

Inventario de los Síntomas de Estrés

La siguiente lista es mencionada en el material “Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales” de Ken Williams. Ten en cuenta que todos estos síntomas podrían no ser el resultado del estrés sino de otras causas. Las causas físicas deber ser investigadas en los casos graves. La raíz del síntoma podría estar en problemas emocionales o espirituales también.

Síntomas Externos

- Actitud de crítica
- Odio generalizado
- Hostilidad hacia personas o cosas que nada tienen que ver
- Inmoralidad
- Impaciencia
- Insensibilidad a otros
- Intolerancia hacia otros
- Irritabilidad
- Rebeldía hacia la autoridad
- Rebeldía hacia Dios
- Dificultad para resolver conflictos
- Resentimiento acumulado, muchas veces con cosas no relacionadas
- Miedos ilógicos
- Estallido de pelea

Síntomas Internos

1. Síntomas espirituales-emocionales

- Ansiedad difusa
- Apatía
- Depresión
- Sensación de culpabilidad
- Sentirse lejos de Dios
- Indecisión
- Nerviosismo
- Desanimo agobiante
- Ataques de pánico
- Psicosis
- Auto-condenación
- Sentirse como fracasado
- Sentirse completamente incapaz
- Disfunción sexual
- Pérdida de la memoria
- Disturbios de sueño

2. Síntomas físicos

- Alergias
- Angina
- Apetito anormal
- Artritis
- Asma
- Problemas de alimentación
- Fatiga
- Disturbios gastrointestinales
- Dolores de cabeza
- Migraña
- Hipertensión
- Hipoglucemia
- Dolores musculares (espalda, cuello y hombros)
- Tembladera

Fuente: Entrenadores Internacionales Asociados, Ken Williams- Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales