



INVENTARIO DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS

INSTRUCCIONES: Coloque el **número 1** en la casilla que corresponde a aquellos malestares que ha padecido durante los últimos 6 meses. Utilice la siguiente clave:

1.-NUNCA 2.-RARA VEZ 3.-OCASIONALMENTE 4.-FRECUENTEMENTE 5.-MUY FRECUENTE
6.-SIEMPRE

No.	MATERIALES	1	2	3	4	5	6
1	Depresión [L] [SEP]						
2	Fuertes latidos del corazón [L] [SEP]						
3	Resequedad en la boca [L] [SEP]						
4	Explosiones de coraje [L] [SEP]						
5	Imperiosa necesidad de correr a esconderse [L] [SEP]						
6	Muchas ganas de llorar [L] [SEP]						
7	Imposibilidad de concentrarse [L] [SEP]						
8	Debilidad, mareos [L] [SEP]						
9	Fatiga [L] [SEP]						
10	Sentirse “atado” [L] [SEP]						
11	Tics nerviosos [L] [SEP]						
12	Tendencia a asustarse con pequeños ruidos [L] [SEP]						
13	Risa nerviosa [L] [SEP]						
14	Tartamudeo [L] [SEP]						
15	Rechinar de dientes [L] [SEP]						
16	Mandíbula apretada [L] [SEP]						
17	Insomnio [L] [SEP]						
18	Dolor de cabeza por tensión [L] [SEP]						
19	Migraña [L] [SEP]						
20	Sudoración excesiva [L] [SEP]						
21	Necesidad frecuente de orinar [L] [SEP]						
22	Indigestión [L] [SEP]						
23	Tensión premenstrual o ciclos perdidos [L] [SEP]						
24	Dolor de cuello o espalda [L] [SEP]						
25	Perdida de apetito [L] [SEP]						
26	Ganas de comer a todas horas [L] [SEP]						
27	Aumento de las dosis diarias de cigarrillos [L] [SEP]						
28	Aumento de las dosis de tranquilizantes [L] [SEP]						

29	Aumento de la ingestión de alcohol ^[L] _[SEP]						
30	Pesadillas ^[L] _[SEP]						
31	Ansiedad ^[L] _[SEP]						
32	Propensión a accidentes ^[L] _[SEP]						
33	Imperiosa necesidad de moverse constantemente ^[L] _[SEP]						
34	Estreñimiento ^[L] _[SEP]						
35	Gripas frecuentes ^[L] _[SEP]						
36	Manos y pies fríos ^[L] _[SEP]						
37	Alergias ^[L] _[SEP]						
38	Gastritis ^[L] _[SEP]						
39	Colitis ^[L] _[SEP]						
40	Úlcera ^[L] _[SEP]						
41	Hipertensión ^[L] _[SEP]						
42	Temblores ^[L] _[SEP]						
TOTAL		0	0	0	0	0	0

Si la mayoría de los puntos se concentran en las columnas verdes el estrés que presentas es normal; podríamos decir EUESTRÉS, si la mayoría de las respuestas se concentra en las columnas amarillas hay que poner atención ya que si no tienes alguna forma de afrontar puede causar el DISTRÉS, si la mayoría de las respuestas están concentradas en las columnas rojas CUIDADO! quiere decir que estas presentado el DISTRÉS; por lo tanto debes realizar estrategias que te ayuden a canalizar tus emociones.