

# Cuestionario de problemas psicosomáticos<sup>1</sup>

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor gestión del estrés y por lo tanto también, gestión emocional, que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

## Instrucciones

A continuación, se muestran 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicosomáticos. Para cada uno de ellos, marque con una X en qué grado lo ha experimentado en los últimos 3 meses.

### Posibles respuestas:

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Con relativa frecuencia
- 6- Con mucha frecuencia

1.	Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
2.	Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
3.	Indigestiones o molestias gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
4.	Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
5.	Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
6.	Disminución del interés sexual	1	2	3	4	5	6
7.	Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
8.	Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
9.	Temblores musculares (tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
10.	Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes de cuerpo	1	2	3	4	5	6
11.	Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
12.	Tendencias a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

<sup>1</sup> Adaptación realizada por García Izquierdo en 1993 del trabajo de Hock de 1988

Suma el total de los valores de tus respuestas \_\_\_\_\_

### **Análisis de los resultados**

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (no existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos. No obstante, dicha valoración es demasiado simplista, siendo conveniente prestar atención a cualquier valoración de ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.

**¿A qué ítems les tienes que prestar atención? ¿Cómo lo vas a hacer?**