**¿Cómo afronto mis fuentes de estrés?**

**Inventario de ítems sobre habilidades de enfrentamiento al estrés, de Beech, Burns y Sheffield (1982)**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer la forma de enfrentar el estrés de una persona.

***Instrucciones***: en la siguiente tabla, podrás revisar distintas formas de reaccionar ante una serie de situaciones que se pueden plantear en la vida. Léelas con atención y responde “sí” cuando consideres que se corresponde con la forma habitual de tu comportamiento ante situaciones similares, y “no” en el caso contrario.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Ítem | SI | NO |
| 1. | Puedo trabajar rápido cuando es necesario, pero también tomarme mi tiempo cuando no hace falta correr. |  |  |
| 2. | Nunca me siento culpable cuando me tomo tiempo libre. |  |  |
| 3. | Puedo controlar mi mal genio, cuando pierdo la calma sigo teniendo el control y nunca rebaso el límite de lo que intento decir o hacer. |  |  |
| 4. | Puedo dejar mi trabajo y relajarme. |  |  |
| 5. | Soy capaz de observar la gran cantidad de trabajo que debo realizar sin sentimiento de pánico, ante la presunción de que nunca lograré acabarlo. |  |  |
| 6. | Si algo no sucede como yo esperaba, puedo ocuparme en algo distinto y olvidar lo acontecido. |  |  |
| 7. | Puedo centrarme en una cosa y eliminar de mi mente otras que también debo afrontar. |  |  |
| 8. | Normalmente, suelo lograr que otras personas aprecien todos los lados de un problema. |  |  |
| 9. | Puedo revisar el trabajo que debe realizarse sin que, antes de haber meditado convenientemente las cosas, sienta urgencia de pasar a la acción de forma inmediata. |  |  |
| 10. | En período de vacaciones, puedo olvidarme con rapidez de los problemas laborales y comenzar a disfrutar desde el primer momento. |  |  |
| 11. | Puedo superar las decepciones y contratiempos sin disgustarme demasiado, reconozco que no me puede salir todo tal y como deseo. |  |  |
| 12. | Puedo olvidar mis errores sin demasiada dificultad y reconocer que no todo puede marchar como uno quiere. |  |  |
| 13. | Puedo dejarme ir y disfrutar de mi tiempo de relajación. |  |  |
| 14. | Puedo dirigir mi mente de un problema a otro sin que el primero interfiera con el segundo. |  |  |
| 15. | No permito que las dificultades escapen a mi control, mis preocupaciones son constructivas y dirigidas a la solución del problema, y no continuas repeticiones negativas de la dificultad. |  |  |
| 16. | Normalmente, puedo lograr un buen equilibrio entre lo que quiero y lo que los otros esperan de mí. |  |  |
| 17. | No me resulta demasiado difícil decir “no” a los empleados a mi cargo. |  |  |
| 18. | Normalmente, puedo tratar con eficacia a las personas agresivas, logrando así soslayar la tensión de la situación. |  |  |
| 19. | Soy capaz, en la mayor parte de las ocasiones, de defender mi punto de vista sin ser excesivamente agresivo. |  |  |
| 20. | Soy capaz de decir a otras personas lo que quiero y pienso, no me quemo o exploto por dentro por querer decir algo y no hacerlo. |  |  |
| 21. | Puedo delegar responsabilidades en otras personas. |  |  |
| 22. | Cuando un colega me pide algo poco razonable puedo decirle “no” sin necesidad de llegar a un conflicto con él. |  |  |

***Puntuación:*** para calcular tu calificación, date 1 punto por cada respuesta que registraste como “si”, y suma el total de puntos obtenidos. Las puntuaciones que van de 11 a 22 puntos, indican un mayor número de habilidades de enfrentamiento ante situaciones que pueden provocarte una respuesta de estrés.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.