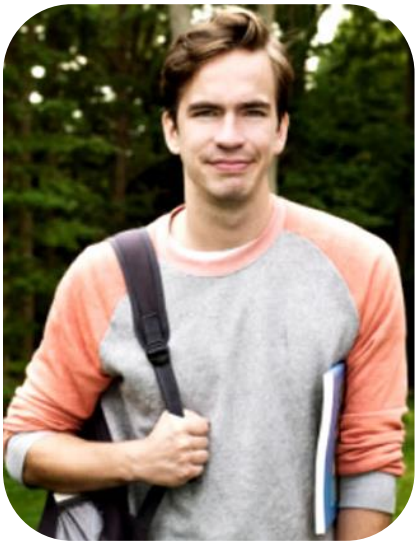
Tema 2. El diagnóstico de mi nivel de estrés y tolerancia

Introducción



Pedro y Ernesto son hermanos. Ambos fueron educados con los mismos valores, se llevan dos años de diferencia y estudian en la misma universidad. Pedro es muy extrovertido, relajado y sociable. Le encanta hablar en público, ir a la escuela y ser el centro de atención. Su hermano Ernesto, por el contrario, tiende a ser introvertido, nervioso y le cuesta adaptarse a los cambios. Le angustia ir a la escuela porque no le gusta hablar en público, cada inicio de semestre se estresa demasiado porque teme que sus maestros le pidan presentarse frente a todo el grupo. ¿A qué se deben estas diferencias entre los dos hermanos?, ¿por qué responden de forma tan distinta ante situaciones similares, como por ejemplo, al hablar en público?

Ante una misma fuente de estrés y en las mismas condiciones de vida, hay personas que reaccionan de manera diferente a otras. Los seres humanos forman parte de la misma especie, pero tienen biografías distintas, cada individuo ha desarrollado ciertos rasgos de la personalidad que lo llevan a pensar, sentir y actuar de forma muy particular. Así tenemos que ante una misma fuente de estrés, hay quienes se angustian mucho y hay quienes, en cambio, apenas se alteran. Esta es la razón principal por la que el primer paso para manejar tu estrés, es ¡conocerte a ti mismo y conocer tu propio estrés!

En este tema, tendrás la oportunidad de conocer las diferentes formas de responder al estrés y los rasgos de la personalidad vulnerable y tolerante a situaciones estresantes. Además, podrás diagnosticar tu nivel de estrés actual, ¿sabes qué tan estresado estás?, ¡averígualo a continuación!

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Subtema 1. Las respuestas individuales ante el estrés

¿Alguna vez has escuchado la frase que dice “cada cabeza es un mundo”? Esta frase hace referencia a las múltiples diferencias y particularidades que poseen los seres humanos. Aún y a pesar de que las personas comparten ciertos rasgos o características en su forma de ser, cada individuo es único e irrepetible. Esto se conoce como **diferencias individuales**.

Las diferencias individuales te permiten reaccionar de forma distinta a los demás, ante un mismo evento. Retomando el ejemplo de los hermanos Pedro y Ernesto, sus diferencias individuales hacen que ante la situación de hablar en público, el primero goce de la experiencia mientras que el segundo se angustie demasiado. Dado lo anterior, la respuesta ante el estrés es subjetiva, resulta de una combinación entre un estilo de personalidad concreto y las percepciones que se tienen de las situaciones vividas.

En la década de los 60, el Dr. Aaron Beck, psicólogo y profesor de psiquiatría en la Universidad de Pennsylvania, desarrolló el modelo cognitivo para explicar cómo las personas responden diferente ante un mismo acontecimiento. El **modelo** se denomina **SPAR**, coincide con el modelo ABC que Albert Ellis desarrolló en la década de los 50, e involucra los siguientes elementos:

S **Situación**	**PA** **Pensamiento**	**R** **Respuesta**
Corresponde a la situación que se vive o experimenta. Puede ser una situación personal, de pareja, familiar, social o laboral. Es algo que no puede controlarse, porque	Corresponde al pensamiento derivado de la situación, es una evaluación primaria. Es algo que sí puede controlarse y modificarse, porque la forma de pensar depende de cada individuo.	Corresponde a la respuesta derivada de lo que se piensa sobre la situación. Puede ser del tipo: ▪ **Fisiológica** (cambios corporales como sudoración o palpitaciones). ▪ **Emocional** (emociones como el miedo o nerviosismo). ▪ **Cognitiva** (pensamientos sobre la capacidad individual para

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

simplemente sucede.		enfrentar la situación, es una evaluación secundaria). ▪ **Conductual** (comportamientos emitidos para enfrentar la situación) La forma de responder puede cambiar, siempre y cuando, la persona controle o modifique primero su pensamiento sobre la situación.
Ejemplo persona 1		
El ascensor en el que iba, se detiene y se queda sin luz.	"No puede ser, me quedé encerrado". (Percepción de amenaza)	▪ Respuesta *fisiológica*: sudoración, taquicardia. ▪ Respuesta *emocional*: miedo, angustia. ▪ Respuesta *cognitiva*: "¿y si nadie viene a salvarme?, ¡si grito nadie me escuchará!, ¿qué voy a hacer?" ▪ Respuesta *conductual*: gritar.
Ejemplo persona 2		
El ascensor en el que iba, se detiene y se queda sin luz.	"¿Por qué se detuvo el ascensor?" (Percepción de amenaza)	▪ Respuesta *fisiológica*: presión en el pecho. ▪ Respuesta *emocional*: confusión, enfado. ▪ Respuesta *cognitiva*: "a buena hora se viene a detener el ascensor, tengo una junta en 5 minutos, ¡no voy a llegar a tiempo!". ▪ Respuesta *conductual*: golpear la puerta del ascensor.
Ejemplo persona 3		
El ascensor en el que iba, se detiene y se queda sin luz.	"Qué raro, el ascensor se detuvo". (Percepción de desafío)	▪ Respuesta *fisiológica*: palpitaciones. ▪ Respuesta *emocional*: sorpresa. ▪ Respuesta *cognitiva*: "nunca me había pasado esto, pero lo bueno es que tendré unos 5 minutos para descansar

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

		mientras alguien viene a ayudarme". ▪ Respuesta *conductual*: presionar el botón de emergencias.

Modelo SPAR sobre las respuestas individuales ante el estrés, (2015). Elaboración propia.

Generalmente, las personas son más conscientes de la respuesta que tienen ante la situación, y no tanto del pensamiento específico que generó esa respuesta. Por ello, a veces resulta más sencillo identificar primero las respuestas ante el evento, y después los pensamientos que las activaron.

