

¿SABES ENFRENTARTE AL ESTRÉS?

**0. NUNCA 1. RARAMENTE 2. A VECES 3. A MENUDO
4. SIEMPRE**

1. Soy capaz de pedir ayuda	
2. Me organizo para no ir con prisas	
3. Cuando estoy de mal humor o deprimido, sé por qué es	
4. Hablo de mis problemas con mis amigos	
5. Dedico parte de mi tiempo a cuidarme (dieta, salud, aspecto físico...)	
6. Pospongo las cosas difíciles y evito las situaciones complicadas	
7. Expreso mis emociones de forma abierta y directa	
8. Intento conseguir mis objetivos personales	
9. Acepto las situaciones que no se pueden modificar	
10. Puedo confiar en mi pareja, hablar con ella desde la sinceridad y expresarle mis sentimientos	
11. Me recompensó con algo que me gusta cuando he hecho un buen trabajo	
12. Tengo tendencia a reprimir mis emociones y a no relacionarme con la gente	
13. Sé negarme a las exigencias de los demás y a rechazar sus peticiones	
14. Intento no aceptar más de lo que puedo, porque tengo poco tiempo	
15. Sopeso las dos caras de las cosas	
16. Trato con confianza a los miembros de mi familia y les hablo sin tapujos	
17. Reservo tiempo para mis aficiones y para el ocio	
18. Cuando me siento presionado/a, me olvido de las actividades más agradables y relajantes	
19. Si me atienden mal en una tienda, me quejo	
20. Delego tareas cuando es necesario	
21. Suelo ser capaz de relacionar mi malhumor con algo concreto que me pasa	
22. Salgo con amigos/as	
23. Creo que a veces tengo que ser egoísta	
24. Tiendo a evitar las situaciones que suponen un desafío	
25. Me gusta comparar las ideas de la gente	
26. Escribo listas de las cosas que me propongo hacer	
27. Antes de hacer algo, lo pienso detenidamente	

28. Me gustan las relaciones sociales	
29. Encuentro tiempo para relajarme, según lo programado	
30. Tengo necesidad de hacerlo siempre todo bien	

A		B		C		D		E		F	
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
Total		Total		Total		Total		Total		Total	

A. SER ASERTIVO/A:

- **Más de 13**

Tu comportamiento es asertivo. Eres capaz de expresar abierta y francamente tus derechos sin colocar a nadie en una posición defensiva.

- **De 8 a 13**

Tu comportamiento podría ser más asertivo. Entrénate.

- **Menos de 8**

Parece que te falta determinación, y esos es posible fuente de estrés para ti.

B. ADMINISTRAR EL TIEMPO:

- **Más de 13**

Administras bien tu tiempo y te organizas para conseguir lo que quieres en la vida.

- **De 8 a 13**

Podrías administrar mejor el tiempo. Busca soluciones.

- **Menos de 8**

Parece que no consigues administrar bien el tiempo, deberías mejorar en este campo.

C. PENSAR RACIONALMENTE:

- **Más de 13**

Comprendes que lo que sientes influye en lo que piensas y consigues pensar de un modo racional

- **De 8 a 13**

Podrías comprender mejor la relación entre lo que piensas y tus estados de ánimo. Ten presente esto en las situaciones estresantes.

- **Menos de 8**

Es muy probable que tengas estrés debido en parte a tu forma de pensar.

D. CONVIVIR MEJOR CON TU PAREJA:

- **Más de 13**

Parece ser que mantienes buenas relaciones con tu pareja y que no te falta su apoyo

- **De 8 a 13**

Podrías mejorar tus estrategias de trato con tu pareja y mejorar la relación

- **Menos de 8**

Da la impresión que tienes problemas para relacionarte con tu pareja.

E. CUIDARTE

- **Más de 13**

Parece que te cuidas y comprendes la necesidad de hacerlo.

- **De 8 a 13**

Podrías cuidarte más.

- **Menos de 8**

Te estás abandonando, y eso tiene efectos sobre tu nivel de estrés y también sobre tu autoestima.

F. MALA ADAPTACIÓN

- **Más de 13**

Has adquirido algunos hábitos desaconsejables que te ayudan a ir tirando, y que te hacen más vulnerable al estrés. La combinación del perfeccionismo, la evitación, la represión emotiva y la falta de tiempo en la vida, suelen provocar mucho estrés. Si has valorado 3 o 4 en alguna de las preguntas, te conviene buscar asesoramiento.

- **De 8 a 13**

Tienes que tomar conciencia de esos malos hábitos (ver punto superior) e intentar abandonar algunos.

- **Menos de 8**

No parece que tengas ningún problema de hábitos.

Fuente (adaptación): Trevor Powell, "Vivir sin estrés". EDICIONES B, Barcelona.