**¿Soy vulnerable al estrés?**

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

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

***Instrucciones***: analiza el listado de problemas que en ocasiones pueden llegar a sufrir las personas. Léelo con mucha atención y responde “sí” cuando consideres que el problema te afecta habitualmente, y “no” cuando creas que el problema no te afecte en lo absoluto.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Ítem | SI | NO |
| 1. | Tendencia a sufrir frecuentes dolores de cabeza.  |  |  |
| 2. | Sensación de estar constantemente en estado de tensión y de no hallarse nunca relajado.  |  |  |
| 3. | Estar muy cansado la mayor parte del tiempo, no sentirse lo suficientemente descansado y fresco después de dormir.  |  |  |
| 4. | Sensaciones de presión en la cabeza, como si se tuvieran pinzas muy tensas alrededor de ella.  |  |  |
| 5. | Sensación de falta de energía e impulso, necesidad de todas las reservas de energía para realizar las tareas cotidianas.  |  |  |
| 6. | Temblores, excesivo sudor, taquicardia.  |  |  |
| 7. | Problemas de sueño, pesadillas, sueño no reparador.  |  |  |
| 8. | Sensación de ahogo y tensión sin razón para ello.  |  |  |
| 9. | Llegar a la conclusión de que las situaciones nos superan con demasiada facilidad.  |  |  |
| 10. | Darse cuenta de que los propios sentimientos te hieren con facilidad, ser demasiado sensible.  |  |  |
| 11. | Encontrar siempre algo por lo que preocuparte.  |  |  |
| 12. | Sentarte para tener un momento de relajación y pensar en aspectos negativos del pasado y el futuro.  |  |  |
| 13. | Ser bastante consciente de los procesos del propio organismo, tales como latidos violentos del corazón, pinchazos, etc.  |  |  |
| 14. | Reaccionar en exceso ante pequeños problemas diarios, tanto en casa como en el trabajo.  |  |  |
| 15. | Creer que sucederá lo peor, aun cuando el riesgo es muy pequeño, por ejemplo, no sentirse tranquilo hasta que toda la familia se encuentra segura en casa.  |  |  |
| 16. | Querer llamar a la oficina durante las vacaciones para asegurarse de que todo va bien.  |  |  |
| 17. | Tomarse a nivel personal todo aquello que sale mal.  |  |  |
| 18. | Experimentar sobresaltos cuando suena el teléfono o se produce algún pequeño ruido extraño.  |  |  |
| 19. | No ser capaz de concentrarse, en casa o en el trabajo, distraerse fácilmente por problemas irrelevantes y poco deseados.  |  |  |
| 20. | Experimentar oleadas de miedo, ansiedad o sensaciones de pánico sin razón aparente.  |  |  |
| 21. | Encontrarse muy indeciso, emplear demasiado tiempo para tomar decisiones, dejando a un lado cosas que tienen que hacerse.  |  |  |
| 22. | Sentir que se está perdiendo el control sobre muchas situaciones de la vida propia, que uno es víctima desvalida de las circunstancias.  |  |  |

***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 una mayor vulnerabilidad al estrés negativo.

***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.