Test 2. **¿Cuál es el origen de mi estrés?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuál es el origen de mi estrés?**  ***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer algunas de las causas que provocan estrés en una persona.  ***Instrucciones***: lee cada punto y selecciona el número que refleje el grado de estrés que te causa cada situación.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **#** | **Ítem** | **0**  **Ningún estrés** | **1**  **Poco estrés** | **2**  **Mayor estrés** | **3**  **Gran estrés** | | **Amenazas** | |  |  |  |  | | 1. | Amenaza de daño corporal real. |  |  |  |  | | 2. | Temores o fobias exageradas. |  |  |  |  | | 3. | Amenazas al estilo de vida actual (por ejemplo, perder el trabajo, separación de pareja, pérdida de salud). |  |  |  |  | | 4. | Dificultades financieras. |  |  |  |  | | 5. | Baja autoestima. |  |  |  |  | | **Cambio** | |  |  |  |  | | 1. | Cambio de lugar de trabajo, mudanza, cambio de trabajo. |  |  |  |  | | 2. | Cambios deseados (por ejemplo, casamiento, ganar la lotería, ascenso). |  |  |  |  | | 3. | Cambios no deseados (por ejemplo, divorcio, desempleo, hipoteca, mala salud). |  |  |  |  | | 4. | Cambios a corto plazo (por ejemplo, hacer algo por primera vez). |  |  |  |  | | 5. | Ajustes a largo plazo (por ejemplo, duelo o jubilación). |  |  |  |  | | **Exigencias extremas** | |  |  |  |  | | 1. | Muchas exigencias juntas. |  |  |  |  | | 2. | Responsabilidades importantes. |  |  |  |  | | 3. | Situaciones frustrantes (por ejemplo, tráfico pesado, burocracia, reuniones improductivas). |  |  |  |  | | 4. | Medio ambiente agotador (por ejemplo, hacinamiento, ruidos). |  |  |  |  | | 5. | Falta de estímulo (por ejemplo, trabajo repetitivo, falta de objetivos, aislamiento social). |  |  |  |  | | 6. | Falta de equilibrio entre el trabajo, esparcimiento, estímulo y relajación. |  |  |  |  | | **Relaciones** | |  |  |  |  | | 1. | Dificultades para expresar sentimientos y pensamientos adecuadamente. |  |  |  |  | | 2. | Raramente poder decir “no” a una propuesta. |  |  |  |  | | 3. | Expectativas irreales de las relaciones (por ejemplo, el matrimonio significa “vivir por siempre felices”). |  |  |  |  | | 4. | Falta de reconocimiento o aprobación de los demás. |  |  |  |  | | 5. | Sentirse bajo el control de alguien (por ejemplo, el jefe, los padres). |  |  |  |  | | 6. | Soledad o falta de apoyo. |  |  |  |  |   Puntuación total en Amenazas = \_\_\_\_\_\_\_  Puntuación total en Cambio = \_\_\_\_\_\_\_  Puntuación total en Exigencias extremas = \_\_\_\_\_\_\_  Puntuación total en Relaciones = \_\_\_\_\_\_\_  ***Puntuación***: para calcular la calificación, suma el número total de respuestas para cada rubro (amenazas, cambio, exigencias extremas y relaciones). Los rubros en los que hayas obtenido una puntuación igual o mayor a 7, corresponden a las causas generales que usualmente te producen más estrés.  ***Fuente***:  Didato, S. (2011). ¿Quién eres?, el gran libro de los test. México: Grupo Editorial Tomo.  ***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico. |