

## Anexo 1

### Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés

**Nombre:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Nivel escolar:**

**Estado civil:**

**Ocupación:**

**Instrucciones:**

Señale, marcando con un círculo alrededor del número que corresponda, la frecuencia de los siguientes indicadores de vulnerabilidad al estrés. No hay respuestas buenas o malas, se trata de que usted identifique lo que ha estado sintiendo durante los últimos 6 meses. Recuerde que el objetivo de este instrumento es ayudarlo a identificar sus puntos vulnerables al estrés. Trate de responder lo más preciso posible.

0 Nada frecuente; 1 Poco frecuente; 2 Medianamente presente;  
3 Frecuentemente presente; 4 Muy frecuentemente presente.

Indicadores	Muy frecuentemente presente	Frecuentemente presente	Medianamente presente	Poco frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente
1. Tendencia a sufrir dolores de cabeza						
2. Sensación de malestar y tensión.						
3. Sentirse cansado la mayoría del tiempo, aun después de dormir.						
4. Sensación de falta de energía o de impulso en la realización de las tareas diarias						
5. Trastornos del sueño pesadillas, etc.						
6. Mostrar excesiva sensibilidad ante eventos cotidianos						
7. Concentrarse en aspectos negativos del futuro o pasado.						
8. Prestar excesiva atención a los procesos orgánicos tales como: latidos del corazón, respiración, etc.						

9. Tomar a nivel personal todo lo que sale mal.						
10. Dificultad para concentrarse y fijar la atención en actividades que así lo requieren.						
11. Sentir ansiedad o temor sin motivos aparentes.						
12. Dificultad para tomar decisiones.						
13. Sentir que se está perdiendo el control sobre situaciones importantes de la propia vida.						
14. Estar preocupado por algo.						
15. Sufrir la presencia de pensamientos poco deseados de manera compulsiva.						
16. Esperar que suceda lo peor sin razón para ello.						
17. Sentir que los propios recursos son insuficientes para afrontar las situaciones.						
18. Presencia de síntomas como: sudores, taquicardias, sensación de ahogo.						
19. Sentir falta de motivación para emprender las tareas laborales.						
20. Presentar trastornos en el área sexual (falta de deseos, impotencia, frigidez, etc.)						