persona vulnerable al estrés psicológico y al riesgo de padecimientos como hipertensión arterial, incremento del colesterol, entre otros. Debes aprender a relajarte para que tu respuesta durante la fase de alarma no sea desproporcionada a la amenaza que enfrentas.  ***Fuente***:  Didato, S. (2011). ¿Quién eres?, el gran libro de los test. México: Grupo Editorial Tomo.  ***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico. |