

# CONTROL DEL ESTRÉS

Autoevaluación del temperamento, carácter, virtudes y habilidades

## Instrucciones Generales Previas

1) Recuerde que iniciar un camino de trabajo para el manejo del estrés le puede resultar, inicialmente, muy gratificante y reconfortante. Sin embargo, recuerde, también, que la experiencia enseña que el entusiasmo tiende a disminuir con el paso del tiempo, para dar lugar a lo rutinario, a eso que se hace por obligación. La perseverancia, en este caso, resulta esencial para los fines terapéuticos perseguidos.

2) Esta ficha de trabajo le demandará, aproximadamente, treinta minutos. Si por cualquier motivo (curiosidad, ansiedad o cualquier otra cosa) tiene la tentación de proseguir con la lectura y asimilación de la presente sin contar con el tiempo suficiente, desista de hacerlo, guarde esta ficha en un lugar apropiado, y retómela cuando sea oportuno, según sus horarios.

Aquí, es importante que programe su autoevaluación, es decir, que sepa definir de antemano cuándo, dónde y en qué momento, proseguirá con la lectura y el trabajo implicado en el cuestionario que sigue más abajo.

2) También es importante, que informe a su grupo familiar que se tomará alrededor de treinta minutos para seguir abordando algunos aspectos de su vida, recordándoles que –en lo posible- preferiría que nadie le moleste ni le interrumpa durante ese tiempo, a no ser en casos de emergencia.

3) Escoja un lugar apropiado y cómodo para usted y tome los recaudos necesarios para no distraerse, como ir previamente al sanitario, ponerse el atuendo que mejor le plazca, apagar el celular, tener a mano un bolígrafo por si quiere hacer alguna anotación, llevar consigo los demás elementos que crea conveniente para tener un tiempo tranquilo (café, mate, cigarrillos, etc.).

4) Si por cualquier motivo se alteran las condiciones para proseguir, suspenda todo en el mismo instante en que se dé cuenta de ello y propóngase retomar el trabajo en un momento posterior, siempre con toda tranquilidad y serenidad.

5) El cuestionario que sigue le puede resultar un tanto agresivo. No se preocupe, ya que toda respuesta que escriba **es sólo para usted**. Hágalo con tranquilidad y honestidad, excluyendo toda forma de auto engaño o verdades a medias.

6) Finalizado el tiempo de trabajo, puede usted conservar esta ficha, puede destruirla sin más; o puede anotar algunas conclusiones en algún apunte confidencial; o puede –si así lo prefiere- charlar con posterioridad algunos aspectos de su interés con un profesional o un interlocutor válido.

### **AUTOEVALUACIÓN**

Esta ficha versa sobre su temperamento, carácter, virtudes y habilidades

*En términos generales ¿Cree usted ser una persona habitualmente alegre y optimista? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

.....

.....

*En su relación con los demás ¿Se considera una persona tímida e introvertida o comunicativa y extrovertida? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Cuando brinda una explicación, emite una opinión o trata de sostener una charla privada con un ser querido ¿Considera que le entienden fácil y acabadamente o, por el contrario, tiene la impresión de que no comprenden lo que dice? En cualquier caso ¿Cómo se da cuenta de ello?*

.....

.....

.....

.....  
.....

Mirando en retrospectiva, señale 3 logros muy importantes para usted a pesar de las dificultades que hubiera tenido para alcanzarlos:

1. ....
2. ....
3. ....

*¿Se considera usted una persona rígida, que sólo acepta lo blanco o lo negro pero descarta la posibilidad de los grises; o –por el contrario- admite la posibilidad de franjas intermedias donde tanto usted como los demás pueden expresar su parte de verdad?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*¿Qué tan importante es para usted su vida sexual y hasta donde le interesa compartir con su pareja hechos, sensaciones, anécdotas o preocupaciones íntimas?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Si se entendiera por 'esparcimiento' el tiempo que alguien destina a realizar alguna actividad periódica y placentera que favorezca la disminución de tensiones y el reencuentro subconsciente con uno mismo (una película, un deporte, la lectura, la música, un momento de silencio, el compartir con amistades, colegas o parientes, la cocina, el jardín, la pintura, un hobby, etc.) ¿Se considera usted libre en la práctica para insumir gozosamente el tiempo necesario para estas o similares actividades?*

.....

.....

.....

.....

.....

*¿Se considera usted una generosa? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

**Respondido el cuestionario, trate de evaluar la veracidad de sus respuestas.  
De ser necesario, tómese los días necesarios para corregirlas.**