

# SOLUCIONES

## SOLUCIÓN ACTIVIDAD 1:

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.

## SOLUCIÓN ACTIVIDAD 2:

RESULTADO:

Sume las respuestas contestadas Sí y compruebe su tipo de personalidad según el número obtenido.



- **Puntuación superior o igual a 8:** Pertenece a las personas con un patrón de persona Tipo A. **Recuerde que un patrón de conducta de Tipo A:** Corresponde a perfiles psicológicos donde predomina una respuesta excesiva. Son personas hiperactivas, irritables, ambiciosas, impulsivas y competitivas. Podemos decir que sujetos con un patrón de personalidad del Tipo A, con respuesta autonómica al estrés, poseen mayor predisposición a padecer patologías cardiovasculares.



- **Puntuación inferior o igual a 7:** Pertenece a las personas con un patrón de personalidad del Tipo B. **Recuerde que un patrón de conducta de Tipo B:** Son en general personas tranquilas, confiadas, abiertas a las emociones, y es menos probable que tiendan a reaccionar de forma hostil o agresiva.

## SOLUCIÓN ACTIVIDAD 4:

RESULTADO:



- **Realizar ejercicio físico:** El ejercicio contrarresta los efectos negativos del estrés. Permite al cuerpo reaccionar ante situaciones de alarma de un modo más eficaz e incrementa la cantidad de endorfinas, proporcionando una sensación de bienestar y ayudando a paliar los efectos del estrés.



- **Centrarse en realizar actividades rutinarias:** En este caso no es una buena forma de superar el estrés, un trabajo o una actividad rutinaria puede ser un indicador de desmotivación. En cambio, buscar cierto dinamismo y variedad puede favorecer un nivel de estrés motivador.



- **Hacer “borrón y cuenta nueva”:** Ésta no suele ser una buena estrategia para hacer frente al estrés, las claves para dominarlo son: identificar las causas, disponer de una estrategia de dominio que ofrezca un método paso a paso para aliviar los síntomas y eliminar la causa, así como tener apoyo externo a mano (familia, amigos, etc.).



- **Mantener una dieta equilibrada:** Si estamos sometidos a situaciones de mayores exigencias o demandas intensas, los cítricos u otras fuentes de vitamina C nos ayudarán a controlar el estrés. Cuando las demandas se prolongan en el tiempo necesitaremos aportar a nuestro cuerpo una mayor cantidad de proteínas (carne, pescado, pollo, frutos secos, etc.).



- **Aplicar técnicas de relajación:** La relajación estimula el sistema nervioso parasimpático, el cual controla la respuesta a los diferentes factores estresores: respiración, pulso, digestión... Cuando relajamos estas áreas, nos sentimos más tranquilos.
- **Centrarse en los problemas y no en las soluciones:** A menudo es la gota que colma el vaso lo que llama nuestra atención, más que lo que nos ha llevado a esa situación. Los síntomas son más fáciles de identificar, pero proceder únicamente ante los síntomas sólo empeora la situación y hace que la comunicación con los demás sea más difícil. Es importante buscar las causas y centrarnos en su solución.
- **Detectar prioridades y soluciones a corto plazo:** Establecer prioridades nos ayudará a evitar una cantidad considerable de estrés prolongado. Es recomendable en cualquier tipo de actividad saber cuál es nuestro objetivo a alcanzar, y una vez detectado, establecer un plan de actuación que nos permita ir consiguiendo pequeñas metas.