

DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS

Enero 2007

"Si mantienes un arco siempre tenso, perderá su elasticidad muy pronto. Pero si lo dejas suelto, estará en forma cuando lo necesites."

Esopo



DIAGNÓSTICO DEL NIVEL ACTUAL DE ESTRÉS Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

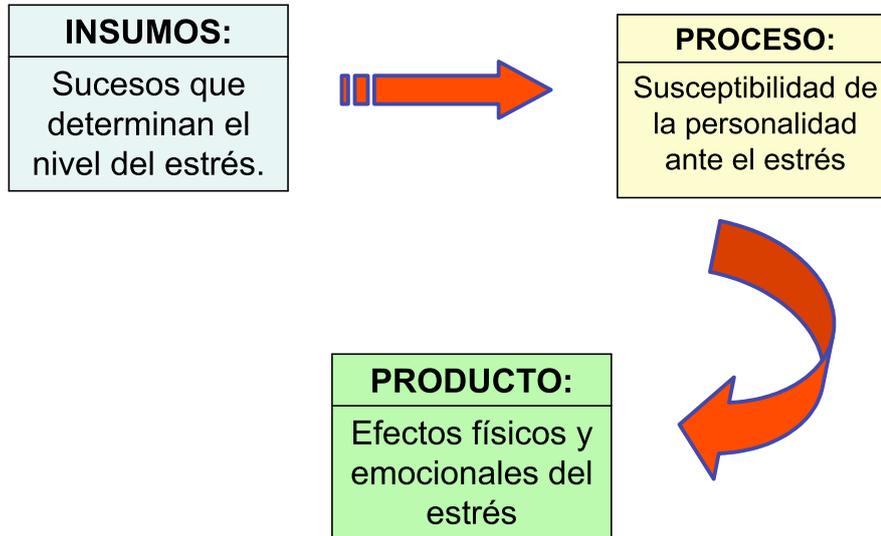
INVENTARIO DE ESTRÉS

A continuación presentamos un inventario que te servirá para identificar cómo manejar el estrés de manera más saludable en tu vida diaria.

El inventario está elaborado con base en la **Teoría de Sistemas**, por lo cual comprende las fases de:

1. **Insumos**, es decir, identificar los sucesos que generan estrés.
2. **Procesos**, que incluye la influencia de la personalidad y las actitudes del individuo ante dichos sucesos.
3. **Productos**, que se refieren a los efectos o manifestaciones físicas y emocionales que se derivan del estrés.

INVENTARIO DE ESTRÉS



PRIMERA FASE
SUCESOS QUE DETERMINAN EL NIVEL DEL ESTRÉS

Instrucciones:

A continuación encontrarás 30 sucesos que de ocurrirte puede generar estrés. Estos sucesos se han clasificado en tres aspectos: laborales, personales-familiares y ambientales.

Lee cada uno de ellos con atención e indica si te han ocurrido o no en los últimos seis meses, marcando con una "X" en el espacio destinado a Ocurrencia.

En el caso de los sucesos que **sí** te han ocurrido, indica con una "X" si la Frecuencia ha sido Permanente o Temporal. Por último, marca con otra "X" en el espacio destinado a Intensidad si ésta ha sido Alta o Baja.

En el caso de sucesos que **no** te han ocurrido en los últimos seis meses, únicamente señálalo así en la columna de Ocurrencia y no hagas ninguna otra marca en las columnas de Frecuencia e Intensidad.

Sucesos laborales que generan estrés

SUCESOS DE CARÁCTER LABORAL	OCURRENCIA		FRECUENCIA		INTENSIDAD	
	SI	NO	PERM	TEMP	ALTA	BAJA
1.sobrecarga de trabajo						
2.Cantidad de tiempo extra						
3.Responsabilidad por el trabajo de otros						
4.Complejidad de la tarea						
5.Frustración por el tiempo de trabajo o malos resultados						
6.Ambigüedad de tu papel en la organización						
7.Reorganización o cambios de sistemas						
8.Incumplimiento de tus expectativas en la organización						
9.Conflictos con jefes o colaboradores						
10.Clima organizacional insatisfactorio						

