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. |