

¿QUÉ TAN ESTRESADO ESTOY?

¿Quiéres conocerte mejor y así saber si realmente estás estresado?

Este test te permitirá saber cómo te sientes frente a la vida en distintas situaciones.

Lee atentamente y encierra en un círculo la respuesta que mejor te representa:

	casi nunca	ocasionalmente	frecuentemente	casi siempre	
Las cosas deben ser perfectas.	1	2	3	4	
Lo debo hacer solo (a).	1	2	3	4	
Me siento distante de mi familia y amigos.	1	2	3	4	
Pienso que la gente debería ser mejor escuchando.	1	2	3	4	
Mi vida pasa volando.	1	2	3	4	
No debo equivocarme.	1	2	3	4	
Cuando me siento sobrepasado y me piden más cosas, me siento culpable de negarme.	1	2	3	4	
Necesito nuevos desafíos, para no aburrirme.	1	2	3	4	
Me siento intimidado cuando tengo a las personas muy cerca.	1	2	3	4	
Me cuesta mucho relajarme.	1	2	3	4	
Me siento cada vez más desencantado.	1	2	3	4	
Me cuesta mucho reírme de mí mismo.	1	2	3	4	
Evito decir lo que pienso.	1	2	3	4	
Me siento presionado (a) de triunfar todo el tiempo.	1	2	3	4	
Soy impulsivo con lo que me molesta.	1	2	3	4	
Me siento más atrasado al final del día, que al inicio de éste.	1	2	3	4	
Olvido los plazos, las citas y mis objetos personales.	1	2	3	4	
Soy irritable, mal genio, y me decepciono con facilidad de la gente que me rodea.	1	2	3	4	
Me considero explotado.	1	2	3	4	

	casi nunca	ocasionalmente	frecuentemente	casi siempre
Me despierto muy temprano y no me puedo volver a dormir.	1	2	3	4
Me siento cansado.	1	2	3	4
No me siento satisfecho con mi trabajo.	1	2	3	4
Me siento insatisfecho con mi vida personal.	1	2	3	4
No estoy donde quisiera estar en mi vida.	1	2	3	4
Evito estar solo.	1	2	3	4
Tengo problemas para quedarme dormido.	1	2	3	4
Tengo problemas para levantarme.	1	2	3	4
Me cuesta salir de la cama.	1	2	3	4

****Nota:** Este cuestionario sólo quiere ayudar a que te conozcas mejor, en ningún caso pretende hacer un diagnóstico.

Puntaje total:

29
Muy bajo nivel
de estrés



30-58
Bajo nivel
de estrés



59-87
Moderado
nivel de estrés



88-116
Alto nivel
de estrés



Referencia:

University counseling and consulting services, at University of Minnesota, USA. Disponible en: <http://www.uccs.umn.edu>