

Career Partners International

Evalúe su estrés

Este ejercicio lo ayudará a descubrir qué tan vulnerable puede ser al estrés de la búsqueda de empleo. Evalúese en relación con cada uno de los puntos enumerados a continuación utilizando la siguiente escala. Encierre en un círculo sus respuestas y luego sume los números marcados para obtener su puntaje de vulnerabilidad al estrés.

Afirmaciones para obtener su indicador de estrés	No						Sí
Ingiero como mínimo 2 comidas balanceadas al día.	1	2	3	4	5	6	
Duermo entre 7 y 8 horas cada noche.	1	2	3	4	5	6	
Doy y recibo afecto regularmente.	1	2	3	4	5	6	
Tengo varios parientes cercanos en quienes puedo confiar.	1	2	3	4	5	6	
Hago ejercicios al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5	6	
Rara vez fumo cigarrillos.	1	2	3	4	5	6	
Tengo el peso adecuado para mi estatura.	1	2	3	4	5	6	
Tengo un ingreso adecuado para cubrir los gastos básicos.	1	2	3	4	5	6	
Me apoyo en mis creencias espirituales.	1	2	3	4	5	6	
Asisto a un club o realizo actividades sociales regularmente.	1	2	3	4	5	6	
Bebo menos de 3 vasos de alcohol a la semana.	1	2	3	4	5	6	
Tengo una red sólida red de amigos y conocidos.	1	2	3	4	5	6	
Tengo varios amigos cercanos en quienes confío.	1	2	3	4	5	6	
Gozo de buena salud.	1	2	3	4	5	6	
Puedo hablar abiertamente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	
Converso regularmente con mis familiares sobre los problemas, las tareas, el dinero y las preocupaciones cotidianas.	1	2	3	4	5	6	
Realizo alguna actividad divertida al menos una vez por semana.	1	2	3	4	5	6	
Puedo organizar mi tiempo de manera efectiva.	1	2	3	4	5	6	
Bebo menos de 3 tazas de café, té o gaseosas al día.	1	2	3	4	5	6	
Me tomo un momento al día para estar solo y tranquilo.	1	2	3	4	5	6	
PUNTAJE TOTAL DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS	= _____						

Cómo interpretar el indicador de estrés

70 o más

Por lo general, usted es poco vulnerable a los problemas relacionados con el estrés. Aun así, buscar trabajo puede generar más estrés del que está acostumbrado a experimentar. Cuide de usted mismo durante su búsqueda de empleo

Career Partners International

Evalúe su estrés

41 a 69

Usted es moderadamente vulnerable a los problemas relacionados con el estrés.

40 o menos

Usted es altamente vulnerable a los problemas relacionados con el estrés. Examine sus puntajes más bajos del Indicador de Estrés y evalúe la posibilidad de realizar algunos cambios en su vida.