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: realiza tu propio SPAR	1. Piensa en alguna situación en la que te hayas sentido muy estresado últimamente. Después, trata de completar tu propio SPAR, registrando los siguientes elementos: a. ¿Cuál fue la situación? b. ¿Qué sentí, emocional y fisiológicamente? c. ¿Qué fue lo primero que pensé? d. ¿Qué hice para ya no sentirme así? e. ¿Qué pensé después de haberme sentido y haber actuado de esa forma? f. Después de lo que hice, ¿me sentí mejor?
El completar tu propio SPAR te permitirá analizar detenidamente qué fue lo que pasó, cómo reaccionaste y porqué esa situación resulta generadora de estrés para ti. *…¿tu SPAR te permitió saber algo que antes desconocías sobre tu estrés?*	

Realiza tu propio SPAR, (2015). Elaboración propia.

Con respecto al pensamiento que se activa en situaciones de estrés, García (2013) afirma que éste viene relacionado con una doble evaluación cognitiva que se hace de dos elementos:

1. **La situación**: corresponde a la evaluación primaria, en donde la situación puede percibirse como un desafío, una amenaza o una pérdida / daño.

Desafío	Amenaza	Pérdida / daño
▪ Se registra como un **desafío retador**, ya que se considera que la situación puede manejarse a través de los propios recursos.	▪ Se registra como una **amenaza destructiva**, ya que se anticipa un posible daño o peligro que aún no se produce	▪ Es cuando existe un daño que ha sucedido antes, ya sea relacionado con uno mismo o con el entorno.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

▪ La persona piensa que al afrontar el desafío de forma adecuada, se obtendrá un beneficio o ganancia. ▪ Involucra valoraciones positivas y placenteras, corresponde entonces al estrés positivo (como en la persona 3 del modelo SPAR). Ejemplo de valoración: "sé que el negociar con este cliente será difícil, pero estoy seguro de que si me preparo todo marchará bien, además, me ayudará a mejorar en mi trabajo".	pero que parece muy próximo. ▪ La persona piensa que no cuenta con los recursos necesarios para afrontar la situación. ▪ Produce emociones negativas como la inseguridad, el miedo y la ansiedad, corresponde entonces al estrés negativo (como en la persona 1 y 2 del modelo SPAR). Ejemplo de valoración: "el negociar con este cliente es imposible, seguro que no lograré mi objetivo, además, es probable que me corran de mi trabajo por esto".	▪ Lleva consigo la amenaza, la generación de emociones negativas y, por ende, el estrés negativo. Ejemplo de valoración: la pérdida de un ser querido o el padecimiento de una enfermedad.

Evaluación cognitiva primaria que puede hacerse sobre una situación estresante, (2015). Elaboración propia.

2. **Las capacidades personales:** corresponden a la evaluación secundaria de la situación (formaría parte de la respuesta cognitiva), en donde la persona analiza sus posibilidades de respuesta y los recursos de afrontamiento con los que cuenta para resolver la situación, como por ejemplo, la experiencia, los conocimientos, el apoyo de la red social, entre otros. Por lo anterior, puede afirmarse que no existen situaciones objetivamente estresantes, sino que más bien es el modo en que cada persona evalúa o percibe cognitivamente lo que le está sucediendo, y eso es lo que provoca su respuesta de estrés.

Lo que importa entonces no es la situación experimentada, sino lo que se piensa con respecto a dicha situación.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Además, también es posible que la evaluación sobre la situación y las propias capacidades sea diferente en momentos distintos, para situaciones similares. Por ejemplo, una persona que ha perdido el empleo puede evaluar la situación como pérdida/daño al considerar que no puede afrontar la situación con los recursos que posee, y por ende, se convierte en algo irremediable. Sin embargo, suponiendo que después de cierto tiempo encuentra un mejor empleo que el anterior, puede cambiar su evaluación de la situación de pérdida/daño a desafío retador.

En relación a las respuestas emocional y fisiológica, hay que recordar que éstas se generan después del pensamiento. Por ejemplo, cuando una persona percibe una situación como desafío y piensa que puede afrontarla adecuadamente, experimentará emociones positivas como confianza, fortaleza o interés, y reacciones ligadas a esas emociones como dilatación de las pupilas, cambios en la respiración y desaceleración de la frecuencia cardiaca. Si por el contrario, esa persona piensa que no es capaz de afrontar la situación y la percibe como amenaza, entonces experimentará emociones negativas como inseguridad, miedo o vulnerabilidad, y reacciones fisiológicas ligadas a esas emociones como incremento de la frecuencia cardiaca, de la tensión muscular, o sensación de agarrotamiento.

<table>
<tr><th colspan="2">Momento de reflexión</th></tr>
<tr><td>Tip antiestrés: conoce las respuestas ante el estrés</td><td>1. Revisa los siguientes documentos donde encontrarás algunos listados no exhaustivos, sobre las emociones, su análisis dimensional y los distintos tipos de respuestas al estrés en el ser humano:

Emociones del ser humano

A continuación se presenta una lista de las emociones positivas y negativas experimentadas por las personas, sin pretender ser exhaustiva.

<table>
<tr><th colspan="2">Emociones positivas</th><th colspan="2">Emociones negativas</th></tr>
<tr><td>Aceptación</td><td>Esperanza</td><td>Abandono</td><td>Frustración</td></tr>
<tr><td>Alegría</td><td>Éxtasis</td><td>Aburrimiento</td><td>Furia</td></tr>
<tr><td>Alivio</td><td>Felicidad</td><td>Amargura</td><td>Humillación</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Amistad	Fortaleza	Aprensión	Incompetencia
Amor	Generosidad	Arrepentimiento	Incomprensión
Bondad	Gratitud	Asco	Indecisión
Calma	Interés	Celos	Inferioridad
Calor	Jovialidad	Culpa	Inhibición
Compasión	Orgullo	Decepción	Inseguridad
Competencia	Pasión	Desánimo	Ira
Comprensión	Relajación	Desesperanza	Melancolía
Confianza	Respeto	Desolación	Miedo
Confort	Sentirse atractivo	Desprecio	Preocupación
Desafío	Sorpresa	Dolor	Rabia
Diversión	Ternura	Enfado	Tristeza
Dulzura	Valor	Envidia	Vergüenza
Energía	Veneración	Fealdad	Vulnerabilidad

Saber identificar las emociones que experimentas es básico para el conocimiento de tu estrés, ya que te permitirá conocer y analizar mejor tus reacciones ante los diversos agentes estresantes en tu vida.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Análisis dimensional de las emociones básicas

A continuación se presenta un análisis dimensional de las emociones básicas, sin que pretenda ser exhaustivo.

