LISTA DE AUTOEVALUACIÓN: SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Rodee con un círculo el número que le parezca más adecuado a su situación con arreglo a la siguiente escala:

1= nunca 3= frecuentemente

2= ocasionalmente 4= constantemente

Este mes he experimentado los siguientes síntomas:

1. Dolores de cabeza debidos a la tensión	1	2	3	4
2. Dificultad para conciliar o mantener el sueño	1	2	3	4
3. Fatiga	1	2	3	4
4. Sobrealimentación	1	2	3	4
5. Estreñimiento	1	2	3	4
6. Dolores en la región lumbar	1	2	3	4
7. Problemas alérgicos	1	2	3	4
8. Sensación de nerviosismo	1	2	3	4
9. Pesadillas	1	2	3	4
10. Presión arterial alta	1	2	3	4
11. Urticaria	1	2	3	4
12. Consumo de alcohol u otras drogas	1	2	3	4
13. Pequeñas infecciones	1	2	3	4
14. Indigestiones estomacales	1	2	3	4
15. Hiperventilación o respiración acelerada	1	2	3	4
16. Pensamientos llenos de preocupaciones	1	2	3	4
17. Sarpullidos en la piel	1	2	3	4
18. Molestias menstruales	1	2	3	4
19. Nauseas o vómitos	1	2	3	4
20. Irritabilidad en el trato con otras personas	1	2	3	4

21. Jaquecas	1	2	3	4
22. Despertarse muy temprano por la mañana	1	2	3	4
23. Pérdida de apetito	1	2	3	4
24. Diarreas	1	2	3	4
25. Dolores de cuello y hombros	1	2	3	4
26. Ataques de asma	1	2	3	4
27. Colitis agudas	1	2	3	4
28. Periodos de depresión	1	2	3	4
29. Artritis	1	2	3	4
30. Gripe o constipado	1	2	3	4
31. Accidentes de poca importancia	1	2	3	4
32. Consumo de medicinas por prescripción	1	2	3	4
33. Ulcera péptica	1	2	3	4
34. Manos o pies fríos	1	2	3	4
35. Palpitaciones del corazón	1	2	3	4
36. Problemas sexuales	1	2	3	4
37. Sentimientos de cólera	1	2	3	4
38. Dificultad para comunicarse con los demás	1	2	3	4
39. Incapacidad para concentrarse	1	2	3	4
40. Dificultad para tomar decisiones	1	2	3	4
41. Sentimiento de baja autoestima	1	2	3	4
42. Momentos de depresión	1	2	3	4

_____

Puntuación total _____

INTERPRETACIÓN CUESTIONARIO:

AUTOEVALUACIÓN SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Este cuestionario, como otros, no intenta ser un instrumento definitivo de diagnóstico del estrés de una persona. Pretenden ofrecer una orientación de por donde van los problemas, a base del reconocimiento de síntomas y comportamientos que acontecen a la persona. Son como un espejo donde mirarse y observar nuestro estado, en un momento determinado. Los resultados son una aproximación a nuestro nivel de estrés.

Algunos ítems puede que quien realiza el cuestionario no los identifique con el estrés o piense que son fenómenos representativos de otras circunstancias personales ajenas al estrés. Sin embargo sería útil que a pesar de todo lo contestaran por su vinculación con el estado de activación del cuerpo.

Para su correcta utilización hay que contestar todos los ítems incluso si no han acontecido.

La interpretación de la puntuación final a modo de orientación sería:

- **Entre 42 y 70 puntos: Estrés normal**

  Lo cual puede ser debido a que la persona tiene pocas causas o se lo toma bien y emplea recursos eficaces para combatir las preocupaciones.

  Aún así, recomendamos no bajar la guardia y seguir utilizando los recursos necesarios para mantener el estrés en un buen nivel.

- **Entre 71 y 90 puntos: Estrés establecido**

  La persona ha desarrollado un nivel de estrés que aunque no es muy alto, si es indicativo de que algo está pasando.

  El individuo puede que este pasando por una mala racha, tienda a tener pensamientos negativos o se haya descuidado en el empleo de recursos antiestrés.

- **Entre 91 y 110 puntos: Estrés alto**

  Definitivamente se está pasando una época de mucho estrés, puede que sea por algo coyuntural, lo cierto es que esta afectando significativamente a su propio bienestar.

- **Entre 111 y 168 puntos: Estrés muy alto**

  Recomendamos que se tranquilice y vaya aplicando algunas de las medidas antiestrés que hemos señalado anteriormente. Piense que tiene que cambiar el ritmo de su vida y quizás recibir apoyo de un profesional.