**Conociendo los síntomas de mi estrés cotidiano**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite identificar los síntomas del estrés en sus fases iniciales.

***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 |
| Síntomas físicos | | | |
| 1. | Alteraciones del tipo dermatológico (sudoración excesiva, erupciones, etc.). |  |  |
| 2. | Alteraciones de tipo muscular (rigidez, calambres, contracturas, dolores, adormecimiento, etc.). |  |  |
| 3. | Alteraciones del tipo respiratorio (hiperventilación, opresión en caja torácica, etc.). |  |  |
| 4. | Alteraciones de tipo cardiaco (palpitaciones, taquicardia, hipertensión arterial, etc.). |  |  |
| 5. | Sofocos o escalofríos. |  |  |
| 6. | Dolores de cabeza. |  |  |
| 7. | Agitación interna. |  |  |
| 8. | Nudo en la garganta, sensación de ahogo, suspiros continuados. |  |  |
| 9. | Sensación de mareo, vértigo, visión de puntitos blancos. |  |  |
| 10. | Alteraciones del tipo gastrointestinal (náuseas, diarrea, sequedad de boca, flatulencia, acidez, digestiones lentas, etc.). |  |  |
| 11. | Alteraciones de tipo sexual (disminución de la libido, impotencia, vaginismo, etc.). |  |  |
| 12. | Incremento o disminución del apetito. |  |  |
| 13. | Alteraciones inmunológicas (incremento de resfriados, herpes). |  |  |
| 14. | Alteraciones del sueño (insomnio, somnolencia, desvelos, despertar sobresaltado, pesadillas, etc.). |  |  |
| 15. | Agotamiento. |  |  |
| Síntomas cognitivos y emocionales | | | |
| 1. | Preocupación justificada por resolver una demanda estresante. |  |  |
| 2. | Incremento de la atención y la concentración. |  |  |
| 3. | Pensamientos positivos sobre ti mismo y los demás. |  |  |
| 4. | Mayor seguridad y confianza en ti mismo. |  |  |
| 5. | Sensación de vitalidad y fortaleza. |  |  |
| 6. | Reconocimiento de las propias emociones. |  |  |
| 7. | Emociones positivas: interés, alegría, mayor motivación. |  |  |
| 8. | Buen humor. |  |  |
| 9. | Mayor creatividad y capacidad de trabajo. |  |  |
| 10. | Facilidad para desconectarte del trabajo. |  |  |
| 11. | Satisfacción por el trabajo. |  |  |
| 12. | Preocupación general injustificada. |  |  |
| 13. | Sensación de bloqueo, dificultad para mantener la concentración, olvidos o errores frecuentes. |  |  |
| 14. | Pensamientos negativos sobre ti mismo o sobre los demás. |  |  |
| 15. | Inseguridad y falta de confianza en ti mismo (sensación de incapacidad, dificultad para decidirte). |  |  |
| 16. | Aprensión por la salud (sensación de estar enfermo o temor a enfermar). |  |  |
| 17. | Negación de emociones o disminución de su importancia. |  |  |
| 18. | Emociones negativas: frustración, impotencia, miedo, rabia, tristeza. |  |  |
| 19. | Mal humor, susceptibilidad, irritabilidad. |  |  |
| 20. | Cansancio o desgaste emocional (sensación de ser superado por las situaciones). |  |  |
| 21. | Incapacidad para desconectarte del trabajo. |  |  |
| 22. | Falta de realización personal con el trabajo. |  |  |
| Síntomas conductuales | | | |
| 1. | Afrontamiento firme de la demanda estresante. |  |  |
| 2. | En general, comportamientos adecuados dirigidos a la eficaz resolución de la situación que genera síntomas de estrés. |  |  |
| 3. | Evitación de situaciones por temor a no ser capaz de hacerles frente. |  |  |
| 4. | Incremento de conductas adictivas (fumar, beber, ingesta de fármacos, etc.). |  |  |
| 5. | Desórdenes de tipo alimenticio (comer mucho o poco). |  |  |
| 6. | Obsesión por el control (comprobación repetitiva de si todo está bien). |  |  |
| 7. | Retraimiento social (disminución del contacto con los demás, de salidas, de actividades de ocio). |  |  |
| 8. | Incremento del tiempo dedicado al trabajo. |  |  |
| 9. | Búsqueda constante de apoyo social, hablando de los problemas propios y pidiendo consejo a los demás. |  |  |
| 10. | Reacciones desproporcionadas ante situaciones irrelevantes. |  |  |
| 11. | Aplazamiento de tareas o abandono antes incluso de haberlas iniciado. |  |  |
| 12. | Dificultad para la finalización de tareas o para la conclusión de asuntos. |  |  |
| 13. | Realización de demasiadas tareas a la vez. |  |  |
| 14. | Comunicación pasiva (no saber decir “no”, no expresar opiniones, no poner límites). |  |  |
| 15. | Comunicación agresiva (de forma inadecuada, provocando conflictos). |  |  |
| 16. | Despersonalización (actitudes negativas y respuestas cínicas y frías hacia los demás). |  |  |
| 17. | Dificultades en la vida de pareja. |  |  |

Con respecto a los ítems marcados en rojo, éstos representan síntomas cognitivos, emocionales y conductuales relacionados con el estrés positivo, el resto de los ítems hace referencia al estrés negativo.

Una vez que hayas marcado los síntomas que acompañan tu estrés, podrás identificar qué elemento en tu persona es más vulnerable al estrés (fisiológico, cognitivo, emocional, conductual). Esto te servirá para, posteriormente, identificar las técnicas y estrategias de afrontamiento al estrés que se adapten mejor a los síntomas que en tu caso experimentas.

***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.