Felicidad		Ira	
Función	Experimentar gozo, establecer nexos sociales.	Función	Movilización de energía para la autodefensa o ataque.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	Actividad fisiológica	Incremento en frecuencia cardiaca y respiratoria.	Actividad fisiológica	Elevada actividad neuronal y muscular, incremento de la frecuencia cardiaca, presión sanguínea.
	Procesos cognitivos implicados	Sensación de logro, favorece el rendimiento intelectual, solución de problemas y creatividad.	Procesos cognitivos implicados	Focalización de la atención en los obstáculos producto de frustración, dificultad para pensar objetivamente.
		Miedo		**Tristeza**
	Función	Facilita respuestas de escape o evitación de la situación temida o peligrosa.	Función	Disminución en el ritmo de la actividad para realizar una valoración de otros aspectos que antes de la pérdida no se consideraban o atendían.
	Actividad fisiológica	Incremento de la frecuencia cardiaca, palpitaciones, sudoración.	Actividad fisiológica	Actividad neurológica elevada y sostenida, incremento de la frecuencia cardiaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel.
	Procesos cognitivos implicados	Valoraciones primarias de amenaza, y valoraciones secundarias de ausencia de estrategias de	Procesos cognitivos implicados	Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado, focalización de la atención en consecuencias

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	afrontamiento apropiadas.		internas de la situación.
Sorpresa		**Asco**	
Función	Eliminar la actividad residual del sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada a nuevas exigencias internas o externas.	Función	Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones que se consideran desagradables o potencialmente dañinas para la salud.
Actividad fisiológica	Disminución de la frecuencia cardiaca, incremento momentáneo de la actividad neuronal.	Actividad fisiológica	Incremento en reactividad gastrointestinal y en tensión muscular.
Procesos cognitivos implicados	Focalización de la atención y memoria de trabajo en el procesamiento de la información novedosa, incremento general de la actividad cognitiva.	Procesos cognitivos implicados	Focalización de la atención en actividad sensorial, generalmente de índole olfativa.

Fuente:
Brewer, S. (2013). *Libérate del estrés*. España: Editorial Vergara.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Tipos de respuestas individuales ante el estrés

A continuación se presenta los diferentes tipos de respuestas individuales ante el estrés.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

UNIVERSIDAD TECMILENIO®

Innovación con propósito de vida.

Nivel	Estrés positivo	Estrés negativo
Fisiológico	Sudoración, aumento del ritmo cardiaco, incremento de la presión sanguínea y de la tensión muscular, respiración superficial con mayor frecuencia, sequedad de boca, molestias gástricas, dolor de cabeza.	
Emocional	Desafío, confianza, interés, alegría, energía, incremento de la motivación.	Irritabilidad, miedo, indecisión, inseguridad, ira, disminución de la motivación.
Cognitivo	Pensamientos positivos, mejora de la atención y de la concentración, optimización de la resolución de problemas, creatividad.	Pensamientos negativos, bajo nivel de atención y de concentración, reducción de la solución de problemas, bloqueo.
Conductual	En general, comportamientos adecuados orientados a la resolución de las demandas.	Precipitación e imprecisión al actuar, conductas impulsivas o adictivas, búsqueda de apoyo social, arrogancia.

Estos tipos de respuesta corresponden a reacciones en un momento cercado a la fuente que lo desencadena. Las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales se pueden clasificar dentro del estrés positivo o negativo, sin embargo, las respuestas fisiológicas, sin distinción alguna, pueden aparecer ante ambos tipos de estrés.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

…interesante, ¿no crees?

Conoce las respuestas ante el estrés, (2015). Elaboración propia.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

¿Sabías que…?	No hay emociones “buenas” ni “malas”, ya que todas cumplen una función adaptativa y son parte de la naturaleza humana, como en el caso del estrés. La clasificación que se hace de positivas o negativas se relaciona más bien con lo que pueden generar en quien las experimenta. Por ejemplo, la confianza (emoción positiva) permite que un individuo alcance sus metas, mientras que la culpa (emoción negativa) desestabiliza y en exceso puede llegar a provocar problemas de salud para una persona.

Por otro lado, la respuesta conductual corresponde a las acciones emitidas para afrontar la situación, es aquí donde la persona utiliza **estrategias de afrontamiento**. Las estrategias que se utilicen pueden ser muy variadas, y van desde no hacer nada hasta realizar absolutamente todo lo necesario y posible para solucionar la demanda que se percibe como estresante. ¿Qué es lo que provoca que alguien actúe de más o no actúe para hacer frente a la situación demandante?, precisamente, la percepción que tenga de sus capacidades y recursos personales. Si una persona cree que no podrá resolver la situación, puede optar por no hacer nada al respecto y seguir estresándose por ello, pero si por el contrario, piensa que cuenta con los recursos necesarios para resolver la situación, entonces hará todo lo posible por enfrentarla y solucionarla.

Las respuestas individuales ante el estrés vienen generadas, no tanto por la situación que se vive, sino más bien, por el procesamiento cognitivo que se realiza sobre lo vivido. Por ello, se dice que las situaciones o acontecimientos no pueden modificarse, son algo que simplemente sucede y que se deben afrontar. Pero tranquilo, porque la buena noticia es que tus respuestas sí pueden cambiarse por otras que te permitan lidiar de forma más efectiva con el estrés en tu vida.

Además del procesamiento cognitivo, la personalidad también juega un papel muy importante en la forma en que un individuo responde al estrés. ¿Te gustaría saber cuáles son los rasgos de la personalidad tolerante y vulnerable al estrés?, en el siguiente apartado podrás identificarlos.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Subtema 2. Rasgos de la personalidad vulnerable y tolerante al estrés

La **vulnerabilidad al estrés** se refiere a una serie de factores personales, familiares y sociales que incrementan el nivel de sensibilidad a problemas físicos o psicológicos como consecuencia del estrés negativo. Dichos factores se interrelacionan y conforman la personalidad. Actualmente, se sabe que existen algunas personalidades que parecen ser más propensas al estrés que otras.

García (2013) establece que durante la década de los 50, dos cardiólogos de San Francisco, Meyer Friedman y Ray H. Rosenman, estudiaron los patrones de comportamiento del individuo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Llegaron a la conclusión de que existen dos tipos de personalidades, el **tipo A y tipo B**, cada una con ciertas características particulares que son:

Personalidad tipo A	Personalidad tipo B
Los individuos con este tipo de personalidad: ▪ Presentan alta vulnerabilidad al estrés negativo. ▪ Perciben el entorno como una amenaza, necesitan sentir que tienen el control mediante la consecución de sus logros. ▪ Manifiestan un alto sentido de urgencia, de impaciencia y tienen un elevado interés por la perfección. ▪ Tienen necesidad de hacer tantas cosas como sea posible, se fijan plazos de tiempo límite y les gusta cumplirlos. ▪ Se ponen presión a propósito, destinando menos tiempo para realizar una mayor cantidad de deberes o actividades. ▪ Sienten enojo, irritabilidad, agresión y falta de paciencia ante los retrasos, las filas y la falta de puntualidad de los demás.	Los individuos con este tipo de personalidad: ▪ Presentan una baja vulnerabilidad al estrés, es un patrón contrario al tipo A. ▪ Rara vez tiene deseos de hacer muchas cosas en un período reducido de tiempo. ▪ Son pacientes, relajados, confiables y seguros de sí mismos. ▪ Participan en actividades recreativas, deportivas o de pasatiempos variables en un afán por disfrutar su tiempo libre. ▪ Suelen ser responsables, pero no les afecta el retrasarse o esperar a los demás.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

▪ Son muy competitivos en el trabajo y en las actividades recreativas. ▪ Optan por trabajar muchas horas, a costa de su vida familiar y social. ▪ Muestran tendencias a la hostilidad y dificultades en el manejo de la ira. ▪ Buscan el reconocimiento social y laboral. ▪ Se les dificulta relajarse, son ansiosos. ▪ Manifiestan acciones físicas en un esfuerzo por liberarse de la tensión, tales como movimiento rápido de los ojos cuando hablan, pestañeos constantes, movimiento inquieto de las rodillas, jugueteo con los dedos. ▪ Son más propensas a sufrir ataques al corazón.	

