

# EVALÚA TUS SÍNTOMAS DE ESTRÉS

A continuación tienes tres listas. Valora la frecuencia con la que experimentas cada síntoma. Utiliza la siguiente escala: nunca, 1; rara vez, 2; con frecuencia, 3; a diario, 4. Luego, suma la puntuación de cada lista:

## Síntomas físicos

- \_\_\_\_\_ Indigestión
- \_\_\_\_\_ Tensión en los hombros
- \_\_\_\_\_ Dolor de cabeza
- \_\_\_\_\_ Mandíbula tensa
- \_\_\_\_\_ Ritmo cardíaco acelerado
- \_\_\_\_\_ Cambios en el apetito
- \_\_\_\_\_ Palmas de las manos frías y sudorosas
- \_\_\_\_\_ Estreñimiento o diarrea

Total: \_\_\_\_\_

## Síntomas psicológicos o emocionales

- \_\_\_\_\_ Dificultad de concentración
- \_\_\_\_\_ Insomnio
- \_\_\_\_\_ Nerviosismo
- \_\_\_\_\_ Aumento del consumo de alcohol
- \_\_\_\_\_ Sensación de angustia
- \_\_\_\_\_ Sensación de tristeza o desesperanza
- \_\_\_\_\_ Olvidos de cosas importantes
- \_\_\_\_\_ Mayor consumo de televisión u ordenador

Total: \_\_\_\_\_

## Síntomas sociales

- \_\_\_\_\_ Disminución del interés por el sexo
- \_\_\_\_\_ Discusiones frecuentes con la pareja
- \_\_\_\_\_ Aparición de sentimientos de hostilidad
- \_\_\_\_\_ Impaciencia con los demás
- \_\_\_\_\_ Falta de interés por socializar
- \_\_\_\_\_ Distanciamiento para evitar a los amigos
- \_\_\_\_\_ Celos
- \_\_\_\_\_ Negación de afecto

Total: \_\_\_\_\_

Valora cada grupo de síntomas por separado. Para ello, utiliza como guía el siguiente baremo:

**8-14:** El estrés te crea pocos problemas en esta área. Eso no significa que no percibas estrés o que no necesites aprender a gestionarlo. Puede que simplemente te encuentres en un momento de relativa estabilidad en tu vida. Utiliza los recursos de este libro para mantener tu estado actual de nivel bajo de estrés.

**15-19:** El estrés empieza a manifestarse y te afecta física, mental o socialmente. Puede que ahora no sea grave, pero te será útil aprender algunos recursos para poder mantener estos síntomas, que aún se encuentran en sus primeras etapas, bajo control. Ponerlos en práctica te ayudará a evitar las consecuencias del estrés para la salud y a disfrutar más de la vida.

**20-25:** El estrés se está convirtiendo en un problema en tu vida. Si tu puntuación en alguna de las listas se encuentra en este rango, te estás exponiendo a sufrir enfermedades o problemas en tus relaciones personales. Por lo tanto, ya deberías empezar a controlar el estrés. Si te supera la idea de hacerlo por tu cuenta, podrías acudir a tu médico de atención primaria para que te remita a un especialista. Es hora de que empieces a cuidarte mejor.

**26-32:** Es probable que ya seas muy consciente de que el estrés te está suponiendo un gran problema. Puede incluso que, en consecuencia, estés padeciendo problemas de salud. Es importante que te comprometas a cuidar la salud y las relaciones sociales. Sería más que recomendable que visitaras al médico para un chequeo.

# SEGUIMIENTO DE TUS VALORACIONES PRIMARIAS

Para este ejercicio, tendrás que llevar a mano el cuaderno durante un día entero. Lo ideal sería que eligieras un día rutinario, en el que te ocupes de tus responsabilidades habituales. Empieza con el propósito de ser consciente de lo que te molesta en cada momento y de escribirlo en el cuaderno. Propóntelo incluso desde antes de levantarte de la cama; de hecho, es mejor que tengas el cuaderno en la mesilla de noche para poder empezar a apuntarlo en cuanto surja algo.

Puede que descubras que los primeros factores estresantes empiezan en tu mente nada más levantarte por la mañana, antes incluso de que pongas los pies en el suelo. Si es así, déjate llevar y haz una lista de las preocupaciones o inquietudes que se te pasan por la mente. Continúa apuntando los factores estresantes a medida que surjan a lo largo del día. Recuerda que pueden ser cosas que están ocurriendo o simplemente pensamientos que te hacen sentir incómodo, preocupado o con ansiedad. Todos ellos son factores estresantes potenciales. Puede que te sorprenda ver cuántos de ellos surgen en un día normal.

He aquí un ejemplo de cómo pueden ser las anotaciones que hagas:

6:30. Está lloviendo y el tráfico va a ser más lento de lo habitual.

6:32. Hoy tengo que hacer una gran presentación y no me siento preparado.

6:45. Me siento gordo y no tengo nada de ropa que me sienta realmente bien.

7:30. Llevaba razón, el tráfico está siendo un horror esta mañana.

9:25. He perdido el archivo de la presentación; lo tenía en el ordenador. ¡Qué desastre!

10:40. He encontrado el archivo, pero estaba tan agotado que la presentación no me ha salido bien.

13:00. Quería almorzar con mi pareja, pero al final no ha podido venir.

13:05. Siempre tiene demasiadas cosas que hacer como para comer conmigo.

15:30. Mi jefe me dice que la presentación le ha parecido desorganizada.

17:00. Hay mucho tráfico de camino a casa y todavía tengo que hacer la compra.

18:30. He discutido con mi pareja por no haber comido conmigo.

20:00. Entre el correo esta la factura del gas y tengo que pagar el doble de lo que esperaba.

