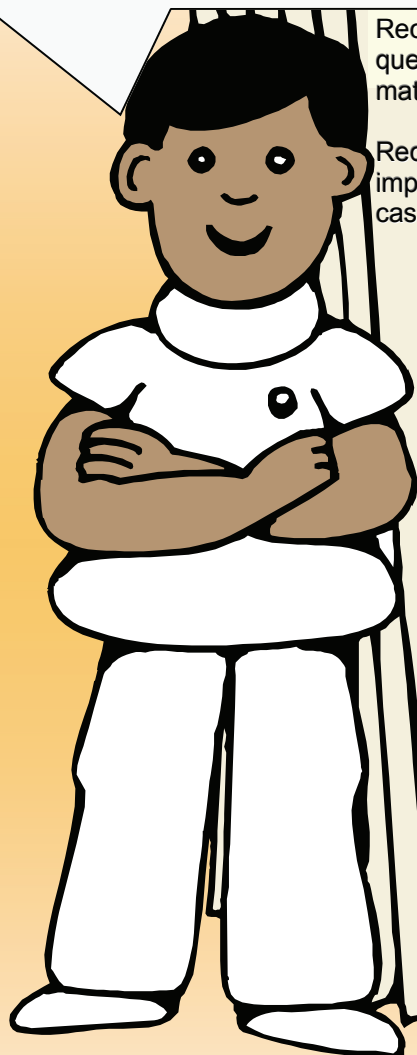


PRUEBA DE AUTOEVALUACIÓN DE ESTRÉS

Esta prueba puede ayudarle a determinar si su estrés es un tema que requiere una consulta con su proveedor de cuidado de la salud. Marque con un círculo la respuesta apropiada junto a cada enunciado verdadero y sume su total de acuerdo a los puntos en cada columna.

¿ESTÁ USTED ESTRESADO?



Recientemente sufrí la pérdida de un ser querido, el trabajo, una relación o bienes materiales.

Sí No

10 0

Recientemente mi vida sufrió un cambio importante (por ej., trabajo, mudanza, casamiento o nacimiento de un hijo).

10 0

A menudo A veces Casi nunca/Nunca

Fumo, tomo o como en exceso.

10 5 0

No duermo lo suficiente.

10 5 0

Mi estilo de vida tiende a ser sedentario (poco o nada de ejercicio).

10 5 0

Me pongo nervioso en embotellamientos de tráfico u otras situaciones fuera de mi control.

10 5 0

Pierdo la paciencia fácilmente.

10 5 0

Asumo más responsabilidades de las que puedo manejar.

10 5 0





Siento que todo debe ser perfecto.

10 5 0

Tiendo a ver el peor lado de una situación.

10 5 0

¿CÓMO LE FUE?

- Si sumó **0-25** puntos, probablemente esté haciendo un buen trabajo controlando el estrés. ¡Siga así! 
- Si su total fue **30-50**, posee un riesgo mediano de que el estrés tome el control de su vida, y debe hablar de este tema con su proveedor de cuidado de la salud en su próxima consulta.
- Si su puntaje fue **55-75**, posee un riesgo entre mediano y alto, y quizás lo mejor sea que programe una cita con su proveedor de cuidado de la salud para hablar acerca del control del estrés. 
- Si su puntaje estuvo **entre 80 y 100**, puede considerarse una persona en alto riesgo de experimentar problemas relacionados con el estrés, y debe consultar a un profesional de la salud  sin más demora. 

(el objetivo de esta prueba no es reemplazar una evaluación clínica, sino ayudarle a determinar su estado y decidir si necesita ayuda)

Gráficos por Geannina Perez

Materiales de educación para el bienestar
División de Salud Mental de CCHS