

STRESS

Cada persona responde de una manera particular al estrés, respuesta que se traduce en diferentes síntomas de malestar, tanto físicos como psicológicos.

Tras conocer las circunstancias de tu vida que te están estresando, como te proponíamos en el cuestionario publicado en el mes de abril, debes analizar y concretar cuál es tu particular manera de responder, física y psicológicamente, ante esas circunstancias vitales estresantes.

Debes **responder** al cuestionario **antes de leer** los comentarios que aparecen más abajo. Podrían influir en tus respuestas.

Debes **puntuar de 1 a 10** los síntomas relacionados con el estrés que se describen a continuación según el grado de malestar que te produzcan. Ignora los que no te afecten. Los que te estén afectando en este momento puntúalos según la siguiente escala:

- Si el síntoma te produce un **malestar LIGERO** puntúa con **1 - 2 - 3**.
- Si el síntoma te produce un **malestar MODERADO** puntúa con **4 - 5 - 6 - 7**.
- Si el síntoma te produce un **malestar EXTREMO** puntúa con **8 - 9 - 10**.

Grado de malestar

- Ansiedad en situaciones específicas:
 - muertes: _____
 - entrevistas: _____
 - compromisos: _____
 - exámenes: _____
 - Otras situaciones: _____
- Ansiedad en las relaciones personales:
 - con el cónyuge: _____
 - con los padres: _____
 - con los hijos: _____
 - Otras personas: _____
- Ansiedad general, sin relación con situaciones o personas determinadas: _____
- Depresión: _____
- Desesperanza: _____
- Impotencia: _____
- Baja autoestima: _____
- Hostilidad: _____
- Mal humor: _____
- Irritabilidad: _____
- Resentimiento: _____
- Fobias: _____
- Miedos: _____
- Obsesiones, pensamientos no deseados: _____
- Tensión muscular: _____
- Tensión arterial alta: _____
- Dolor de cabeza: _____
- Dolor de cuello: _____
- Dolor de espalda: _____

- Indigestión: _____
- Colon irritable (alternancia de estreñimiento y diarrea) _____
- Úlcera de estómago: _____
- Estreñimiento crónico: _____
- Diarrea crónica: _____
- Espasmos musculares: _____
- Tics: _____
- Temblores: _____
- Fatiga: _____
- Insomnio: _____
- Dificultad para dormir: _____
- Obesidad: _____
- Debilidad física: _____
- Otros síntomas: _____

RESULTADOS

Confecciona dos listas:

Lista 1.- Los síntomas que te producen un **malestar MODERADO**, ordénalos de mayor a menor puntuación.

Lista 2.- Los síntomas que te producen un **malestar EXTREMO**, ordénalos de mayor a menor puntuación.

El objetivo de este cuestionario es definir como síntomas concretos el malestar que te produce el estrés, y lo que es más importante, pretende ayudarte a establecer prioridades, es decir, qué síntomas están interfiriendo más en tu vida y en tu bienestar. De esta forma dedicarás tu esfuerzo y/o buscarás ayuda profesional para resolver los síntomas con mayor puntuación.

ORIENTACIONES

Para disminuir los síntomas asociados al estrés han de tomarse dos tipos de medidas:

- las dirigidas a la relajación del cuerpo, y
- las que enseñan a la mente a controlar el estrés.

La mente y las emociones, y el cuerpo están relacionados entre sí, por tanto, para combatir el estrés tenemos que actuar sobre nuestro cuerpo y sobre nuestras emociones y pensamientos. Por ejemplo, si tu síntoma principal es la ansiedad generalizada, debes practicar la relajación y ejercicios de respiración para calmar el cuerpo, pero también tendrás que aprender a controlar ideas y/o pensamientos absurdos o negativos, para reducir el estrés mental y emocional.

Te sugerimos algunas de las **técnicas de autocontrol** más apropiadas para combatir cada uno de los síntomas:

Ansiedad ante situaciones determinadas:

Ejercicios de relajación y de respiración. Técnicas de autocontrol para detener los pensamientos negativos y para afrontar cada situación específica desencadenante de estrés.

Ansiedad en las relaciones personales:

Ejercicios de relajación y de respiración. Entrenamiento en asertividad.

Ansiedad generalizada:

Ejercicios de relajación y de respiración. Entrenamiento en rechazo de ideas absurdas/negativas.

Depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima:

Entrenamiento en rechazo de ideas absurdas/negativas. Entrenamiento en asertividad.

Hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento:

Ejercicios de respiración. Entrenamiento en rechazo de ideas absurdas/negativas.

Fobias, miedos:

Ejercicios de relajación. Técnicas de autocontrol para detener los pensamientos y para afrontar cada situación específica desencadenante de miedo.

Obsesiones, pensamientos indeseados:

Técnicas de autocontrol para detener los pensamientos.

Tensión muscular:

Ejercicios de relajación y de respiración. Ejercicio físico.

Presión arterial alta:

Ejercicios de relajación. Mejorar la alimentación.

Dolores de cabeza, cuello y espalda:

Ejercicios de relajación.

Indigestión, colon irritable, úlceras, estreñimiento:

Ejercicios de relajación. Mejorar la alimentación.

Espasmos musculares, tics, temblores:

Ejercicios de relajación.

Fatiga, cansancio crónico:

Ejercicios de respiración. Entrenamiento en administración del tiempo.

Insomnio, otros trastornos del sueño:

Ejercicios de relajación. Técnicas de autocontrol para detener los pensamientos.

Obesidad:

Mejorar la alimentación. Ejercicio físico.

Debilidad física:

Ejercicio.

Te servirá de gran ayuda un buen libro de autocontrol del estrés como el que te sugerimos: Técnicas de autocontrol emocional. M. Davis, M. McKay, E. R. Eshelman. Ed. Martínez Roca. Dependiendo del grado de malestar, es muy probable, que, además, sea necesario que acudas a un psicólogo.