



**TEST
AUTO
DIAGNÓSTICO
DE ESTRÉS
EN TU
EMPRENDIMIENTO**



¿PARA QUÉ?

El objetivo de este test es ayudarte a reflexionar sobre tu nivel de estrés en las 7 áreas clave de tu emprendimiento y brindarte una idea inicial de cómo te encuentras en ese aspecto.

¿CÓMO FUNCIONA?

Responderás a 7 preguntas clave diseñadas para evaluar tus niveles de estrés y bloqueos.

Cada pregunta se enfoca en uno de los 7 marcadores clave relacionados con el emprendimiento.

1. Claridad de propósito
2. Autoconocimiento
3. Gestión del tiempo y establecimiento de límites
4. Resiliencia y adaptabilidad
5. Manejo de las emociones
6. Construcción de relaciones sólidas
7. Celebración de los logros y gratitud



Se te presentará una escala de respuestas, generalmente de cuatro opciones (a, b, c, d), y deberás seleccionar la opción que mejor describa tu situación o respuesta.

Una vez que hayas respondido todas las preguntas, sumarás los puntos asignados a cada respuesta de acuerdo con la escala proporcionada.

Al finalizar, obtendrás un puntaje total que reflejará tu nivel de estrés en tu emprendimiento.

**¡ESPERO QUE ESTA INFORMACIÓN TE
SEA ÚTIL Y TE DESEO MUCHO ÉXITO
EN TU EMPRENDIMIENTO!**



Aquí tienes un test con 7 preguntas para evaluar el nivel de estrés que te ocasiona tu emprendimiento:

1.¿Con qué frecuencia te sientes abrumado/a por la cantidad de tareas y responsabilidades que tienes en tu emprendimiento?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Ocasionalmente.
- c) Con bastante frecuencia.
- d) Constantemente.

2.¿Cómo te sientes en relación con los plazos y las fechas límite en tu emprendimiento?

- a) Me siento tranquila y confiada en mi capacidad para cumplir con ellos.
- b) A veces me siento presionada, pero generalmente puedo manejarlo.
- c) Me genera ansiedad y estrés tratar de cumplir con todas las fechas límite.
- d) Me siento completamente abrumada y estresada por las fechas límite.



TEST

3.¿Cómo manejas los errores y los fracasos en tu emprendimiento?

- a) Los veo como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.
- b) Me afectan emocionalmente, pero trato de aprender de ellos.
- c) Me causan un nivel moderado de estrés y me cuesta recuperarme.
- d) Me generan una gran carga emocional y me resulta difícil seguir adelante.

4.¿Con qué frecuencia te encuentras pensando en tu emprendimiento fuera del horario de trabajo?

- a) Rara vez o nunca.
- b) Ocasionalmente, pero puedo desconectar fácilmente.
- c) Con bastante frecuencia, me cuesta desconectar por completo.
- d) Constantemente, mi mente está siempre ocupada con mi emprendimiento.



TEST

5.¿Cómo te sientes acerca de la incertidumbre y los riesgos asociados con tu emprendimiento?

- a) Me siento cómoda y confiada en manejar la incertidumbre y los riesgos.
- b) A veces me genera preocupación, pero puedo lidiar con ellos.
- c) Me generan un nivel moderado de estrés y me cuesta gestionarlos.
- d) Me siento extremadamente estresada e insegura debido a la incertidumbre y los riesgos.

6.¿Cuál es tu nivel de satisfacción general con tu equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

- a) Estoy satisfecha y me siento equilibrada.
- b) A veces me cuesta encontrar un equilibrio, pero en su mayoría estoy satisfecha.
- c) Me genera un nivel moderado de estrés encontrar un equilibrio adecuado.
- d) Estoy extremadamente insatisfecha y desequilibrada en mi vida personal y profesional.



TEST

7. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades de cuidado personal y descanso durante la semana?

- a) Dedico suficiente tiempo a cuidarme y descansar regularmente.
- b) A veces me olvido de cuidarme, pero trato de hacerlo cuando puedo.
- c) Me resulta difícil encontrar tiempo para mí debido a las demandas de mi emprendimiento.
- d) Casi no dedico tiempo a cuidarme y siempre estoy agotada.

Asigna puntos a tus respuestas de la siguiente manera:

- a) 0 puntos
- b) 1 punto
- c) 2 puntos
- d) 3 puntos

Una vez que hayas respondido todas las preguntas, suma los puntos obtenidos.

El rango de puntuación total te dará una indicación de tu nivel de estrés en el emprendimiento digital.

0-5 puntos: Nivel bajo de estrés.

6-10 puntos: Nivel moderado de estrés.

11-15 puntos: Nivel alto de estrés.

16-21 puntos: Nivel muy alto de estrés



¿Y AHORA QUÉ?

Ahora ya tienes una visión mucho más clara cuales son tus niveles de estrés en las 7 áreas clave para ser feliz en tu emprendimiento.

1. Claridad de propósito: Es fundamental tener una comprensión clara de por qué has elegido emprender y cuáles son tus metas y objetivos.

2. Autoconocimiento: Conocerte a ti mismo es esencial para gestionar el estrés y las emociones asociadas al emprendimiento. Identifica tus fortalezas, debilidades, valores y necesidades para tomar decisiones alineadas con tu autenticidad.

3. Gestión del tiempo y establecimiento de límites: Aprende a administrar tu tiempo de manera efectiva y establece límites saludables entre tu vida personal y tu emprendimiento.



4. Resiliencia y adaptabilidad: El emprendimiento conlleva desafíos y obstáculos que pueden generar estrés. Desarrolla la capacidad de adaptarte a las circunstancias cambiantes, aprender de los errores y superar las dificultades.

5. Manejo de las emociones: Reconoce y acepta tus emociones, tanto las positivas como las negativas, y aprende a gestionarlas de manera saludable. .

6. Construcción de relaciones sólidas: Cultiva relaciones positivas y de apoyo en tu entorno emprendedor. Establece conexiones significativas con colegas, mentores y personas que compartan tus objetivos y valores.

7. Celebración de los logros y gratitud: Aprende a reconocer y celebrar tus logros, por pequeños que sean. La gratitud es una herramienta poderosa para cultivar la felicidad y la satisfacción.



La felicidad en el emprendimiento se construye a partir de una combinación de factores internos y externos, y el proceso de encontrar la felicidad en tu emprendimiento es una experiencia personal y en constante evolución.

Recuerda que este test es una herramienta para ayudarte a tomar conciencia de tu nivel de estrés, pero no reemplaza el asesoramiento de un profesional. Cada persona es única, por lo que estos puntos clave pueden variar según tus circunstancias individuales.

Si quieres tener una sesión gratuita de diagnóstico conmigo, en la que ponga todo mi talento y experiencia a tu disposición, puedes hacerlo a través del botón de aquí debajo.

En esta sesión analizaré tu caso específico y te daré un plan de acción personalizado para que **ROMPAS CON EL ESTRÉS, MIEDOS Y BLOQUEOS** que no te dejan avanzar y liberes todo tu potencial y tomes el control de tu negocio.



**RESERVAR
MI SESIÓN GRATUITA**

POR EVAEXPÓSITO.COM