

# Cuestionario para valorar el estrés actual

A continuación le presentamos una lista de cosas que le pueden suceder. Indique la frecuencia con que le ha sucedido cada una de ellas durante los dos últimos meses. Para hacerlo marque con una equis -X- la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

**N** = Nunca    **AV** = Alguna vez    **BV** = Bastantes veces    **MV** = Muchas veces

	N	AV	BV	MV
<b>Me ha costado mucho concentrarme en lo que hacía</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me cansaba con facilidad</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me irritaba con cualquier contrariedad</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me costaba empezar a dormir</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me desperté una o más veces en la noche</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tuve diarrea o estreñimiento</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me desperté con la sensación de no haber descansado</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tuve dolores en alguna parte del cuerpo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Se me olvidaban las cosas</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Me costaba mucho estar tranquilo/a y relajado/a</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otros Programas a su disposición en nuestros Centros:

## Para Niños...

ESCePI, Enseñanza de Habilidades Sociales  
 COLOMBO, Habilidades Atencionales para Inatentos  
 ENFÓCATE, Habilidades Atencionales para Hiperactivos  
 DeVEGA, Mejora de la Lectura y la Escritura

## Para Adolescentes...

AVANCEMOS, Enseñanza de Habilidades Sociales  
 PLATÓN, Habilidades y Hábitos de Estudio

## Para Adultos...

JOSEFINA, Seguridad, Autoestima  
 PRECISO, Habilidades de Comunicación Asertiva  
 PROMEVICE, Mejora de las Relaciones Sexuales  
 ENAMORADOS, Mejora de la Relación de Pareja

Para informarse o solicitar participar en este Programa puede llamar a los teléfonos siguientes:

En Alcalá de H. ....91 889 4349  
 En Bilbao.....94 482 0094  
 En Madrid.....91 889 4349  
 En Santander.....94 499 7002

Encontrará más información del Grupo ALBOR-COHS en:  
[www.gac.com.es](http://www.gac.com.es)



La **"GOMINOLA"** es un tipo especial de caramelo que cuando recibe una "presión" o un "golpe" se encoge, aguantando sin romperse, y se recupera a su estado original cuando desaparece la presión o finaliza el impacto contra ella.

Los acontecimientos de la vida constituyen frecuentes episodios que nos "golpean" o "presionan". Un disgusto familiar, una contrariedad laboral, la subida del precio de las cosas, la avería de un electrodoméstico, una enfermedad o accidente, incluso un deseo intenso difícil de satisfacer,... son todos ellos ejemplos de "presiones" o "golpes" que nos da la vida. Estos golpes o presiones suponen un riesgo para nuestro bienestar o incluso nuestra supervivencia, por lo cual se conocen como **FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS**.

El **estrés** es un término muy popular que todo el mundo identifica con **PENSAMIENTOS** y **SENTIMIENTOS** relacionados con la **ANSIEDAD**:

... tengo que...  
... debería/no debería...  
... no sé que voy a hacer...  
... siento angustia,  
... tensión, opresión en el pecho,  
tics, temblores, me cuesta dormir,...

La **ansiedad** es una reacción del organismo que sirve para alertar de un riesgo o peligro, por lo que activa a la persona para que tome decisiones que puedan resolver la crisis.

Por lo general el estrés se considera "bueno" y "adaptativo" en todos los casos en que aparece, pero **solamente** si su duración es breve y luego se recupera el estado de normalidad.

Sin embargo, cuando el estrés y la ansiedad se instauran como una forma de vida o estado habitual, se llega a situaciones de deterioro físico, apareciendo los llamados "trastornos psicofisiológicos": cefaleas, fatiga crónica, dermatitis, artritis, depresión,... No obstante,

## ¿ES POSIBLE APRENDER A VIVIR SIN ESTRÉS CRÓNICO!

Usted puede aprender a reaccionar como una "gominola" y así evitar "romperse" o "quebrarse" cuando la vida le presente situaciones difíciles.

# gominola



se ha comprobado durante los últimos quince años como un método muy eficaz para resolver, en un plazo de tres a cinco meses, problemas de **MIEDOS, FOBIAS, DEPRESIÓN, CRISIS DE ANSIEDAD, TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS** y recuperar el bienestar emocional.

# gominola

se inicia con una **Fase de Evaluación** en la que le solicitamos información sobre algunas de sus características personales y las circunstancias sociales y afectivas en las que se encuentra actualmente, relacionadas con su malestar emocional. Mediante dos entrevistas y el análisis de algunas Escalas y Cuestionarios, establecemos una "explicación" de lo que le está sucediendo, lo que constituye una **"Conclusión Inicial"**.



A continuación, **GOMINOLA** sigue con una **"Fase de Adquisición y Aprendizaje de Recursos para Prevenir y Hacer Frente al Estrés"**.

Los profesionales de nuestro Grupo empleamos, a lo largo de varias sesiones, semanales al principio y quincenales o mensuales después, diversas técnicas breves y sencillas:

*Relajación Progresiva*

*Autocontrol Cognitivo*

*Mejora de los Hábitos de Vida Familiar, Laboral y Social*

El aprendizaje de estas Habilidades se va perfeccionando y consolidando a través de un **Programa de Prácticas en la Vida Diaria**, diseñado de acuerdo a sus características y circunstancias anteriormente evaluadas, y supervisamos en consultas quincenales y mensuales.