**¿Cuáles son las señales de mi estrés?**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite identificar las señales del estrés de una persona.

***Instrucciones***: analiza el siguiente listado de síntomas provocados por el estrés, marca con una X todas aquellas características que reconozcas en ti.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Ítem | ¿Lo reconozco? |
| Señales de alarma – Me siento: |
|  | Inquieto |  |
|  | Irritable |  |
|  | Tenso |  |
|  | Agitado |  |
|  | Nervioso |  |
| Síntomas emocionales – Me cuesta un poco sentirme:  |
|  | Irritable |  |
|  | Enojado |  |
|  | Aislado |  |
|  | A la defensiva |  |
|  | Sin esperanza |  |
|  | Hostil |  |
|  | Culpable |  |
|  | Agresivo |  |
| Síntomas psicológicos – Experimento: |
|  | Frustración |  |
|  | Dificultad para concentrarme |  |
|  | Pensamientos confusos |  |
|  | La tendencia a perder la perspectiva |  |
|  | Dificultad para tomar decisiones racionales  |  |
|  | Una tendencia por tomar decisiones apresuradas  |  |
|  | Pensamientos negativos  |  |
|  | Deterioro de la confianza en uno mismo  |  |
|  | Pérdida del sentido del humor |  |
|  | Pesimismo profundo |  |
| Síntomas físicos – Experimento regularmente: |
|  | Palmas sudorosas |  |
|  | Boca seca |  |
|  | Pulso acelerado  |  |
|  | Tensión muscular |  |
|  | Nudo en la garganta |  |
|  | “Mariposas” en el estómago |  |
|  | Temblor corporal |  |
|  | Necesidad de ir frecuentemente al baño |  |
|  | Diarrea nerviosa |  |
|  | Respiración errática e hiperventilación |  |
|  | Ataques de pánico |  |

El saber identificar los síntomas que experimentas cuando padeces estrés es básico para poder afrontarlo de manera efectiva, ya que te permitirá detectar los momentos en que debas poner en práctica estrategias y técnicas específicas para disminuir los síntomas que estés experimentando.

***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.