

## Reacciones normales ante el estrés

### Indicaciones:

A continuación, encontraras algunos ejemplos de respuestas normales ante el estrés, marque con una x o escriba las reacciones que usted reconoce que presenta al vivir situaciones estresantes.

### Reacciones conductuales

Evitación  
Aislamiento  
Impulsividad  
Cambios en los hábitos de alimentación  
Aumento de comportamientos de riesgos  
Incapacidad para quedarse quieto  
Actuar precipitadamente  
Cinismo  
Minimizar las emociones  
Reaccionar con humor o hacer bromas  
Autocomplacencia

Otras:

### Reacciones físicas

Taquicardia  
Presión arterial elevada/baja  
Dificultad para respirar  
Dolor de pecho  
Tensión muscular  
Fatiga  
Desmayo  
Sudoración  
Sed/resequedad de boca  
Mareo/vértigo  
Dolor de cabeza  
Dolor de estómago  
Enrojecimiento/palidez  
Temblores

Otras:

**Indicaciones:**

A continuación, encontraras algunos ejemplos de respuestas normales ante el estrés, marque con una x o escriba las reacciones que usted reconoce que presenta al vivir situaciones estresantes.



## Reacciones emocionales

Inquietud  
Irritabilidad  
Negación = "esto no está pasando"  
Tristeza  
Miedo  
Frustración  
Culpa  
Desconfianza  
Optimismo o pesimismo excesivo.  
Asombro  
Vulnerabilidad

Otras:

## Reacciones cognitivas/pensamiento

Disminución de la concentración  
Confusión  
Desorientación  
Dificultad para tomar decisiones  
Pensamientos "paranoides"  
Dificultad para memorizar  
Pérdida de control  
Hipervigilancia  
Recordar constantemente el suceso (sobre todo en incidentes críticos)

Otras: