



Autoevaluación de ESTRÉS

- En los próximos tres cuadros se encuentran descritas algunas situaciones propias a distintos niveles de estrés posibles.
- Léelas y haga una marca en aquellas en las que se encuentra su actual situación personal, mejor identificada.
- Son listas descriptivas, no taxativas por lo cual busque semejanzas o asociaciones que mejor describa su estado emocional, físico y anímico actual.
- Elija aquella que tiene mayor número de marcas que coincidan con su estado actual. Ese podría ser su estado de estrés.
- Consulte a un médico especialista si su situación se encuadra en una permanente situación de "sobre-estrés".

SIGNOS de SUB-ESTRES

- *baja autoestima*
- *irritabilidad*
- *pérdida de poder de decisión*
- *atención irregular*
- *pensamiento confuso*
- *baja energía*
- *pérdida de entusiasmo*
- *cansancio*
- *actitud crítica*
- *errores simples*
- *poco interés en el trabajo*
- *inacción*
- *horas extras innecesarias*
- *uso de estimulantes*

SIGNOS de ESTRÉS NORMAL

- *buena concentración*
- *comportamiento cooperativo*
- *alto standards de trabajo*
- *toma de decisiones efectivas*
- *buen flujo informativo*
- *relaciones armoniosas*
- *preocupación por los otros*
- *críticas constructivas*
- *sentido del humor*
- *logros exigentes*
- *interés en el trabajo*
- *razonamiento claro*
- *autoestima equilibrada*
- *energías balanceada*
- *comentarios positivos*
- *sentimiento de utilidad y competencia*

SIGNOS de SOBRE ESTRES

- *pérdida de concentración*
- *pérdida de memoria*
- *pobres decisiones*
- *preocupación, ansiedad, miedos*
- *depresión*
- *inconsistencias*
- *baja autoestima*
- *elevada autocrítica*
- *confusión*
- *errores frecuentes*
- *incumplimiento de compromisos*
- *relaciones conflictivas*
- *trabajo excesivo*
- *tareas en el hogar*
- *cansancio*
- *criticas frecuentes*
- *accidentes, riesgos*
- *problemas gástricos*
- *insomio*
- *abuso de cafeina, nicotina, alcohol o drogas*
- *problemas físicos*
- *aislamiento de familia y amigos*