Rasgos de la personalidad tipo A y tipo B, (2015). Elaboración propia.

Por otro lado y de acuerdo con Brewer (2013), en la década de los 80, investigaciones adicionales propusieron la existencia de un tercer tipo de personalidad, llamado **tipo C**, cuyas características son:

Personalidad tipo C
Los individuos con este tipo de personalidad: ▪ Presentan alta vulnerabilidad al estrés. ▪ Confrontan el estrés suele ser más negativo que el utilizado por el tipo A. ▪ Se muestran colaboradores, conformistas y pasivos. ▪ No suelen ser directos en su comunicación, carecen de asertividad ya que prefieren “guardarse” todo para ellos mismos. ▪ No manifiestan sus tendencias a la hostilidad ya que buscan la aceptación social. ▪ Guardan toda la energía resultante del estrés, lo que llega a afectar gravemente su sistema inmunológico. ▪ Se piensa que son más propensas a desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Rasgos de la personalidad tipo C, (2015). Elaboración propia.

Dado lo anterior, las personalidades del tipo A y C son las que presentan mayor vulnerabilidad al estrés, mientras que el tipo B, aunque no está exenta de padecerla, presenta índices menores que los otros dos patrones.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

<table>
<tr><th colspan="2">Momento de reflexión</th></tr>
<tr><td>Tip antiestrés: rasgos de personalidad</td><td>
1. Revisa el siguiente documento que incluye una síntesis de los rasgos de personalidad y sus respuestas de estrés.

¿Personalidad A, B y C?

A continuación se presentan algunas de las características más importantes de cada tipo de personalidad.

<table>
<tr><th></th><th>Tipo A</th><th>Tipo B</th><th>Tipo C</th></tr>
<tr><td>Características psicológicas</td><td>Impaciente
Hiperactivo
Rápido
Competitivo
Hostil</td><td>Relajado
Confiado
Tranquilo
Atento a sus necesidades y desarrollo personal</td><td>Cooperador
Pasivo
No asertivo
Conformista
Apacible</td></tr>
<tr><td>Relaciones interpersonales</td><td>Conflictivas al predecir la dominancia, agresividad y tensión.</td><td>Adaptadas, con expresión abierta de las emociones, incluidas las hostiles.</td><td>Sumisas y guiadas por el deseo de agradar, controlando la expresión de hostilidad.</td></tr>
<tr><td>Tipo de conducta</td><td>Lucha</td><td>Ajustada</td><td>Inhibidor de la acción</td></tr>
<tr><td>Riesgo para la salud</td><td>Coronario</td><td>No detectado</td><td>Cáncer</td></tr>
</table>

Fuente:
García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.
</td></tr>
</table>

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.
	…¿con cuál tipo de personalidad te identificas más?

Identifica los rasgos de personalidad, (2015). Elaboración propia

Por su parte, Clayton (2013) menciona que existe un concepto llamado **resiliencia**, el cual se vincula con el estrés positivo, y se define como la habilidad que algunas personas tienen para resistir y fortalecerse ante situaciones difíciles manteniendo sus niveles normales de funcionamiento y logrando un crecimiento personal.

Se trata de una interacción positiva entre las características personales y las dificultades del entorno. Esto genera un cuarto tipo de personalidad que está relacionada precisamente con este concepto, y se llama **Resistente**. Sus principales características son las siguientes:

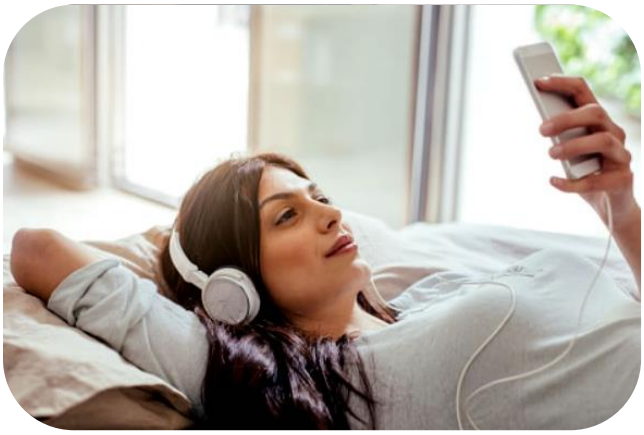
Personalidad resistente
Los individuos con este tipo de personalidad: ▪ Perciben el entorno como un desafío. ▪ Tienen mayor probabilidad de generar estrés positivo que negativo. ▪ Muestran un elevado compromiso, lo cual se refleja en habilidades y deseos de implicarse y enfrentarse con éxito a las situaciones estresantes de la vida. ▪ Tienen un locus de control interno, que es la creencia de que las circunstancias de la vida dependen de sus propias acciones. ▪ Confían en sus propias capacidades y recursos personales para enfrentar cualquier desafío. ▪ Gustan de afrontar retos constantes, pues consideran que el cambio es la característica habitual de la vida y que los eventos potencialmente estresantes son en realidad oportunidades para el crecimiento personal.

Rasgos de la personalidad tipo Resistente, (2015). Elaboración propia.

El desarrollo de rasgos relacionados con este cuarto tipo de personalidad, es precisamente una de las piezas claves para afrontar el estrés de forma adecuada. Hay personas que están acostumbradas al estrés, a tal grado que un estado de alta tensión les parece lo más normal y se les dificulta relajarse. Estas personas se vuelven dependientes de la sensación de adrenalina que acompaña el estrés, ya que viven intensamente y necesitan mucha estimulación. Sin embargo, tarde o temprano, se agotan, por lo que es importante que aprendan a manejar adecuadamente su estrés, y sobre todo, que aprendan a relajarse y disfrutar de su vida.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

¿Sabías que…?	Las personas que son “adictas al trabajo”, suelen tener muchos de los rasgos de la personalidad del tipo A, pues buscan hacer las cosas perfectas para lograr un reconocimiento social. Además, le dan prioridad a su trabajo debido a su alto nivel de competitividad.



