



TEST DE AUTOEVALUACIÓN de tu nivel de estrés





TEST DE AUTOEVALUACIÓN de tu nivel de estrés

OBJETIVO

Conoce tu nivel de estrés a través del siguiente test. Si piensas que estás sufriendo estrés, sal de dudas.

¿CÓMO HACERLO?

- Contesta las preguntas.
- Ten en cuenta tu situación profesional y personal de los últimos 3 meses.
- Tu valoración debe seguir la siguiente escala: **NUNCA** [0,1,2]; **A VECES** [3,4,5,6]; **SIEMPRE** [7,8,9,10]
- Anota los resultados en la columna **PUNTUACIÓN**.
- Deja la columna **CORRECCIÓN** en blanco. La utilizaremos más adelante.

TEST. Responde ahora las 27 preguntas del test.

	PUNTUACIÓN	CORRECCIÓN
1. ¿Tienes fama de ver el lado positivo de las cosas?		
2. ¿Crees que, en tu caso, “la procesión va por dentro”?		
3. ¿Crees que te agobia la falta de tiempo para cumplir con todas tus obligaciones?		
4. ¿Consigues estar sin hacer nada?		
5. ¿Sabes utilizar el humor en situaciones difíciles?		
6. ¿Crees que tu trabajo perjudica tu relación con tus seres más queridos?		
7. ¿Necesitas una “dosis” de trabajo cada vez mayor para sentirte estimulada?		
8. ¿Te cuesta ponerte en marcha para empezar el día?		
9. ¿Crees que tienes amigos de verdad?		
10. ¿Llegas a pensar “no puedo más”?		
11. ¿Te cuesta encontrar a alguien a quien expresar tus problemas?		
12. ¿Estás deseando que te dejen sola?		
13. ¿Crees que vas acelerada por la vida?		
14. ¿Crees que tienes fama de ser una persona cordial?		
15. ¿Tratas con gente divertida?		
16. ¿Te cuesta conciliar el sueño?		
17. ¿Sabes decirte a ti misma frases de ánimo?		
18. ¿Te cuesta desconectar de tus preocupaciones?		
19. ¿Sabes relajarte cuando quieres?		
20. ¿Tienes espacios de tiempo para ti misma?		
21. ¿Crees que estás “enganchada” a tu trabajo?		
22. ¿Necesitas sustancias (cafeína, nicotina, alcohol u otras) para “ir tirando”?		
23. ¿Piensas que “si hablaras sería peor”?		
24. ¿Estás irritable y te pones de mal humor ante cualquier pequeño contratiempo?		
25. ¿Crees que te exiges mucho a ti misma?		
26. ¿Tienes dolores de espalda, cabeza o mandíbulas?		
27. ¿Te ríes con ganas?		

No pases de página hasta no responder todas las preguntas.



TEST DE AUTOEVALUACIÓN de tu nivel de estrés

CORRECCIONES

- ⦿ Modifica la puntuación de las preguntas: 1, 4, 5, 9, 14, 15, 17, 19, 20 y 27.
Estas preguntas están marcadas de otro color para que las identifiques fácilmente.
Si la puntuación que pusiste (por ejemplo) fue un 10, ahora la puntuación será 0.
Sigue el siguiente patrón de conversión para realizar las correcciones:
10=0; 9=1; 8=2; 7=3; 6=4; 5=5; 4=6; 3=7; 2=8; 1=9; 0=10.
- ⦿ Anota los resultados en la columna CORRECCIÓN.
Tacha la valoración inicial de dichas preguntas para evitar errores.
La puntuación final de estas preguntas es la que ahora has corregido

RESULTADO FINAL

- ⦿ Suma la puntuación de ambas columnas para conocer el resultado del test de autoevaluación de tu nivel de estrés.
Puedes anotar aquí tu puntuación final: _____
- ⦿ Revisa tus resultados en función de la siguiente escala:
 - 0-90 **Nada estresada.**
 - 91-200 **Ligeramente estresada.**
 - 201-280 **Francamente estresada.**

AUTOEXPLORACIÓN

A continuación, quiero compartir contigo algunas preguntas de autoexploración que te ayudarán a profundizar sobre tu relación con el estrés. Tómate unos minutos para responderlas y anota tus comentarios en el espacio reservado para ello. Al realizar este ejercicio debes ser meticulosa y sincera.

Cada dificultad detectada debe abordarse mediante un plan de acción. Dicho plan te ayudará a gestionar mejor tu vida, aumentar tu eficacia e incrementar tu capacidad para enfrentarte a los cambios. Todo ello para mejorar tu bienestar.

No olvides autoevaluarte periódicamente antes de verte obligada a hacerlo por una crisis grave generadora por el estrés crónico.

PREGUNTAS

- ⦿ ¿Qué me impide manejar de manera efectiva el estrés que me provoca la vida, el trabajo o los estudios?

- ⦿ ¿Cuáles son mis fortalezas y recursos para luchar contra el estrés?

- ⦿ ¿Qué factores me generan estrés?



TEST DE AUTOEVALUACIÓN de tu nivel de estrés

⦿ Quizás estas otras preguntas te pueden ayudar a detectar tus dificultades:

- ¿Estás queriendo hacer más de lo que realmente puedes? SÍ/ NO
- ¿No estás expresando tus sentimientos ni derechos? SÍ / NO
- ¿No estás gestionando bien tu tiempo? SÍ / NO
- ¿Estás descuidando a tus amigos? SÍ / NO
- ¿Te estás maltratando, pensando en forma negativa? SÍ / NO
- ¿Eres adicta al trabajo? SÍ / NO

⦿ ¿Me encuentro muy quemada, muy agotada en el trabajo?

⦿ ¿Con qué apoyos cuento en mi entorno que me ayuden a gestionarlo?

⦿ ¿Qué primer paso podría dar para empezar a gestionar mi estrés?

SI TÚ NO ESTÁS BIEN,
NADA DE LO QUE DEPENDE DE TI IRÁ BIEN.

HOLA, SOY **Marta Chinchón especialista internacional** en el **Mapa de estrés** y **Coaching por valores** (entre otras cosas).

Si quieres cambiar tu situación actual y mejorar tu calidad de vida, estás en el lugar adecuado.

- ⦿ **Profundizaremos en tu caso** para descubrir qué situaciones te están generando estrés, qué lo potencia y cómo modularlo.
- ⦿ **Crearemos un plan de acción** que te llevará a reducir el estrés y vivir con mayor calma.
- ⦿ Todo ello **a través del Mapa del Estrés**. Una **herramienta de prevención, diagnóstico e intervención** fundamentado en más 35 años de investigaciones científicas.

¡PONGÁMOSLE SOLUCIÓN A ESTA SITUACIÓN JUNTAS!



HAZ CLICK AQUÍ Y RESERVA UNA
SESIÓN DE VALORACIÓN
GRATUITA