Sucesos personales y familiares que generan estrés

SUCESOS DE CARÁCTER PERSONAL Y FAMILIAR	OCURRENCIA		FRECUENCIA		INTENSIDAD	
	SI	NO	PERM	TEMP	ALTA	BAJA
11.Cambios en la forma de vida, como matrimonio o divorcio						
12.Enfermedades o muerte de familiares						
13.Relación insatisfactoria con el cónyuge						
14.Problemas con la conducta de los hijos						

15. Ausencia del cónyuge por razones de trabajo						
16. Desprecio o indiferencia de otros que provocan baja autoestima						
17. Situaciones de soledad o aislamiento						
18. Limitaciones a las expresiones culturales o espirituales						
19. Preocupación por el gasto familiar						
20. Cambios en el patrimonio familiar						

Sucesos ambientales que generan estrés

SUCESOS DE CARÁCTER AMBIENTAL	OCURRENCIA		FRECUENCIA		INTENSIDAD	
	SI	NO	PERM	TEMP	ALTA	BAJA
21. Cambio de ciudad o de domicilio						
22. Limitación del espacio en la casa habitación						
23. Iluminación inadecuada en los lugares de estancia más usuales						
24. Temperatura inadecuada en los lugares de estancia más usuales						
25. Exceso de ruido						
26. Congestionamiento de tránsito						
27. Distancias largas y dificultades de transporte						
28. Contaminación del aire						
29. Inseguridad física y violencia						
30. Cambios políticos y sociales						

SEGUNDA FASE

SUSCEPTIBILIDAD DE LA PERSONALIDAD AL ESTRÉS

Las personas reaccionamos de distinta manera ante sucesos similares de acuerdo con ciertos rasgos de la personalidad.

Instrucciones:

Lee con atención los siguientes 20 rasgos de personalidad y elige 10 de ellos que te describan lo mejor posible, trata de ser muy realista en tu auto descripción. No pienses en como deberías ser, ni como te gustaría ser. Sólo selecciona 10 rasgos que describan tu personalidad y anótalos en los espacios de la derecha:

1. Agresivo	11. Presionante	1. _____
2. Competitivo	12. Constante	2. _____
3. Altruista	13. Desesperado	3. _____
4. Activo	14. Pausado	4. _____
5. Equilibrado	15. Colaborador	5. _____
6. Paciente	16. Acelerado	6. _____
7. Responsable	17. Independiente	7. _____
8. Relajado	18. Directivo	8. _____
9. Tranquilo	19. Esforzado	9. _____
10. Tenaz	20. Optimista	10. _____

TERCERA FASE

EFFECTOS FISICOS Y EMOCIONALES DEL ESTRÉS

Instrucciones:

Lee con atención las manifestaciones físicas y emocionales que pueden ser ocasionadas o incrementadas por el estrés. Revisa cuáles has experimentado en los últimos seis meses y escribe una marca en el espacio correspondiente a "Sí" o "No".

	SI	NO
1. Taquicardia	_____	_____
2. Olvidos frecuentes	_____	_____
3. Dolores leves de estomago	_____	_____
4. Ansiedad	_____	_____
5. Gastritis	_____	_____
6. Depresión o agresividad	_____	_____
7. Colitis	_____	_____
8. Diarreas	_____	_____
9. Dolor opresivo en el pecho "infarto"	_____	_____
10. Nudo en la garganta	_____	_____
11. Mayor sudoración	_____	_____
12. Resequedad en la boca	_____	_____

Manifestaciones físicas y emocionales del estrés

	SI	NO
13. Rigidez o parálisis muscular	_____	_____
14. Irritabilidad	_____	_____
15. Miedos frecuentes	_____	_____
16. Mayor consumo de alcohol	_____	_____
17. Dolores de cabeza	_____	_____
18. Tartamudez	_____	_____
19. Pérdida o aumento de apetito	_____	_____
20. Disminución importante de la actividad sexual	_____	_____
21. Úlcera	_____	_____
22. Jaquecas frecuentes	_____	_____
23. Alteraciones de la presión arterial	_____	_____
24. Angustia	_____	_____

INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR EL INVENTARIO DEL ESTRÉS

PRIMERA FASE: SUCESOS QUE GENERAN ESTRÉS

Revisa la columna de Ocurrencia y detente en cada renglón en donde encuentres una “X” que corresponda a “Sí”. Para calificar las columnas de Frecuencia y de Intensidad utiliza la siguiente clave:

Frecuencia permanente = 5 puntos

Temporal = 2 puntos

Intensidad Alta = 5 puntos

Baja = 2 puntos

Haz una suma en cada una de las columnas y vacía los resultados en los siguientes cuadros:

LABORAL	
Frecuencia	Intensidad
SUME AMBOS _____ El resultado no debe ser mayor de 100	

PERSONAL Y FAMILIAR	
Frecuencia	Intensidad
SUME AMBOS _____ El resultado no debe ser mayor de 100	

AMBIENTAL	
Frecuencia	Intensidad
SUME AMBOS _____ El resultado no debe ser mayor de 100	

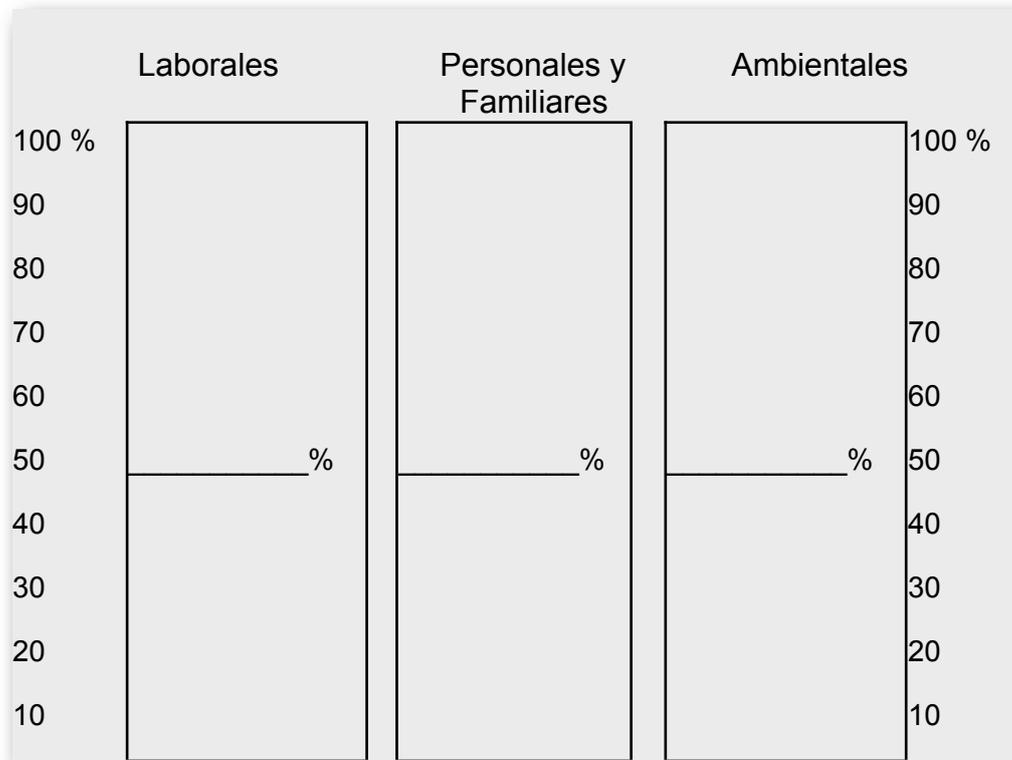
_____ El resultado no debe ser mayor de 100
--

_____ El resultado no debe ser mayor de 100
--

_____ El resultado no debe ser mayor de 100
--

SUMA TOTAL _____

Los _____ puntos de estrés acumulados provienen de sucesos:



Traslada los resultados que obtuviste en cada uno de estos aspectos e identifica cuál aspecto obtuvo mayor puntaje. Los resultados que obtuviste en el inventario corresponden a los porcentajes.

SEGUNDA FASE: RASGOS DE LA PERSONALIDAD

Instrucciones:

Suma el número de rasgos tipo A que seleccionaste y preséntalo como porcentaje.

Procede de la misma forma con los rasgos tipo B

TIPO A		TIPO B	
1	Agresivo	3	Altruista
2	Competitivo	5	Equilibrado
4	Activo	6	Paciente
7	Responsable	8	Relajado
10	Tenaz	9	Tranquilo
11	Presionante	12	Constante
13	Desesperado	14	Pausado
16	Acelerado	15	Colaborador
18	Directivo	17	Independiente
19	Esforzado	20	Optimista

% %

La personalidad se refiere al conjunto de características de origen genético y cultural que se manifiestan de manera consistente en las actitudes y conductas del individuo.

