



¿Cómo le hace frente usted al estrés?

Índice de Materias

- Generalidades
- Créditos

Generalidades

Existen muchas maneras de enfrentar el estrés. La tabla a continuación (reimpresión de *Wellness: Concepts and Applications**) enumera formas positivas para sobrellevar el estrés. Vea cuántas usa usted para enfrentar el estrés. Si tiene problemas para llenar este cuadro, tal vez desee prestar atención a su estrés por algunos días y entonces intente nuevamente.

Modos positivos para enfrentar el estrés	Con frecuencia	Rara vez	Nunca
Escuchar música			
Ir de compras con un amigo			
Mirar televisión, ir a ver una película			
Leer un periódico, una revista, un libro			
Sentarse a solas en un lugar tranquilo al aire libre			
Escribir prosa o poesía			
Concurrir a un evento deportivo, obra de teatro, charla o un concierto de música clásica			
Salir a caminar o pasear en auto			
Hacer ejercicio (nadar, bicicleta, trotar)			
Participar de lleno en alguna otra actividad			
Jugar con una mascota			
Dormir una siesta			
Salir al aire libre, disfrutar de la naturaleza			
Escribir en un diario			
Practicar respiración profunda, meditación, ejercicios autógenos o relajación muscular			
Ordenar el escritorio o el área de trabajo			
Darse un baño o una ducha			
Hacer trabajo físico (jardinería, pintar			
Hacer reparaciones en el hogar o restaurar muebles			
Comprar algo (discos, libros)			
Jugar un juego (ajedrez, backgammon, videojuegos)			
Rezar, ir a la iglesia			
Hablar de situaciones con su pareja o amigo íntimo			
Otro:			

Ahora vea si usa alguna de estas formas negativas de enfrentar el estrés.

Modos negativos de enfrentar el estrés	Con frecuencia	Nunca	Not at all
Volverse agresivo			
Tener conversaciones internas negativas			
Gritarles a su pareja, hijos o amigos			
Beber demasiado café o té			
Embriagarse			
Decir insultos			
Tomar tranquilizantes			
Evitar contacto social con otras personas			
Tratar de anticipar los peores resultados posibles			
Pensar en el suicidio			
Fumar tabaco			
Morderse las uñas			
Comer de más o de menos			
Volverse irritable o perder los estribos			
Llorar excesivamente			
Patear algo o arrojar algo			
Conducir rápido en automóvil			
Otro:			

Instrucciones de puntaje: Cuento la cantidad de técnicas de afrontamiento positivas y negativas que usa.

Cantidad de técnicas positivas: _____

Cantidad de técnicas negativas: _____

¿Con qué frecuencia usa estrategias de afrontamiento negativas? _____

¿Usa usted más estrategias positivas que negativas o lo contrario? _____

¿Reconoce una necesidad de cambiar algunas de las técnicas que está usando ahora? De ser así, ¿cuáles?

¿Cuáles son algunas formas en las que usted puede aumentar al máximo su uso de técnicas de afrontamiento positivas? ¿Cómo puede reducir las negativas? _____

Utilizado con permiso: Anspaugh DJ, et al. (2009). *Wellness: Concepts and Applications*, 7th ed. © The McGraw-Hill Companies, Inc.

Créditos

Revisado: 20 octubre, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Christine R. Maldonado PhD - Salud de la Conducta

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información

(por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.