

Autoevaluación Nivel de Estrés

Una forma de conocer el grado de estrés es determinar cómo nos afectan diversas circunstancias o acontecimientos de nuestra vida. A continuación le planteamos una serie de preguntas que se refieren a situaciones cotidianas a las que nos podemos ver sometidos en cualquier momento. Todas ellas generan una determinada carga de estrés.

El siguiente test de estrés, sirve de ejemplo para comprobar si el entorno social o el estilo de vida, conllevan a tensiones peligrosas para la salud.

Responder “sí” o “no” a las siguientes preguntas:

- ¿Te cuesta quedarte dormido o te despiertas en la noche?
- ¿Siente dolores de cabeza con frecuencia?
- ¿Tiene problemas en su relación de pareja?
- ¿Ha fallecido recientemente algún familiar muy cercano?
- ¿Ha tenido problemas legales?
- ¿La vida le resulta una lucha?
- ¿Se ha mudado recientemente?
- ¿Tiene problemas económicos?
- ¿Siente ansiedad e irritación durante todo el día?
- ¿Tiene problemas en el trabajo?
- ¿Ha padecido en el último tiempo alguna enfermedad importante?
- ¿Tiene algún problema de índole sexual?
- ¿Trabaja en un lugar donde hay mucho ruido?
- ¿Ha cambiado últimamente de costumbres?
- ¿Está decaído y agotado?
- ¿Crees que la vida no merece la pena vivirse?
- ¿Está comiendo últimamente más de la cuenta?
- ¿Se ha distanciado de algún amigo?
- ¿Le preocupa su arreglo personal tanto como de costumbre?
- ¿Maneja su automóvil más de dos horas por día?
- ¿Tiene de vez en cuando reuniones que producen estrés?
- ¿Tiene problema de celos?
- ¿Ha tenido enfermedades de poca importancia recientemente?
- ¿Siente a veces que su cabeza va a estallar?

Evaluación:

Por cada “sí”, la notación es de 2 puntos.

- **Más de 20 puntos:** está sometido a una gran tensión con riesgo de padecer determinadas alteraciones a nivel físico y emocional.
- **Entre 10 y 20 puntos:** está soportando una tensión importante.
- **Menos de 10 puntos:** la tensión que sufre es de moderada intensidad.