

CARLOS  SÁNCHEZ

AUTOEVALUACIÓN DE TU NIVEL DE ESTRÉS

¿Piensas que estás sufriendo estrés?

El cuestionario que a continuación se expone te ayudará a determinar su nivel.

1. Contesta todas y cada una de las preguntas que a continuación se expone y sal de dudas. La escala de evaluación de las preguntas es la siguiente:

NUNCA

A VECES

SIEMPRE

0 1 2

3 4 5 6

7 8 9 10

1. ¿Tienes fama de ver el lado positivo de las cosas?
2. ¿Crees que, en tu caso, “la procesión va por dentro”?
3. ¿Crees que te agobia la falta de tiempo para cumplir con todas tus obligaciones?
4. ¿Consigues estar sin hacer nada?
5. ¿Sabes utilizar el humor en situaciones difíciles?
6. ¿Crees que tu trabajo perjudica tu relación con tus seres más queridos?
7. ¿Necesitas una “dosis” de trabajo cada vez mayor para sentirte estimulado?
8. ¿Te cuesta ponerte en marcha para empezar el día?
9. ¿Crees que tienes amigos de verdad?
10. ¿Llegas a pensar “no puedo más”?
11. ¿Te cuesta encontrar a alguien a quien expresar tus problemas?

12. ¿Estás deseando que te dejen solo?
13. ¿Crees que vas acelerado por la vida?
14. ¿Crees que tienes fama de ser una persona cordial?
15. ¿Tratas con gente divertida?
16. ¿Te cuesta conciliar el sueño?
17. ¿Sabes decirte a ti mismo frases de ánimo?
18. ¿Te cuesta desconectar de tus preocupaciones?
19. ¿Sabes relajarte cuando quieres?
20. ¿Tienes espacios de tiempo para ti mismo?
21. ¿Crees que estás “enganchado” a tu trabajo?
22. ¿Necesitas sustancias (café, nicotina, alcohol u otras) para “ir tirando”?
23. ¿Piensas que “si hablaras sería peor”?
24. ¿Estás irritable y te pones de mal humor ante cualquier pequeño contratiempo?
25. ¿Crees que te exiges mucho a ti mismo?
26. ¿Tienes dolores de espalda, cabeza o mandíbulas?
27. ¿Te ríes con ganas?

2. Una vez hayas respondido las 27 preguntas, se trata de que vayas a aquellas que está marcadas en amarillo y reviertas la puntuación que has puesto. Por ejemplo: Si en la pregunta 1 has puesto 10, es poner su opuesto, es decir 0.

Aquí te ponemos la conversión

10=0 5=5

9 =1 4=6

8=2 3=7

7=3 2=8

6=4 1=9

0=10

Las preguntas en amarillo y que has de revisar son:

1,4,5,9,14,15,17,19,20 y 27

3. Ahora sí, se trata de que realices la suma de todas las preguntas. La puntuación inicial de las preguntas que no están en amarillo más la última puntuación de aquellas que lo estaban.

4. Puedes anotar aquí tu puntuación final: _____

5. Para saber el significado de tu puntuación en el test, te queda un último paso. Envía tu resultado (el número resultante) a carlos@facilitotucambio.es y recibirás un mail analizando tu nivel de estrés.

6. Puedes anotar aquí las reflexiones sobre tu ejercicio: