

SÍNTOMAS FÍSICOS

- **Trastornos cardiovasculares:** hipertensión, arritmia, etc.
- **Trastornos respiratorios:** hiperventilación (respiración rápida, acelerada y superficial que provoca sensación de mareo), respiración fatigada, etc.
- **Trastornos inmunológicos:** mayor número de resfriados, gripes y riesgo de desarrollar enfermedades.
- **Trastornos gastrointestinales:** náuseas, pesadez de estómago, estreñimiento, etc.
- **Trastornos dermatológicos:** aparición de acné, sarpullidos, herpes, etc.
- **Trastornos musculares:** tensión excesiva, temblores y contracturas, “bruxismo” (presión involuntaria de la mandíbula con fregado de dientes), etc.
- **Trastornos sexuales:** disminución del apetito sexual, etc.
- **Trastornos del sueño:** insomnio, despertar precoz, problemas de conciliación del sueño, etc.
- **Trastornos somáticos:** dolor de cabeza y migrañas, dolor de espalda, dolor menstrual, dolor de cervicales y contracturas musculares, etc

SÍNTOMAS PSÍQUICOS

- **Aumento del nerviosismo y la ansiedad.**
- **Irritabilidad e irascibilidad.**
- **Presencia de pensamientos negativos recurrentes** (por ejemplo "No seré capaz de hacerlo") referentes a cómo se ve uno mismo y también los demás.
- **Falta de motivación.**
- **Dificultades de concentración.**
- **Sentimiento de "indefensión aprendida"**: sensación de que no se controla la realidad y no está en nuestras manos reaccionar frente a ello. Impotencia.

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Escape de la situación estresante: por ejemplo no ir al examen o no decirle a nuestro superior que no podemos realizar un trabajo determinado.

Mayor número de conductas impulsivas y temerarias: por ejemplo, el estudiante tan nervioso por aprobar un examen que no puede concentrarse y copia; o conducir el coche con exceso de velocidad para llegar antes al trabajo, lo que aumenta la posibilidad de accidentes.

Muestras sociales de hostilidad: enemistades, agresividad verbal, enfado. Por ejemplo, agresividad verbal contra el profesor que realiza la prueba o contra los otros conductores.

Aumento del consumo de estimulantes o de sustancias tranquilizantes (café, tabaco, alcohol) para realizar el esfuerzo o para disminuir el ritmo.

Aumento o disminución de ingesta de alimentos y alimentación poco equilibrada.

disminución del tiempo de ocio, vida social y vida íntima.

disminución del rendimiento en las tareas a realizar, por una falta de activación (sensación de agotamiento o falta de energía) o por un exceso de activación (estado nervioso)

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG (GHQ-12)

El GHQ 12 es un instrumento de investigación ampliamente utilizado para hacer una primera evaluación rápida de su estado de salud con el objetivo de detectar trastornos psicológicos asociados a situaciones de estrés.

Por lo tanto este cuestionario se centra en detectar cambios en el funcionamiento normal de la persona y no en identificar rasgos permanentes de personalidad.

Por favor, conteste a ToDAs las preguntas marcando la respuesta que, a su juicio, mejor puede aplicarse a usted. recuerde que sólo debe responder pensando en su situación actual -durante las dos últimas semanas-, no sobre situaciones anteriores



ÚLTIMAMENTE:

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?

- a) mejor que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos que lo habitual
- d) mucho menos que lo habitual

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

- a) más útil que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos útil que lo habitual
- d) mucho menos útil que lo habitual

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

- a) más que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos que lo habitual
- d) mucho menos que lo habitual

5. ¿Se ha notado constantemente agobiado/a y en tensión?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

6. ¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

- a) más capaz que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos capaz que lo habitual
- d) mucho menos capaz que lo habitual

8. ¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?

- a) más que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos que lo habitual
- d) mucho menos que lo habitual

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

10. ¿Ha perdido confianza en usted mismo/a?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?

- a) No, en absoluto
- b) No más que lo habitual
- c) Algo más que lo habitual
- d) mucho más que lo habitual

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?

- a) más que lo habitual
- b) Igual que lo habitual
- c) menos que lo habitual
- d) mucho menos que lo habitual

Resultado:

según el método recomendado por el GHQ, hay dos puntuaciones posibles para cada pregunta (0 ó 1). Clasificaremos un problema como ausente (0) o presente (1) según el siguiente criterio y sumaremos los puntos.

- Las opciones a) y b) se consideran como “problema ausente” y puntúan “0”.
- Las opciones c) y d) se consideran como “problema presente” y puntúan “1”.

si al sumar las 12 preguntas ha obtenido una puntuación total de 3 ó más puntos, es probable que esté sufriendo algún trastorno psicológico asociado con situaciones de estrés.