**¿Mi estrés se debe a factores personales o laborales?**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer el nivel de estrés derivado de factores personales y laborales.

***Instrucciones***: analiza el listado de afirmaciones y responde “sí” cuando consideres que esa afirmación te afecta comúnmente, y “no” cuando creas que no te afecte en absoluto.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Ítem | SI | NO |
| Estresores psicológicos | | | |
| 1. | Constantemente me siento con prisa. |  |  |
| 2. | Cuando algo me preocupa, siento que el corazón se me acelera. |  |  |
| 3. | Me sudan las manos sin razón. |  |  |
| 4. | Pienso que las cosas van a salir mal. |  |  |
| 5. | Me enojo con facilidad. |  |  |
| 6. | Necesito que todo esté siempre en orden. |  |  |
| 7. | Cuando realizo algo, me esfuerzo más que la mayoría de la gente para que quede perfecto. |  |  |
| 8. | Me desgasto cuando trabajo en grupo. |  |  |
| 9. | Me irrita demasiado que la gente no sea responsable. |  |  |
| 10. | Me cuesta trabajo relajarme. |  |  |
| Estresores sociales | | | |
| 1. | Me han asaltado cerca de mi casa o trabajo. |  |  |
| 2. | Pierdo mucho tiempo en transportarme de casa al trabajo. |  |  |
| 3. | Además de trabajar, cuido a un familiar enfermo. |  |  |
| 4. | Mi pareja solo me critica. |  |  |
| 5. | Tengo problemas financieros. |  |  |
| 6. | Mis vecinos son molestos. |  |  |
| 7. | Mi hijo va mal en la escuela. |  |  |
| 8. | Constantemente tengo peleas con mis padres, pareja o hijos. |  |  |
| 9. | El dinero que gano no me alcanza para pagar los gastos. |  |  |
| 10. | Vivo solo. |  |  |
| Estresores laborales | | | |
| 1. | El grupo de trabajo al que pertenezco es ineficiente. |  |  |
| 2. | Mi jefe es injusto cuando me evalúa. |  |  |
| 3. | Mi trabajo es muy desgastante. |  |  |
| 4. | La empresa no me brinda las herramientas y el material necesario para hacer mi trabajo. |  |  |
| 5. | En mi trabajo no se respeta la hora de salida. |  |  |
| 6. | Estoy insatisfecho con el dinero que gano en mi trabajo. |  |  |
| 7. | Mi trabajo no me ofrece desarrollo dentro de la empresa. |  |  |
| 8. | Mi trabajo es monótono y desagradable. |  |  |
| 9. | No he hecho amistades en mi trabajo. |  |  |
| 10. | Siento que mi jefe no se interesa por mi bienestar. |  |  |

***Puntuación:*** para calcular tu calificación, date 1 punto por cada respuesta que registraste como “si”, y suma el total de puntos obtenidos para cada una de las tres categorías. Las puntuaciones que van de 5 a 10 puntos, indican un nivel alto de estrés derivado de esa categoría específica.

***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.