

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Signos físicos	Sí	No
¿Has sufrido últimamente una herida o enfermedad grave?	()	()
¿Fumas y/o bebes considerablemente?	()	()
¿Tienes hábitos alimentarios irregulares o un trastorno de nutrición?	()	()
¿Fluctúa mucho tu peso?	()	()
¿Tienes dificultades para dormir o para levantarte por la mañana?	()	()
¿Sientes cansancio constantemente?	()	()
¿Llevas una vida sedentaria?	()	()
¿Tienes la tensión arterial alta?	()	()
¿Te resfrías con frecuencia?	()	()
¿Sufres diarreas y orinas con mucha frecuencia?	()	()
¿Padeces dolores de cabeza, dolor de espalda u otros dolores recurrentes?	()	()
¿Tienes espasmos musculares?	()	()
¿Sufres agarrotamientos y tensión?	()	()
¿Tienes los pies y manos demasiado fríos?	()	()
¿Tienes hábitos nerviosos (rechinar los dientes, morderte las uñas, agitar los pies, etc.?)	()	()
¿Tiemblas con frecuencia?	()	()
¿Suele faltarte el aire?	()	()
¿Sudas en exceso?	()	()
¿Padeces indigestiones o úlceras?	()	()
¿Tienes alguna alergia?	()	()
¿Tienes un ciclo menstrual anormal?	()	()
¿Padeces sequedad de la garganta y boca?	()	()

Signos sociales

¿Ha muerto recientemente un amigo íntimo o un miembro de tu familia?	()	()
¿Te has casado o divorciado hace poco?	()	()
¿Tienes grandes discusiones con tu pareja?	()	()
¿Te cuesta pedir asertivamente lo que deseas?	()	()
¿Te cuesta decir "no" a una petición inadecuada?	()	()
¿Te cuesta tomar decisiones?	()	()
¿Sientes amargura, intolerancia o celos con respecto a otras personas?	()	()
¿Te impacientas o irritas cuando la gente habla despacio?	()	()
¿Eres competitivo/a?.....	()	()
¿Eres egocéntrico/a?.....	()	()
¿Has alcanzado un logro notable últimamente?	()	()
¿Tu trabajo es demasiado exigente o aburrido?	()	()
¿Te disgusta tu situación económica?	()	()
¿Te disgusta tu vida sexual?	()	()
¿Notas que te apartas de la sociedad?	()	()

Signos emocionales	Sí	No
¿Sufres cambios de humor rápidos?	()	()
¿Te enojas con facilidad?	()	()
¿Padeces ataques de ansiedad?	()	()
¿Padeces depresiones o sentimientos frecuentes de desesperación?	()	()
¿Eres aprensivo/a?	()	()
¿Sueles mostrarte apático/a?.....	()	()
¿Sueles tener pesadillas?	()	()
¿Sientes inquietud con frecuencia?	()	()
¿Te saltan las lágrimas con facilidad?	()	()
¿Ríes nerviosamente con frecuencia?	()	()
¿Eres hipocondríaco/a?	()	()
¿Sueles tener dificultades para sentir emociones?	()	()

Signos mentales	Sí	No
¿Te aburres con frecuencia?	()	()
¿Sientes inquietud cuando tienes que hacer fila?	()	()
¿Tienes la impresión de llegar siempre tarde?	()	()
¿Consideras que la gente no te aprecia?	()	()
¿Hablas mal de ti con frecuencia?	()	()
¿Haces las cosas apresuradamente o varias cosas a la vez?	()	()
¿Niegas tus problemas?	()	()
¿Tienes frecuentes lagunas de memoria?	()	()
¿Te cuesta concentrarte?	()	()
¿Te desconciertas con frecuencia?	()	()
¿Eres pesimista?	()	()
¿Tienes alguna fobia?	()	()
¿Has considerado alguna vez la posibilidad del suicidio?	()	()
¿Hay algo de tu cuerpo que te disguste?	()	()

Signos espirituales	Sí	No
¿Te sientes solo/a?	()	()
¿Tienes sensación de vacío o inutilidad?	()	()
¿Te resulta difícil perdonar?	()	()
¿La vida ha perdido su significado para ti?	()	()
¿Te sientes como si hubieras perdido el norte?	()	()
¿Sueles experimentar sentimientos de culpa?	()	()
¿Sientes hostilidad hacia el prójimo?	()	()
¿Abusas de ti mismo de una forma u otra?	()	()

Puntuación

0-24 Nivel de estrés bajo: estilo de vida saludable.

25-39 Nivel de estrés medio: es necesario adoptar más hábitos saludables

40-71 Nivel de estrés alto: es necesario introducir cambios de vida significativos y mejorar tu estilo de vida. Incluso podrías estar en riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el estrés