Entonces, si una persona es tipo A o C, ¿puede hacer algo para tolerar mejor su estrés? Definitivamente, sí puede hacerlo. Recuerda que el nivel de estrés que padezcas dependerá de cómo pienses, percibas y evalúes una determinada situación. Si presentas rasgos de personalidad tipo A o C y evalúas las situaciones como amenazantes, tú puedes desaprender esas valoraciones y aprender otras más positivas a través de la práctica. Recuerda que existen técnicas y estrategias específicas, mismas que podrás revisar más adelante, y que te serán de gran utilidad para afrontar tu propio estrés e ir desarrollando, poco a poco, rasgos de personalidad resistente. Los rasgos de personalidad juegan un papel importante en la evaluación de las situaciones que se experimentan, de forma que la combinación de una situación específica y la valoración que una persona con rasgos concretos haga de ella, puede dar como resultado el desequilibrio que le produzca estrés, tanto positivo como negativo.

Los rasgos que pueden influir en la vulnerabilidad al estrés son muy variados y no están exentos de evolucionar a lo largo de la vida, sobre todo en función de factores como la edad, las expectativas, el estado de salud, la situación económica, entre otros elementos. Lo que se busca es aprender a desarrollar rasgos tolerantes ante el estrés, por lo cual, te recomiendo que primero conozcas el nivel de estrés, el índice de vulnerabilidad y las estrategias de afrontamiento que utilizas actualmente, ¡diagnostícalos en el siguiente apartado!

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Subtema 3. Mi diagnóstico de nivel de estrés, vulnerabilidad y afrontamiento

Ha llegado el momento de que conozcas cuál es tu relación con el estrés. Para llevar a cabo una intervención a nivel individual que te permita mejorar tus niveles de tolerancia ante el estrés, es importante que, primeramente identifiques tu situación actual. Para ello, resulta relevante realizar un diagnóstico de varios factores relacionados con tu estrés.

Momento de reflexión

Tip antiestrés: test diagnóstico

1. Responde los siguientes test diagnósticos que te ayudarán a conocer mejor tu propio estrés.

¿Qué tan estresado estoy?

Objetivo: la siguiente prueba permite conocer el nivel de estrés que tiene una persona.

Instrucciones: califica cada una de las siguientes afirmaciones en una escala de 0 a 4, de acuerdo con qué tan a menudo te sientes según cada afirmación.

#	Ítem	0 Nunca	1 En ocasiones	2 A menudo	3 Siempre
1.	Contengo todos mis sentimientos hasta que siento que voy a explotar.				

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	2. Quiero todo en este momento, en particular en las tiendas.
	3. Me enojo y me siento frustrado por cosas insignificantes.
	4. La crítica y la retroalimentación negativa realmente me molestan.
	5. Me culpo cuando las cosas salen mal.
	6. El trabajo y las obligaciones poco gratas se apoderan de mi vida.
	7. Estoy demasiado ocupado para disfrutar de mi tiempo para comer.
	8. No me doy tiempo para priorizar mi carga de trabajo.
	9. El trabajo que hago está mucho más allá o muy por debajo de mis capacidades.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	10.	Me parece que las personas se aprovechan de mí.
	11.	No tengo tiempo para mis pasatiempos ni intereses.
	12.	Tengo demasiadas tareas que hacer en el trabajo.
	13.	Llego tarde a trabajar y tarde a las juntas.
	14.	Tengo prisa, incluso si no hay fecha límite.
	15.	No me gustan los cambios que parecen suceder.
	16.	No digo lo que siento realmente.
	17.	Me enojo con la gente que es importante para mí.
	18.	Las cosas malas parecen superar a las buenas.
	19.	Lucho para salir adelante bajo presión.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

20. Tomar tiempo para relajarme me hace sentir culpable.

Puntuación: para calcular tu calificación, suma la cantidad total de puntos obtenidos para las 20 afirmaciones.

De 0 a 20 puntos: tu nivel de estrés es bajo, lo que puede significar que tomas las cosas con calma y de forma relajada.
De 20 a 40 puntos: tu nivel de estrés se encuentra dentro de los límites normales, sin embargo, presta mucha atención, sobre todo si tu puntuación estuvo más cerca de los 40 puntos.
De 40 a 60 puntos: tu nivel de estrés es muy elevado. Es importante que comiences a desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas para disminuir el estrés que padeces actualmente.

Fuente:
Brewer, S. (2013). *Libérate del estrés*. España: Editorial Vergara.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

¿Soy un tipo A o un tipo B?

Objetivo: la siguiente prueba permite conocer si una persona presenta más rasgos de la personalidad tipo A o tipo B.

Instrucciones: analiza cada afirmación y califícala en una escala del 0 al 6. Marca los números bajos de acuerdo con qué tanto te identificas con las oraciones de la izquierda y los números altos si te identificas más con los números de la derecha.

Informal y relajado	**0 1 2 3 4 5 6**	**A menudo te sientes irritable**
Lento y pausado	0 1 2 3 4 5 6	Siempre tienes prisa
Te desagradan las fechas límite	0 1 2 3 4 5 6	Te encanta trabajar con fechas límite

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

No te gusta competir	0 1 2 3 4 5 6	Te gusta mucho competir
Paciente	0 1 2 3 4 5 6	Impaciente
Tienes muchos intereses no relacionados con el trabajo	0 1 2 3 4 5 6	Estás muy concentrado en el trabajo
Expresas tus sentimientos	0 1 2 3 4 5 6	Reprimes tus sentimientos
Realizas una cosa a la vez	0 1 2 3 4 5 6	Haces muchas cosas al mismo tiempo
Estás listo anticipadamente	0 1 2 3 4 5 6	Terminas justo a tiempo
Planeas y preparas	0 1 2 3 4 5 6	Solo ejecutas
Disfrutas descansar	0 1 2 3 4 5 6	Te sientes culpable cuando descansas
Escuchas y analizas	0 1 2 3 4 5 6	Te precipitas a sacar conclusiones
Tomas las cosas como se presentan	0 1 2 3 4 5 6	Mides y evalúas todo
Estás feliz con lo que tienes	0 1 2 3 4 5 6	Siempre quieres más
No te alteran los desacuerdos	0 1 2 3 4 5 6	Hostil y molesto

PERSONALIDAD TIPO B					**PERSONALIDAD TIPO A**			
10	20	30	40	50	60	70	80	90

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Fuente:
Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

¿Soy vulnerable al estrés?
Inventario de ítems sobre vulnerabilidad al estrés de Beech, Burns y Sheffield (1982)

Objetivo: la siguiente prueba permite conocer el nivel de vulnerabilidad ante el estrés que tiene una persona.

Instrucciones: analiza el listado de problemas que en ocasiones pueden llegar a sufrir las personas. Léelo con mucha atención y responde "sí" cuando consideres que el problema te afecta habitualmente, y "no" cuando creas que el problema no te afecte en lo absoluto.

