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. |