No obstante que todos los seres humanos somos susceptibles al estrés, los rasgos principales de la personalidad influyen en cómo nos afecta. Así, una personalidad de tipo A es más vulnerable a las tensiones, en tanto que una tipo B tiene más tolerancia a las presiones.

TERCERA FASE: EFECTOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DEL ESTRÉS

Señala las manifestaciones que seleccionaste en la tercera parte del inventario.

LEVES

- 3 Dolor de estómago
- 4 Ansiedad
- 6 Diarrea
- 10 Nudo en la garganta
- 11 Mayor sudoración
- 17 Dolor de cabeza
- 18 Tartamudez
- 19 Pérdida o aumento de apetito

MODERADOS

- ___ 1 Taquicardia
- ___ 5 Gastritis
- ___ 8 Colitis
- ___ 12 Resequedad en la boca
- ___ 14 Irritabilidad
- ___ 15 Miedos
- ___ 22 Jaquecas
- ___ 23 Alteración en la presión arterial

INTENSOS

- ___ 2 Olvidos
- ___ 7 Depresión o agresividad
- ___ 9 Dolor opresivo en el pecho o “infarto”
- ___ 13 Rigidez o parálisis muscular

- ___ 16 Mayor consumo de alcohol o sustancias tóxicas
- ___ 20 Disminución importante de la actividad sexual
- ___ 21 Ulcera
- ___ 24 Angustia

Los efectos del estrés se han clasificado en tres niveles; leves, moderados, e intensos, que pueden presentarse de manera aislada o combinada: Anota cuántos efectos identificaste en cada clasificación.

LEVES

MODERADOS

INTENSOS

ACTITUD ANTE EL ESTRÉS

Los rasgos de tu personalidad que propician estrés pueden ser matizados por una actitud proactiva que tú asumas ante las situaciones que te generan estrés. Este tipo de actitud se caracteriza por una posición optimista, realista y positiva ante las mismas, que intenta modificarlas si es posible, o de lo contrario obtener el mayor provecho de ellas.

Para profundizar acerca de la actitud ante el estrés te sugerimos hacer las siguientes reflexiones.

ALGUNAS REFLEXIONES ACERCA DE TU ACTITUD ANTE EL ESTRÉS

1. Analiza cuáles de tus reacciones físicas o emocionales pueden ser manifestaciones de tu nivel actual del estrés.

2. Identifica cuál o cuáles de los factores analizados te impresionó más: los laborales, los personales o los ambientales, ¿por qué?

3. Reflexiona acerca de cómo puedes manejar mejor con tu actitud algunos rasgos de tu personalidad que te hacen más susceptible al estrés.

4. Identifica algunos cambios sencillos y factibles que puedan contribuir a reducir el nivel de estrés o sus efectos.

MANEJO SALUDABLE DEL ESTRÉS, 1

Objetivos de la Relajación

1. Descansar
2. Visualizar
3. Orar



MANEJO SALUDABLE DEL ESTRÉS, 2

Alimentación



TIPS

- Sírvelte pequeñas cantidades de cada cosa
- Come cada vez más frutas, verduras y granos diariamente
- Ingiere cada vez menos harinas y azúcar refinadas,
- Evita el exceso de sal y las carnes rojas con alto contenido de grasas
- Aliméntate con horario regular y evita hacerlo entre comidas
- Bebe diariamente una botella grande de agua (1.5 lts.)
- Sustituye refrescos por jugos de frutas o agua
- Ingiere leche descremada, pan integral, mayonesa light, etc.
- Procura cenar ligero
- Aficiónate a los alimentos sanos como el yoghurt, la miel, el germen de trigo, la jalea real y el Gingseng
- Bájale lo más pronto posible al tabaco y el alcohol

MANEJO SALUDABLE DEL ESTRÉS, 3

Ejercicio

1. Mínimo, tres veces a la semana
2. Media hora cada vez
3. Si puedes, combina el aeróbico (Caminar, correr, nadar, bicicleta) con el anaeróbico (Pesas, estiramientos)
4. Aprovecha los espacios físicos en los que trabajas y vives, por ejemplo,
5. Son ideales las escaleras
6. Mentalízate a hacerlo con gusto y a encontrarle un sentido que te motive a hacerlo: hijos, salud, etc.

