

JAMISON: Educación y bienestar del paciente.

FOLLETO 18.13: SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ESTRÉS

¿Está en riesgo?

Unidad de evaluación de cambios de vida <http://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/interactive-tool-what-is-your-stress-level-what-does-this-tool-measure>

Calculadora de estrés para niños

http://www.bam.gov/sub_yourlife/yourlife_stressometer.html#

Compruebe si:

1. Signos tempranos de sufrimiento físico

¿Tiene usted?:

- ☐ ¿temblor en las manos?
- ☐ ¿mariposas en el estómago?
- ☐ ¿hombro, cabeza y/o espalda baja rígidos?
- ☐ ¿hombro, cabeza y/o espalda baja rígidos, no consigue relajarse?
- ☐ ¿respuesta de sobresalto exagerada?
- ☐ ¿tartamudeo o habla muy rápida?
- ☐ ¿easy fatigue?
- ☐ ¿dolencias menores frecuentes?

- ☐ ¿problemas de sueño?
- ☐ ¿dolor de cabeza tensional?
- ☐ ¿dolor de espalda?
- ☐ ¿problemas estomacales?
- ☐ ¿pérdida de la libido?

A mayor número de casillas seleccionas, más aguda será su respuesta al estrés.

2. Evidencia de labilidad emocional

¿Tiene usted?:

- ☐ ¿ganas de llorar?
- ☐ ¿es usted impulsivo?
- ☐ ¿irritabilidad, mal genio, nerviosismo?
- ☐ ¿estallidos emocionales a la mínima provocación?
- ☐ ¿está pasando por una época de conflicto interpersonal? marcado por conflicto interpersonal? ¿es propenso a las discusiones?

¿Se siente usted?:

- ☐ ¿hostil, agresivo?
- ☐ ¿un fracasado?
- ☐ ¿frustrado?
- ☐ ¿apático o agitado?
- ☐ ¿paralizado, triste, deprimido?
- ☐ ¿insociable, sin interés?

Cuanto mayor sea el número de casillas que usted experimente regularmente, mayor será su conflicto emocional.

¿Tiene usted?

- ☐ ¿problemas de memoria, olvidadizo?
- ☐ ¿indecisión?
- ☐ ¿mucho trabajo, incapaz de relajarse y no encuentra tiempo para el disfrute?

¿Tiene/Le sucede?:

- ☐ ¿salta de una idea/actividad a otra?
- ☐ ¿tendencia a cometer errores, liarse continuamente?
- ☐ ¿bloqueos mentales?
- ☐ ¿pensamiento nublado, desorganizado?
- ☐ ¿procrastinación, incapaz de gestionar el tiempo o planear las cosas con anticipación?

Cuanto mayor sea el número de casillas que usted experimente regularmente, mayor será su estrés mental.

Vea también

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/mentalhealth/stress/167.printerview.html>