

Cuidado de la salud

Test para medir el nivel de estrés:

¿Se enoja con mucha facilidad?

Sí_____ No_____

¿Suele tener problemas de salud?

Sí_____ No_____

¿Prefiere quedarse en su casa a competir en el exigente mundo moderno?

Sí_____ No_____

¿Le resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones de agresión externa?

Sí_____ No_____

¿A menudo se siente poco amado?

Sí_____ No_____

¿No soporta que lo critiquen?

Sí_____ No_____

¿Siente que en su vida hay más sacrificios que compensaciones?

Sí_____ No_____

¿Se siente solo y vacío?

Sí_____ No_____

¿Carga con mucha responsabilidad en su trabajo?

Sí_____ No_____

¿Le cuesta separar los problemas externos (laborales, económicos) de su vida interior?

Sí_____ No_____

¿Siente que en su trabajo no lo consideran como usted se merece?

Sí_____ No_____

¿Tiene problemas en su vida conyugal?

Sí_____ No_____

¿Siente que su vida es muy rutinaria?

Sí_____ No_____

¿Se siente a prueba en forma permanente?

Sí_____ No_____

¿Le cuesta imponer su autoridad?

Sí_____ No_____

¿Se siente mal con usted mismo?

Sí_____ No_____

¿Su trabajo le resulta rutinario y poco apasionante?

Sí_____ No_____

¿Esta por divorciarse en contra de su voluntad y sufre por ello?

Sí_____ No_____

¿Perdió su trabajo o está a punto de hacerlo?

Sí_____ No_____

¿Tiende a ser introvertido?

Sí_____ No_____

¿Le resulta difícil distribuir bien su tiempo?

Sí_____ No_____

¿Su trabajo le provoca frecuentes disgustos?

Sí_____ No_____

¿Hace más cosas de las que puede?

Sí_____ No_____

¿Le cuesta perdonar?

Sí_____ No_____

¿Se disgusta mucho cuando las cosas no le salen como había planeado?

Sí_____ No_____

¿Le cuesta encarar de frente las dificultades?

Sí_____ No_____

¿Suele dejar tareas a medio hacer?

Sí_____ No_____

¿Le cuesta lograr que el dinero le alcance a fin de mes?

Sí_____ No_____

Su vida tuvo muchos cambios en los últimos años?

Sí_____ No_____

Resultados

Si: 2 puntos

No: 1 punto

- Para las preguntas 2, 18 y 19, "Si" vale 2 puntos y "No" vale 1.
- Sume el total de los puntos que obtuvo en las preguntas.
- A más puntos, son mayores las posibilidades de estrés.

Menos de 30 puntos:

• Usted no es candidato para el estrés. Tiene la suficiente fortaleza interior para evitar que las agresiones externas pongan en peligro su equilibrio psicológico. Suele ser optimista y reacciona positivamente frente a los estímulos externos. La vida se le presenta como algo apasionante, un desafío en el que usted es capaz de triunfar.

De 30 a 48 puntos:

• No deje que las dificultades y agresiones del mundo externo influyan tanto sobre su equilibrio interior. La clave de la armonía con uno mismo no es obviar los problemas sino saber enfrentarlos. Aprenda a decir no y a poner límites a las exigencias que exceden su capacidad física y psicológica. No se puede hacer todo a la vez; evalúe cuáles son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.

Más de 48 puntos:

• Es probable que esté sufriendo alguno de los síntomas del estrés: angustia, sensación de opresión física en el estómago, depresión, etcétera. Por eso, es imprescindible que haga un alto en el camino, replantee sus hábitos de vida e introduzca las modificaciones que sean necesarias. Tal vez lo beneficie descubrir alguna actividad física o creativa que lo ayude a liberar tensiones.

<http://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-estres/>