



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Estrés Ansiedad y
Depresión.

ALUMNO: Andrés Eguía Vega.

TEMA: Test Para Medir los Niveles de
Estrés.

TEST	TEST PARA MEDIR EL ESTRES				
NOMBRE	JUAN A.	ANGEL G.	ALBERTO R.	LUIS B.	JOSE P.
EDAD	25	30	29	27	24
PUNTUACION	29	28	25	21	20
COMENTARIOS	"Pues mi trabajo no me quita el sueño, no es difícil."	"Ya sabía, aquí todo esta tranquilo."	"Es por ello que siempre ando tranquilo ni me estreso."	"Confirmado: mi trabajo es más relajado que otros."	"Qué buena onda, sin presiones."

Menos de 30 puntos:

- Usted no es candidato para el estrés. Tiene la suficiente fortaleza interior para evitar que las agresiones externas pongan en peligro su equilibrio psicológico. Suele ser optimista y reacciona positivamente frente a los estímulos externos. La vida se le presenta como algo apasionante, un desafío en el que usted es capaz de triunfar.

De 30 a 48 puntos:

- No deje que las dificultades y agresiones del mundo externo influyan tanto sobre su equilibrio interior. La clave de la armonía con uno mismo no es obviar los problemas sino saber enfrentarlos. Aprenda a decir no y a poner límites a las exigencias que exceden su capacidad física y psicológica. No se puede hacer todo a la vez; evalúe cuáles son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.

Más de 48 puntos:

- Es probable que este sufriendo alguno de los síntomas del estrés: angustia, sensación de opresión física en el estómago, depresión, etcétera. Por eso, es imprescindible que haga un alto en el camino. Replantee sus hábitos de vida e introduzca las modificaciones que sean necesarias. Tal vez lo beneficie descubrir alguna actividad física o creativa que lo ayude a liberar tensiones.

Comentarios del aplicante del Test.

El Test se aplicó a 5 personas, todos ellos hombres de un mismo departamento de trabajo en el cual se sabe que es un área muy tranquila debido a las actividades poco demandantes, por lo cual los resultados obtenidos son los esperados, ya que la única razón por la cual se preocupan es por obtener un aumento salarial a fin de año, de ahí en más su trabajo diario les resulta de lo más tranquilo, por lo cual el aplicar este TEST fue algo sencillo y tranquilo de realizar por la buena actitud de las personas.