#	Ítem	SI	NO
1.	Tendencia a sufrir frecuentes dolores de cabeza.		
2.	Sensación de estar constantemente en estado de tensión y de no hallarse nunca relajado.		
3.	Estar muy cansado la mayor parte del tiempo, no sentirse lo suficientemente descansado y fresco después de dormir.		
4.	Sensaciones de presión en la cabeza, como si se tuvieran pinzas muy tensas alrededor de ella.		
5.	Sensación de falta de energía e impulso, necesidad de todas las reservas de energía para realizar las tareas cotidianas.		
6.	Temblores, excesivo sudor, taquicardia.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	7.	Problemas de sueño, pesadillas, sueño no reparador.		
	8.	Sensación de ahogo y tensión sin razón para ello.		
	9.	Llegar a la conclusión de que las situaciones nos superan con demasiada facilidad.		
	10.	Darse cuenta de que los propios sentimientos te hieren con facilidad, ser demasiado sensible.		
	11.	Encontrar siempre algo por lo que preocuparte.		
	12.	Sentarte para tener un momento de relajación y pensar en aspectos negativos del pasado y el futuro.		
	13.	Ser bastante consciente de los procesos del propio organismo, tales como latidos violentos del corazón, pinchazos, etc.		
	14.	Reaccionar en exceso ante pequeños problemas diarios, tanto en casa como en el trabajo.		
	15.	Creer que sucederá lo peor, aun cuando el riesgo es muy pequeño, por ejemplo, no sentirse tranquilo hasta que toda la familia se encuentra segura en casa.		
	16.	Querer llamar a la oficina durante las vacaciones para asegurarse de que todo va bien.		
	17.	Tomarse a nivel personal todo aquello que sale mal.		
	18.	Experimentar sobresaltos cuando suena el teléfono o se produce algún pequeño ruido extraño.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

19.	No ser capaz de concentrarse, en casa o en el trabajo, distraerse fácilmente por problemas irrelevantes y poco deseados.		
20.	Experimentar oleadas de miedo, ansiedad o sensaciones de pánico sin razón aparente.		
21.	Encontrarse muy indeciso, emplear demasiado tiempo para tomar decisiones, dejando a un lado cosas que tienen que hacerse.		
22.	Sentir que se está perdiendo el control sobre muchas situaciones de la vida propia, que uno es víctima desvalida de las circunstancias.		

Puntuación: para calcular tu calificación, date 1 punto por cada respuesta que registraste como "si", y suma el total de puntos obtenidos. Las puntuaciones que van de 11 a 22 puntos, indican una mayor vulnerabilidad al estrés negativo.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

¿Cuáles son las señales de mi estrés?

Objetivo: la siguiente prueba permite identificar las señales del estrés de una persona.

Instrucciones: analiza el siguiente listado de síntomas provocados por el estrés, marca con una X todas aquellas características que reconozcas en ti.

#	Ítem	¿Lo reconozco?

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	Señales de alarma – Me siento:		
		Inquieto	
		Irritable	
		Tenso	
		Agitado	
		Nervioso	
	Síntomas emocionales – Me cuesta un poco sentirme:		
		Irritable	
		Enojado	
		Aislado	
		A la defensiva	
		Sin esperanza	
		Hostil	
		Culpable	
		Agresivo	
	Síntomas psicológicos – Experimento:		
		Frustración	
		Dificultad para concentrarme	
		Pensamientos confusos	
		La tendencia a perder la perspectiva	
		Dificultad para tomar decisiones racionales	
		Una tendencia por tomar decisiones apresuradas	
		Pensamientos negativos	
		Deterioro de la confianza en uno mismo	

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	Pérdida del sentido del humor	
	Pesimismo profundo	
Síntomas físicos – Experimento regularmente:		
	Palmas sudorosas	
	Boca seca	
	Pulso acelerado	
	Tensión muscular	
	Nudo en la garganta	
	“Mariposas” en el estómago	
	Temblor corporal	
	Necesidad de ir frecuentemente al baño	
	Diarrea nerviosa	
	Respiración errática e hiperventilación	
	Ataques de pánico	

El saber identificar los síntomas que experimentas cuando padeces estrés es básico para poder afrontarlo de manera efectiva, ya que te permitirá detectar los momentos en que debas poner en práctica estrategias y técnicas específicas para disminuir los síntomas que estés experimentando.

Fuente:
Brewer, S. (2013). *Libérate del estrés*. España: Editorial Vergara.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Conociendo los síntomas de mi estrés cotidiano

Objetivo: la siguiente prueba permite identificar los síntomas del estrés en sus fases iniciales.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Instrucciones: analiza el listado de problemas que en ocasiones pueden llegar a sufrir las personas. Léelo con mucha atención y responde “sí” cuando consideres que el problema te afecta habitualmente, y “no” cuando creas que el problema no te afecte en lo absoluto.

#	Ítem	SI	NO
	Síntomas físicos		
1.	Alteraciones del tipo dermatológico (sudoración excesiva, erupciones, etc.).		
2.	Alteraciones de tipo muscular (rigidez, calambres, contracturas, dolores, adormecimiento, etc.).		
3.	Alteraciones del tipo respiratorio (hiperventilación, opresión en caja torácica, etc.).		
4.	Alteraciones de tipo cardiaco (palpitaciones, taquicardia, hipertensión arterial, etc.).		
5.	Sofocos o escalofríos.		
6.	Dolores de cabeza.		
7.	Agitación interna.		
8.	Nudo en la garganta, sensación de ahogo, suspiros continuados.		
9.	Sensación de mareo, vértigo, visión de puntitos blancos.		
10.	Alteraciones del tipo gastrointestinal (náuseas, diarrea, sequedad de boca, flatulencia, acidez, digestiones lentas, etc.).		
11.	Alteraciones de tipo sexual (disminución de la libido, impotencia, vaginismo, etc.).		
12.	Incremento o disminución del apetito.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	13.	Alteraciones inmunológicas (incremento de resfriados, herpes).		
	14.	Alteraciones del sueño (insomnio, somnolencia, desvelos, despertar sobresaltado, pesadillas, etc.).		
	15.	Agotamiento.		
	Síntomas cognitivos y emocionales			
	1.	Preocupación justificada por resolver una demanda estresante.		
	2.	Incremento de la atención y la concentración.		
	3.	Pensamientos positivos sobre ti mismo y los demás.		
	4.	Mayor seguridad y confianza en ti mismo.		
	5.	Sensación de vitalidad y fortaleza.		
	6.	Reconocimiento de las propias emociones.		
	7.	Emociones positivas: interés, alegría, mayor motivación.		
	8.	Buen humor.		
	9.	Mayor creatividad y capacidad de trabajo.		
	10.	Facilidad para desconectarte del trabajo.		
	11.	Satisfacción por el trabajo.		
	12.	Preocupación general injustificada.		
	13.	Sensación de bloqueo, dificultad para mantener la concentración, olvidos o errores frecuentes.		
	14.	Pensamientos negativos sobre ti mismo o sobre los demás.		
	15.	Inseguridad y falta de confianza en ti mismo (sensación de incapacidad, dificultad para decidirte).		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	16.	Aprensión por la salud (sensación de estar enfermo o temor a enfermar).		
	17.	Negación de emociones o disminución de su importancia.		
	18.	Emociones negativas: frustración, impotencia, miedo, rabia, tristeza.		
	19.	Mal humor, susceptibilidad, irritabilidad.		
	20.	Cansancio o desgaste emocional (sensación de ser superado por las situaciones).		
	21.	Incapacidad para desconectarte del trabajo.		
	22.	Falta de realización personal con el trabajo.		
	Síntomas conductuales			
	1.	Afrontamiento firme de la demanda estresante.		
	2.	En general, comportamientos adecuados dirigidos a la eficaz resolución de la situación que genera síntomas de estrés.		
	3.	Evitación de situaciones por temor a no ser capaz de hacerles frente.		
	4.	Incremento de conductas adictivas (fumar, beber, ingesta de fármacos, etc.).		
	5.	Desórdenes de tipo alimenticio (comer mucho o poco).		
	6.	Obsesión por el control (comprobación repetitiva de si todo está bien).		
	7.	Retraimiento social (disminución del contacto con los demás, de salidas, de actividades de ocio).		
	8.	Incremento del tiempo dedicado al trabajo.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	9.	Búsqueda constante de apoyo social, hablando de los problemas propios y pidiendo consejo a los demás.		
	10.	Reacciones desproporcionadas ante situaciones irrelevantes.		
	11.	Aplazamiento de tareas o abandono antes incluso de haberlas iniciado.		
	12.	Dificultad para la finalización de tareas o para la conclusión de asuntos.		
	13.	Realización de demasiadas tareas a la vez.		
	14.	Comunicación pasiva (no saber decir “no”, no expresar opiniones, no poner límites).		
	15.	Comunicación agresiva (de forma inadecuada, provocando conflictos).		
	16.	Despersonalización (actitudes negativas y respuestas cínicas y frías hacia los demás).		
	17.	Dificultades en la vida de pareja.		