Ahora, busca un momento, lo antes posible después de terminar la jornada de observación, para sentarte con la lista. Ante cada entrada, responde en el cuaderno a dos preguntas:

1. ¿Qué está en juego? ¿Qué puedo perder o en qué me puede perjudicar?
2. ¿Qué probabilidad hay de que ocurra algo malo como consecuencia de este suceso?

Lo más probable es que, para muchos de los factores estresantes a los que te enfrentas cada día, la amenaza real no sea tan grande como pueda parecer en un primer momento.

Con la práctica, aprenderás a hacerte estas dos preguntas en el momento en que se produce el hecho estresante. De este modo, podrás controlar la respuesta automática al estrés antes de que se produzca.

# ¿QUÉ TIPO DE PERSONA ERES A LA MESA?

Este ejercicio te revelará cómo se refleja el estrés en tu alimentación. Valora la frecuencia con la que cada una de estas cosas ocurre en tu vida. Utiliza la siguiente escala: nunca, 1; rara vez, 2; a veces, 3; normalmente, 4; todo el tiempo, 5.

- \_\_\_\_\_ 1. Tiendo a comer más cuando siento ansiedad
- \_\_\_\_\_ 2. Intento evitar los alimentos ricos en grasas
- \_\_\_\_\_ 3. Nunca como carne, ni siquiera de ave
- \_\_\_\_\_ 4. Como muy poco durante el día, pero lo compenso por la noche
- \_\_\_\_\_ 5. Como más cuando estoy solo que cuando estoy con otras personas
- \_\_\_\_\_ 6. Tiendo a comer cuando me siento triste
- \_\_\_\_\_ 7. Si he tenido un mal día en el trabajo, tiendo a comer más en la cena
- \_\_\_\_\_ 8. Hay ciertos alimentos que me encantan, pero que no como porque engordan o son poco saludables
- \_\_\_\_\_ 9. Cuando me siento frustrado, como más
- \_\_\_\_\_ 10. Me cuesta comer solo una galleta
- \_\_\_\_\_ 11. Siento culpa después de comer ciertos alimentos
- \_\_\_\_\_ 12. Cuando estoy ansioso, como mucho sin darme cuenta
- \_\_\_\_\_ 13. Estoy a dieta
- \_\_\_\_\_ 14. Cuando estoy disgustado, ciertos alimentos me hacen sentir mejor

Suma las puntuaciones de 2, 3, 5, 8, 10, 11 y 13. Esta es tu puntuación en «alimentación restrictiva».

Ahora, suma las puntuaciones de 1, 4, 6, 7, 9, 12 y 14. Esta es tu puntuación en «alimentación emocional».

Si tu **puntuación en alimentación emocional** es de 24 o superior, es posible que estés utilizando la comida para calmarte cuando te sientes estresado. Esta forma de alimentarte puede ser peligrosa porque quienes la siguen tienden a ingerir alimentos poco saludables en momentos de estrés, lo que a su vez aumenta el nivel de estrés del organismo.

Si tu **puntuación en alimentación restrictiva** es de 24 o superior, es posible que estés exponiéndote a más estrés en tu vida al imponerte duras **restricciones alimentarias**. Hacer dieta con frecuencia y evitar grandes grupos de alimentos te pueden privar de nutrientes necesarios. El impacto psicológico de los **patrones alimentarios rígidos o restrictivos** es notorio: te **predispone a los atracones, a comer por estrés y a las fluctuaciones de peso**. Todo esto solo hace que tu vida sea más estresante.

# ¿TIENE SENTIDO LA VIDA?

En su estudio con estudiantes universitarios, los psicólogos Nathan Mascaró y David Rosen buscaron vínculos entre espiritualidad, estrés y depresión. El cuestionario que utilizaron se reproduce aquí, con el permiso de los autores, para que puedas evaluar tu nivel de espiritualidad. Para cada pregunta, marca la respuesta rodeándola con un círculo. Cada número se corresponde con tu grado de acuerdo o desacuerdo respecto de la afirmación.

No hay ninguna razón en particular por la que yo exista.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Estamos destinados a hacer nuestra propia contribución especial al mundo.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Estoy destinado a desarrollar todo mi potencial.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

La vida tiene un sentido intrínseco.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Nunca tendré un vínculo espiritual con nadie.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Cuando miro en lo más profundo de mí, veo una vida que estoy obligado a seguir.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Mi vida tiene sentido.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Al realizar ciertas tareas, puedo sentir que algo superior o trascendente actúa a través de mí.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Los peores comportamientos del ser humano indican que hay escaso o ningún sentido inherente a nuestra existencia.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Encuentro sentido incluso en mis errores y faltas.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Veo un propósito especial para mí en este mundo.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

Hay ciertas actividades, trabajos o servicios a los que me siento llamado.

Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
5	4	3	2	1

No hay razón ni sentido en la existencia humana.

	Totalmente en desacuerdo		Totalmente de acuerdo	
5	4	3	2	1

Hay un propósito último en lo más profundo de este mundo.

	Totalmente en desacuerdo		Totalmente de acuerdo	
5	4	3	2	1

Todos participamos en algo más grande e importante que cualquiera de nosotros.

	Totalmente en desacuerdo		Totalmente de acuerdo	
5	4	3	2	1

Ahora, suma los valores de las respuestas para obtener tu puntuación. La puntuación media en el estudio de Mascaro y Rosen fue de 63. Quienes obtenían un resultado por encima de 63 mostraban más resiliencia frente al estrés, en el sentido de que presentaban menos síntomas de depresión en respuesta a los factores estresantes cotidianos. Por su parte, las personas que obtuvieron una puntuación de 52 o menos tendían a desarrollar síntomas depresivos con más facilidad, a medida que aumentaba el estrés en sus vidas.

