

Ejercicio de autoevaluación
**¿CÓMO RESPONDO A LAS SITUACIONES
 ESTRESANTES?**

El objeto de este ejercicio es ayudarle a identificar la forma como usted responde a las situaciones estresantes que le plantea su vida personal y profesional, y localizar y cuantificar la intensidad de sus efectos en las distintas dimensiones de su persona, física, emocional, mental y/o de la conducta. Esta nueva consciencia de sí mismo le permitirá progresar en su autoconocimiento. Pero también le ofrecerá la oportunidad única de modificar -si así lo desea- deliberadamente sus respuestas, a estas situaciones de presión con que la vida nos pone de vez en cuando a prueba a todos nosotros.

A continuación se ofrecen cuatro listas de indicadores de estrés (físicos, mentales, emocionales y conductuales). Señale con una cruz en relación a cada uno de ellos -en la casilla correspondiente-, la frecuencia con que lo experimenta en su vida diaria.

Indicadores FÍSICOS	NUNCA	RARAS VECES	CADA MES	CADA SEMANA	CADA DÍA
Aumento de la tensión muscular.					
Cambios en la frecuencia respiratoria.					
Pulso elevado.					
Tensión arterial alta.					
Manos y pies fríos.					
Boca seca.					
Manos y plantas de los pies, sudorosas.					
Necesidad de orinar con frecuencia.					
Cambios repentinos en el apetito.					
Trastornos estomacales frecuentes y ardor.					
Diarrea.					
Hablar con voz aguda o cascada.					
Dolores de cabeza ocasionados por la tensión.					
Dolores en la parte baja de la espalda.					
Ojeras.					
Inquietud, desasosiego.					
Visión borrosa.					
Erupciones cutáneas.					
Resfriados y enfermedades menores.					
Cambio en la sensibilidad y respuesta sexual.					

Valorar cada cruz según columna, así:	1 pto.	2 ptos.	3 ptos.	4 ptos.	5 ptos.
Total puntos por columna					

SUMA de puntos de las cinco columnas = dividido por 20 =

Indicadores de los procesos MENTALES	NUNCA	RARAS VECES	CADA MES	CADA SEMANA	CADA DÍA
Incapacidad para concentrarse.					
Cambios súbitos en la manera de pensar.					
Tendencia a cometer más errores.					
Aumento de la falta de memoria.					
Disminución del rendimiento general.					
Tendencia a perder la perspectiva.					
"Soñar despierto" y estar abstraído en exceso.					
Menor pensamiento racional.					
Depender de la costumbre mayor precaución.					
Mal discernimiento.					

Valorar cada cruz según columna, así:	1 pto.	2 ptos.	3 ptos.	4 ptos.	5 ptos.
Total puntos por columna					

SUMA de puntos de las cinco columnas = dividido por 10 =

Indicadores EMOCIONALES	NUNCA	RARAS VECES	CADA MES	CADA SEMANA	CADA DÍA
Irritabilidad.					
Una vaga ansiedad.					
Aparición de miedos y fobias.					
Risa nerviosa.					
Reacción defensiva a comentarios de otros.					
Más crítico con uno mismo y con los demás.					
Depresión.					
Retraimiento emocional.					
Estallidos emocionales y ganas de llorar.					
Conductas hostiles y agresivas.					

Valorar cada cruz según columna, así:	1 pto.	2 ptos.	3 ptos.	4 ptos.	5 ptos.
Total puntos por columna					

SUMA de puntos de las cinco columnas = dividido por 10 =

Indicadores de la CONDUCTA	NUNCA	RARAS VECES	CADA MES	CADA SEMANA	CADA DÍA
Cambios súbitos en los hábitos de trabajo.					
Cambios en costumbres personales (higiene...).					
Insomnio.					
Apatía.					
Más alcohol, tabaco u otras adicciones.					
Mayor absentismo.					
Conductas aceleradas.					
Rechazo al trabajo y otras obligaciones.					
Aumento de la torpeza.					
Más actos compulsivos (compras, limpieza...).					

Valorar cada cruz según columna, así:	1 pto.	2 ptos.	3 ptos.	4 ptos.	5 ptos.
Total puntos por columna					

SUMA de puntos de las cinco columnas = dividido por 10 =

Cálculo de resultados

A continuación calcule (si no lo ha hecho ya), los valores obtenidos por cada tabla. Cada cruz tiene un valor distinto según la columna en que esté ubicada, de acuerdo al siguiente criterio:

NUNCA = 1 punto	RARAS VECES = 2 puntos	CADA MES = 3 puntos	CADA SEMANA = 4 puntos	CADA DÍA = 5 puntos
--------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------

Multiplique el número de cruces por columna por la puntuación adjudicada a la misma, y coloque el resultado en la casilla pertinente de la fila **Total puntos por columna**. A continuación sume estos cinco totales y divídalos por 20 o por 10 según se indica al final de cada tabla, y coloque el resultado en la casilla dispuesta al efecto.

Ejercicio de autoevaluación
¿CÓMO RESPONDO A LAS SITUACIONES ESTRESANTES?
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El último valor obtenido por cada tabla (o grupo de indicadores) es el que denota la intensidad de los efectos que produce en usted una situación de estrés. Para una mejor interpretación de estos cuatro resultados (que puede anotar en el siguiente cuadro),

Resultados:

FÍSICO	MENTAL	EMOCIONAL	CONDUCTA

le recomendamos que los represente gráficamente en esta figura,



señalando primero con un punto en el centro de cada columna, y a la altura correspondiente a cada resultado de acuerdo al escalado de la izquierda. A continuación, una los cuatro puntos resultantes con tres líneas rectas.

Ahora que ha realizado este gráfico, usted tiene algunas pistas respecto a lo que puede hacer para gestionar mejor su estrés. Puede empezar por hacer una lista de aquellas conductas que usted lleva a cabo, pero que ahora ya ve que no le hacen ningún favor y que

por tanto querrá corregir. Puede aprender algunos métodos de relajación que le ayuden a estar más sereno. Puede conservar más energía durante el día para reservarla para la familia cuando llegue a casa. Puede desarrollar un plan para ponerse en mejor forma física. Puede en definitiva cuidar su dieta, no fumar, dormir un mínimo de ocho horas y adquirir mejores hábitos de salud.

Hasta aquí usted se ha dedicado a identificar como responde a los acontecimientos estresantes de su vida. Esto es una primera ayuda para darse cuenta de los comportamientos que puede modificar. El siguiente paso es localizar los creadores de ese estrés, y empezar a gestionarlos sistemáticamente.