

## ¿Cómo medir tu nivel de estrés? - Test

**-Te importan mucho las necesidades y preocupaciones de los demás**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces.

3 Con cierta frecuencia.

4 Siempre

**-Para desahogarte prefieres contar lo que te aqueja a los demás**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**Sufres de presión arterial alta**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-La mayoría de las veces careces de motivación o tienes apatía**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-En el presente tu eficacia ha disminuido con el tiempo**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**Sientes insatisfacción o apatía**

0 Nunca.

1 Casi nunca

2- A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-Ante la presencia de tensión tienes dificultad con la memoria**

0 Nunca.

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-Frecuentemente te aquejan dolores de cabeza, migrañas, problemas de la vista**

0 Nunca

1 Casi nunca.

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**Tienes dificultades para estudiar, concentrarte en una actividad, llevar a cabo un proyecto**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-Te molesta pensar en la rutina diaria que tienes que realizar**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces.

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-Sientes que lo que haces es una pérdida de tiempo**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**11-Realizas tus actividades diarias por obligación**

2 A veces

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-La comunicación con tu pareja, colegas de trabajo, amistades son algo conflictivas**

0 Nunca

1 Casi nunca

2 A veces.

3 Con cierta frecuencia

4 Siempre

**-A veces piensas que tu vida se desmorona lentamente**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces.
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Tienes dudas a la hora de tomar decisiones, temor o pánico**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca.
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Aunque respetes tus horarios de sueño y duermas las horas necesarias, te levantas con agotamiento, inclusive con más lasitud que antes de dormirte**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Adecuas tu dieta y las horas de las comidas a las situaciones concretas de tu vida**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Sientes que tu rendimiento en general está disminuyendo su nivel**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**Rehúyes realizar actividades que requieran de esfuerzos extras**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**19-A menudo sientes que estás por enfermarte**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Los contratiempos te producen estados de nerviosismo o de mal humor**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Te vienen a la mente situaciones relacionadas con la muerte**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Lo que antes te entusiasmaba hoy te agobia**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-Tienes sensación de dolor en la región lumbar, nuca, hombros, o espalda**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-El primer y último lugar de tu agenda diaria lo ocupa el chequeo de aquello que no has resuelto**

- 0 Nunca.
- 1 Casi nunca
- 2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre

**-El quehacer diario te provoca malestar físico y mental.**

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca2 A veces
- 3 Con cierta frecuencia
- 4 Siempre.

**Resultados:**

Más de 50 puntos: estrés alto necesita ayuda profesional, sobre todo si tienes desajustes en el sueño, alimentación o tienes sensaciones de insatisfacción, irascibilidad es necesario un plan de relajación dos veces por semana.

De 30 a 40 puntos: eres muy sensible a la presencia de estrés. Debe aprender a relajarse y a practicar control mental y emocional.

De 26 a 30 puntos: límites de estrés aceptables. Tratamiento de relajación y anti estrés una vez por semana.

Hasta 25 puntos: nivel de estrés normal, solo necesita sesiones de prevención cada dos semanas o una vez al mes.