

# CONTROL DEL ESTRÉS

Autoevaluación sobre actitudes frente a tareas y resultados

## 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.



Otro de los 'estresores' importantes son las interrupciones imprevistas e inoportunas (de personas, eventos o distracciones) que impiden o postergan la realización de su programa de tareas cotidianas.

En el ejercicio precedente ¿Ha experimentado algunas de ellas? En tal caso ¿Cuáles? ¿Qué sintió? ¿Qué criterio podría adoptar para manejar o controlar (hasta dónde esté a su alcance), con cordialidad y prudencia, posibles interrupciones en el futuro? ¿Notó que en su plan no contempló ningún momento de recreo o esparcimiento?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Finalmente, ¿Qué resultados obtuvo en el ejercicio realizado? (Muy satisfactorios, satisfactorios, poco satisfactorios). Si no quedó conforme con los resultados obtenidos ¿Recuerda cuáles fueron sus primeras reacciones? (Ej. Culpó a otro, se enojó, se desanimó, etc.) En la misma línea ¿Se preguntó acaso si, para el futuro, podría manejar mejor sus emociones ante resultados negativos?

.....

.....

.....

.....

.....

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