Con respecto a los ítems marcados en naranja, éstos representan síntomas cognitivos, emocionales y conductuales relacionados con el estrés positivo, el resto de los ítems hace referencia al estrés negativo.

Una vez que hayas marcado los síntomas que acompañan tu estrés, podrás identificar qué elemento en tu persona es más vulnerable al estrés (fisiológico, cognitivo, emocional, conductual). Esto te servirá para, posteriormente, identificar las técnicas y estrategias de afrontamiento al estrés que se adapten mejor a los síntomas que en tu caso experimentas.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

¿Cómo afronto mis fuentes de estrés?
Inventario de ítems sobre habilidades de enfrentamiento al estrés, de Beech, Burns y Sheffield (1982)

Objetivo: la siguiente prueba permite conocer la forma de enfrentar el estrés de una persona.

Instrucciones: en la siguiente tabla, podrás revisar distintas formas de reaccionar ante una serie de situaciones que se pueden plantear en la vida. Léelas con atención y responde "sí" cuando consideres que se corresponde con la forma habitual de tu comportamiento ante situaciones similares, y "no" en el caso contrario.

#	Ítem	SI	NO
1.	Puedo trabajar rápido cuando es necesario, pero también tomarme mi tiempo cuando no hace falta correr.		
2.	Nunca me siento culpable cuando me tomo tiempo libre.		
3.	Puedo controlar mi mal genio, cuando pierdo la calma sigo teniendo el control y nunca rebaso el límite de lo que intento decir o hacer.		
4.	Puedo dejar mi trabajo y relajarme.		
5.	Soy capaz de observar la gran cantidad de trabajo que debo realizar sin sentimiento de pánico, ante la presunción de que nunca lograré acabarlo.		
6.	Si algo no sucede como yo esperaba, puedo ocuparme en algo distinto y olvidar lo acontecido.		
7.	Puedo centrarme en una cosa y eliminar de mi mente otras que también debo afrontar.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	8.	Normalmente, suelo lograr que otras personas aprecien todos los lados de un problema.		
	9.	Puedo revisar el trabajo que debe realizarse sin que, antes de haber meditado convenientemente las cosas, sienta urgencia de pasar a la acción de forma inmediata.		
	10.	En período de vacaciones, puedo olvidarme con rapidez de los problemas laborales y comenzar a disfrutar desde el primer momento.		
	11.	Puedo superar las decepciones y contratiempos sin disgustarme demasiado, reconozco que no me puede salir todo tal y como deseo.		
	12.	Puedo olvidar mis errores sin demasiada dificultad y reconocer que no todo puede marchar como uno quiere.		
	13.	Puedo dejarme ir y disfrutar de mi tiempo de relajación.		
	14.	Puedo dirigir mi mente de un problema a otro sin que el primero interfiera con el segundo.		
	15.	No permito que las dificultades escapen a mi control, mis preocupaciones son constructivas y dirigidas a la solución del problema, y no continuas repeticiones negativas de la dificultad.		
	16.	Normalmente, puedo lograr un buen equilibrio entre lo que quiero y lo que los otros esperan de mí.		
	17.	No me resulta demasiado difícil decir “no” a los empleados a mi cargo.		
	18.	Normalmente, puedo tratar con eficacia a las personas agresivas, logrando así soslayar la tensión de la situación.		

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

	19.	Soy capaz, en la mayor parte de las ocasiones, de defender mi punto de vista sin ser excesivamente agresivo.		
	20.	Soy capaz de decir a otras personas lo que quiero y pienso, no me quemo o exploto por dentro por querer decir algo y no hacerlo.		
	21.	Puedo delegar responsabilidades en otras personas.		
	22.	Cuando un colega me pide algo poco razonable puedo decirle “no” sin necesidad de llegar a un conflicto con él.		

Puntuación: para calcular tu calificación, date 1 punto por cada respuesta que registraste como “si”, y suma el total de puntos obtenidos. Las puntuaciones que van de 11 a 22 puntos, indican un mayor número de habilidades de enfrentamiento ante situaciones que pueden provocarte una respuesta de estrés.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

…¿tus resultados salieron como pensabas?

Test diagnóstico de acuerdo al tipo de personalidad, (2015). Elaboración propia.

Cabe destacar que la mayoría de las ocasiones, los síntomas de estrés se generan por situaciones no tan intensas pero significativamente más frecuentes y duraderas que los sucesos extraordinarios. Por ello, es importante disponer de una herramienta para valorar las situaciones cotidianas que te generan estrés, ya sea positivo o negativo. Para esto, te recomiendo utilizar los **autorregistros**, que consisten en anotaciones que una persona realiza sobre sí misma.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Innovación con propósito de vida.

Momento de reflexión

Tip anties-trés: autorregistro de estrés

1. Revisa el siguiente ejemplo de un formato de autorregistro.

Mi autorregistro de estrés cotidiano

A continuación se presenta un **ejemplo** de la tabla de autorregistro cotidiano.

