

Test de vulnerabilidad al estrés y la ansiedad crónica

1. Tienes tendencia a sufrir frecuentes dolores de cabeza

Sí

No

2. Tienes la sensación de estar constantemente en estado de tensión y de no hallarte nunca relajado

Sí

No

3. Te encuentras excesivamente cansado la mayor parte del tiempo; no te sientes lo suficientemente descansado y fresco después de dormir

Sí

No

4. Presentas sensaciones de presión en la cabeza, como si se tuvieran gomas muy tensas alrededor de ella

Sí

No

5. Tienes sensación constante de falta de energía e impulso; necesitas usar todas las reservas de energía para realizar las tareas ordinarias

Sí

No

6. Tienes temblores, excesivo sudor, taquicardia sin causa aparente

Sí

No

7. Presentas con frecuencia problemas de sueño, pesadillas, sueño sin descansar

Sí

No

8. Tienes sensación de ahogo y tensión sin razón para ello

Sí

No

9. Sueles llegar a la conclusión de que las situaciones nos superan demasiado fácilmente; haces una montaña de un grano de arena

Sí

No

10. Te das cuenta de que tus sentimientos se hieren con facilidad; eres excesivamente sensible

Sí

No

11. Encuentras siempre algo por lo que preocuparse

Sí

No

12. Te sientas para tener un momento de relax y piensas en aspectos negativos del pasado y el futuro

Sí

No

13. Eres bastante consciente de los procesos del propio organismo; tales como latidos violentos del corazón, pinchazos, etc.

Sí

No

14. Reaccionas en exceso ante pequeños problemas diarios, tanto en casa como en el trabajo

Sí

No

15. Crees que sucederá lo peor, aún cuando el riesgo es muy pequeño; por ejemplo, no te sientes tranquilo hasta que toda la familia se encuentra, segura, en casa...

Sí

No

16. Quieres llamar a la oficina durante las vacaciones para asegurarte de que todo va bien

Sí

No

17. Te tomas a nivel personal todo aquello que sale mal

Sí

No

18. Experimentas sobresaltos cuando suena el teléfono o se produce algún pequeño ruido extraño

Sí

No

19. No eres capaz de concentrarte, en casa o en el trabajo; te distraes fácilmente por problemas irrelevantes y poco deseados

Sí

No

20. Te encuentras muy indeciso; empleas demasiado tiempo para tomar decisiones, dejando a un lado cosas que tienen que hacerse

Sí
No

21. Sientes que estás perdiendo el control sobre muchas situaciones de la vida propia; que eres víctima desvalida de las circunstancias

Sí
No

Si tienes más de 10 respuestas positivas es momento de que te plantees un cambio. Esta sensación que te acompaña se llama ansiedad y hay varias maneras de manejarla. Una vida más tranquila es posible. Tu bienestar es importante. No dudes en hacer una cita.

Tel. 4428083838