

TEST PARA SABER SI TIENES ESTRÉS

Observa las siguientes afirmaciones respecto a cómo te has sentido en el pasado mes y responde con un sí o con un no.

	En el pasado mes...	SÍ	NO
1	Me he sentido incapaz de controlar las cosas importantes de mi vida.		
2	Me he sentido con nerviosismo y tensión.		
3	No he practicado deporte con regularidad.		
4	No me he sentido en condiciones de realizar todas las tareas que tengo en mi trabajo.		
5	No me he sentido con seguridad sobre mi capacidad de manejar los problemas personales, sociales, familiares y de mi trabajo.		
6	He sentido que no he podido afrontar de manera satisfactoria las situaciones complicadas que se me han presentado.		
7	No he logrado cultivar el buen humor y me molesta que otras personas lo manifiesten.		
8	He sentido que he perdido horas de sueño preocupado con las situaciones que se me han presentado.		
9	Mi dieta no es equilibrada. Me he alimentado de una manera irregular, saltándome las comidas y, a veces, he ingerido alimentos no saludables.		
10	He tenido dificultades para concentrarme en la solución de los problemas, estos se me han acumulado; con lo que no he logrado resolverlos a tiempo.		

Si has respondido “**SÍ**” a cinco o más afirmaciones, es posible que estés en una situación de estrés. Debes buscar ayuda.