

Nombre Completo

Fecha

_____ / _____ / _____

ESCRIBA SÍ O NO, TENIENDO COMO REFERENCIA LAS ÚLTIMAS SEMANAS:

Tensión muscular (p. ej. apretar la mandíbula, dolor de cuello).	
Hiperacidez estomacal (acidez de estómago) sin causa aparente.	
Olvidar cosas del día a día (p. ej., un número de teléfono que usa con frecuencia, dónde pone las llaves).	
Mal humor excesivo.	
Tener ganas "de desaparecer".	
Sensación de ineficacia, de que no va a poder lidiar con lo que le está ocurriendo.	
Pensar en un solo tema o repetir el mismo tema.	
Ansiedad.	
Trastorno del sueño o dormir demasiado/poco.	
Cansancio al despertarse.	
Trabajar con un nivel de eficacia por debajo de lo que es normal para usted.	
Tener la sensación de que ya nada vale la pena.	
Total	

Para la evaluación, debe sumar 1 punto por cada Sí y obtener una puntuación total:

0 - Su cuerpo está funcionando perfectamente.

1-3 - La vida puede estar un poco estresante para usted. Evalúe lo que le está sucediendo, lo que le está exigiendo mucho de su resistencia. Tal vez sea el mundo exterior o usted mismo. Considere fortalecer sus mecanismos de defensa inmunológicos.

4-6 - Su nivel de estrés es alto, algo le está exigiendo demasiado a su cuerpo, llegando hasta su límite. Considere un cambio de estilo vida, de hábitos. Analice cómo su propia forma de ser puede estar contribuyendo a la tensión que está sintiendo.

8-12 - Su nivel de estrés es severo. Busque atención profesional. Sin duda tiene fuentes de estrés en el mundo que le rodea (familia, profesión, sociedad, etc.) y sus fuentes internas (su forma de pensar, sentir, ser) con las que necesita aprender a lidiar.

* Elaborado por la psicóloga Marilda Lipp, especialista en estrés y fundadora de Centro Psicológico para el Control del Estrés, en Campinas (SP).