**¿Qué tan estresado estoy?**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer el nivel de estrés que tiene una persona.

***Instrucciones***: califica cada una de las siguientes afirmaciones en una escala de 0 a 4, de acuerdo con qué tan a menudo te sientes según cada afirmación.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | Ítem | 0  Nunca | 1  En ocasiones | 2  A menudo | 3  Siempre |
| 1. | Contengo todos mis sentimientos hasta que siento que voy a explotar. |  |  |  |  |
| 2. | Quiero todo en este momento, en particular en las tiendas. |  |  |  |  |
| 3. | Me enojo y me siento frustrado por cosas insignificantes. |  |  |  |  |
| 4. | La crítica y la retroalimentación negativa realmente me molestan. |  |  |  |  |
| 5. | Me culpo cuando las cosas salen mal. |  |  |  |  |
| 6. | El trabajo y las obligaciones poco gratas se apoderan de mi vida. |  |  |  |  |
| 7. | Estoy demasiado ocupado para disfrutar de mi tiempo para comer. |  |  |  |  |
| 8. | No me doy tiempo para priorizar mi carga de trabajo. |  |  |  |  |
| 9. | El trabajo que hago está mucho más allá o muy por debajo de mis capacidades. |  |  |  |  |
| 10. | Me parece que las personas se aprovechan de mí. |  |  |  |  |
| 11. | No tengo tiempo para mis pasatiempos ni intereses. |  |  |  |  |
| 12. | Tengo demasiadas tareas que hacer en el trabajo. |  |  |  |  |
| 13. | Llego tarde a trabajar y tarde a las juntas. |  |  |  |  |
| 14. | Tengo prisa, incluso si no hay fecha límite. |  |  |  |  |
| 15. | No me gustan los cambios que parecen suceder. |  |  |  |  |
| 16. | No digo lo que siento realmente. |  |  |  |  |
| 17. | Me enojo con la gente que es importante para mí. |  |  |  |  |
| 18. | Las cosas malas parecen superar a las buenas. |  |  |  |  |
| 19. | Lucho para salir adelante bajo presión. |  |  |  |  |
| 20. | Tomar tiempo para relajarme me hace sentir culpable. |  |  |  |  |

***Puntuación:*** para calcular tu calificación, suma la cantidad total de puntos obtenidos para las 20 afirmaciones.

***De 0 a 20 puntos***: tu nivel de estrés es bajo, lo que puede significar que tomas las cosas con calma y de forma relajada.

***De 20 a 40 puntos***: tu nivel de estrés se encuentra dentro de los límites normales, sin embargo, presta mucha atención, sobre todo si tu puntuación estuvo más cerca de los 40 puntos.

***De 40 a 60 puntos***: tu nivel de estrés es muy elevado. Es importante que comiences a desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas para disminuir el estrés que padeces actualmente.

***Fuente***:

Brewer, S. (2013). Libérate del estrés. España: Editorial Vergara.

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