Hora y día	**Situación *(dónde estás, con quién y qué hacen)***	**Qué circunstancias te ocasionaron los síntomas de estrés**	**Valora tu nivel de malestar *(del 1 al 10)***	**Qué piensas de lo que está ocurriendo**	**Afrontamiento *(qué haces para superar la situación)***	**Valora tu nivel de malestar final *(del 1 al 10)***
1/abr/15 3:00pm	Trabajando en la oficina, con mi jefe.	Mi jefe me pide un informe para "ya" y con unos modos muy malos.	6	Que yo valgo mucho más de lo que él piensa, y se lo voy a demostrar.	Me pongo las "pilas". Me sale un gran trabajo y mi jefe me felicita.	8
1/abr/15 6:00pm	Voy en el coche, solo, de regreso a mi casa.	Otro coche está a punto de golpearme al cambiar de carril.	7	Que el otro conductor es un "tonto", que si pudiera lo golpearía.	Le grito al principio. Es una persona educada, me pide disculpas. Al final, le digo que también	3

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

					me disculpe.	
1/abr/15 9:00pm	En casa, con mi hijo, cenando.	Que mi hijo empiece a jugar con la comida, aunque le diga que deje de hacerlo.	4	Que no puedo con mi hijo, que soy incapaz de educarlo como debería.	Intento no perder los “papeles”, le digo que con la comida no se juega, que muchos quisieran tener alimento, pero acabo de “los nervios” porque no hace caso.	6

En este ejemplo se presentan tres distintas situaciones registradas en un mismo día. En tu caso, eres libre de registrar el número de situaciones que te hayan resultado estresantes, no existe un mínimo ni un máximo.

Este tipo de registros te permitirá hacer un mapeo de los agentes que percibes como estresantes en tu vida, tus formas de afrontamiento, y si en realidad esas estrategias que utilizan te resultan eficaces haciendo disminuir tu nivel de malestar o estrés.

Fuente:
García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

…¡te invito a elaborar tu propio autorregistro!

Mi autorregistro de estrés cotidiano, (2015). Elaboración propia.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Manejo positivo del estrés

Una de las grandes ventajas que tienen los autorregistros, es que te ayudarán a ser más consciente de los pensamientos, conductas, emociones y reacciones que experimentas ante distintas situaciones.
Además, integran elementos muy valiosos para analizar los aspectos involucrados en el manejo del estrés, tales como:

- Las situaciones que te generan estrés positivo y negativo.
- Los momentos del día en que experimentas estrés.
- La intensidad de tus respuestas de estrés.
- Las estrategias de afrontamiento que utilizas actualmente para resolver las demandas estresantes.
- La efectividad de esas estrategias utilizadas.

Para poder prevenir y reducir el estés negativo, además de fomentar el estrés positivo, resulta relevante que conozcas cuál es tu propia relación con el estrés. Para esto, pudiste completar una serie de cuestionarios diagnósticos y has empezado a conocer los autorregistros de estrés cotidiano.

Una vez analizada tu relación con el estrés, es importante que identifiques cuáles son los agentes estresores que tienes en tu vida y en tu trabajo, para que obtengas un panorama completo de tu situación actual. En el siguiente tema podrás realizar un diagnóstico de las cosas que más te estresan en tu vida personal y en tu vida laboral, así que, ¡no desistas!, continúa integrando tu propio diagnóstico de estrés.

Mi Reflexión

- Después de revisar el modelo SPAR, ¿por qué crees que las personas sean más conscientes de sus respuestas, antes que de sus pensamientos?, ¿por qué crees que al cambiar el pensamiento activado ante una situación, automáticamente cambiarán también las respuestas de estrés generadas?

- ¿Existe alguna situación que, de forma inicial, hayas evaluado como amenaza y posteriormente, hayas evaluado como desafío, o viceversa?, ¿qué situación fue?, ¿qué crees que te llevó a percibirla de forma distinta?, ¿crees que la evaluación de amenaza o pérdida / daño pueda cambiar a desafío en cualquier situación?, ¿en qué situaciones no podría aplicar esto?

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

- Con base en los tipos de personalidad vulnerable y tolerante al estrés, ¿con qué tipo te identificas más?, ¿consideras que tienes rasgos de más de un tipo de personalidad?, ¿por qué crees que las personas tipo C son más propensas a desarrollar enfermedades graves?, ¿qué diferencia identificas entre el tipo B y el tipo de personalidad resistente?
- Después de revisar los test diagnósticos, ¿tus resultados salieron como esperabas?, ¿qué pudiste rescatar a partir de los resultados que obtuviste?, ¿para qué crees que este tipo de test pueden ayudarte con respecto a tu nivel de estrés?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer "**la regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad** en **http://www.temoa.info/node/583615**

- Para conocer más sobre (**las respuestas individuales del estrés**), te recomendamos leer el libro de:
  Boenish, E. (2013). *Manual para combatir el estrés.* México: Equipo Difusor del Libro. ISBN: 8495593246

- Para conocer sobre **el modelo SPAR o ABC de Beck y Ellis**, te invitamos a ver el siguiente video titulado **Curso Psicología Positiva (I) – esquema ABC (terapia cognitiva)**, en **https://www.youtube.com/watch?v=Zsg-YRPvVzk**

Bibliografía

- Brewer, S. (2013). *Libérate del estrés*. España: Editorial Vergara. ISBN: 9786074804782
- Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas. ISBN: 9786071714794
- García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

Innovación con propósito de vida.

Glosario

Adrenalina: Es una hormona que incrementa la presión sanguínea, el ritmo cardiaco y la cantidad de glucosa en la sangre.

Autorregistros: Son registros que se utilizan para conocer más sobre uno mismo con respecto a los sucesos que se experimentan en la vida.

Diferencias individuales: Son las características de la personalidad que permiten diferenciar a una persona de las demás.

Enfermedades cardiovasculares: Se refiere a los problemas del corazón.

Estrategias de afrontamiento: Acciones o formas en que una persona enfrenta las situaciones percibidas como estresantes o difíciles en su vida.

Modelo SPAR: Modelo cognitivo desarrollado por Aaron Beck, explica cómo las personas responden distinto ante un mismo acontecimiento, a partir de los pensamientos que dicho acontecimiento le generan.

Modelo ABC: Modelo cognitivo desarrollado por Albert Ellis, explica cómo las personas responden distinto ante un mismo acontecimiento, a partir de los pensamientos que dicho acontecimiento le generan.

Resiliencia: Es la habilidad para resistir y fortalecerse ante situaciones difíciles, manteniendo los niveles normales de funcionamiento y logrando un crecimiento personal.

Vulnerabilidad al estrés: Involucra una serie de factores personales, familiares y sociales que incrementan el nivel de sensibilidad y posibilidad de padecer problemas físicos o psicológicos como consecuencia del estrés negativo.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.