

# Indicadores Personales del Estrés

Instituto Misionero de la Salud

Glenn C. Taylor (1991)

## INDICADORES DE SALUD

- Fatiga y agotamiento crónico
- Resfriados frecuentes y prolongados
- Dolores de cabeza (tensiones o migrañas)
- Dolores de espalda, fatiga muscular
- Disturbios en el sueño (insomnio, pesadillas, dormir excesivamente)
- Desórdenes gastrointestinales
- Ulceras
- Hipertensión
- Problemas del corazón
- Síntomas virales indeterminados
- Dolor muscular o de huesos
- Bajar o subir de peso rápidamente
- Resurgimiento de problemas médicos pasados
- Aumento de tensión premenstrual
- Lesiones causadas por comportamiento riesgoso
- Sudar y orinar excesivamente

## INDICADORES DE COMPORTAMIENTO

- Comportamiento nervioso
- Cambios de humor y comportamiento extremos
- Aumento en el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, drogas
- Comportamiento de alto riesgo
- Incremento de propensión al comportamiento violento y agresivo
- Hiperactividad
- Cambio y/o disfunción del comportamiento sexual
- No participar de las actividades
- Comer de más o no comer lo suficiente

## INDICADORES DE AJUSTE EMOCIONAL

- Distanciamiento emocional
- Paranoia
- Depresión, tristeza, desanimo
- Estallar en resentimiento
- Disminución en el control emocional
- Mártir
- Temor de “volverse loco”
- Aumento de soñar despierto o fantasear
- Un sentido constante de estar “atrapado”
- Temores indefinidos
- Incapacidad para concentrarse
- Regresión

## INDICADORES DE RELACIONES

- Aislarse o vincularse demasiado con otros
- Actitud general de critica
- Irritabilidad, impaciencia, odio
- Rebelión contra la autoridad
- Comportamiento inmoral
- Aumento de conflictos interpersonales
- Aumento de conflictos maritales o conflicto con los niños
- Regresión de comportamiento usual
- Desconfianza de amigos y familiares
- Incapacidad para tomar decisiones
- Olvidarse de citas, fechas, plazos

## INDICADORES DE ACTITUD

- Condenación a sí mismo
- Sentido de incapacidad total
- Periodos frecuentes de melancolía
- Aburrimiento
- Mal sentido del humor
- Sentido trágico de la vida
- Actitud de "santurrón"
- Altamente critico de organizaciones y/o compañeros
- Demostraciones de desesperación
- Expresiones de culpa falsa

## INDICADORES DE ESPIRITUALIDAD / VALORES

- Perdida de fe
- Crisis espiritual
- Cambios repentinos y radicales en los valores y creencias propios
- Perdida de esperanza e ilusión
- Culpar a Dios
- Espiritualizar problemas que tal vez son físicos, emocionales, etc.
- Apartarse de la comunidad de fe o ser crítico de ella
- Moverse hacia una actitud legalista, de rigidez, de crítica
- Rechazar la responsabilidad