

Sugerencias de impresión:

El tamaño de las fichas va de media carta (21 cm ancho x 14 de alto).

Del lado izquierdo van unas marcas que indican dónde pueda perforar para al final realizar un compendio de todas las fichas del curso.

Esta diapositiva no necesita imprimirse.

INGRESARIOS

CUESTIONARIO PARA AUTO INDAGAR NIVEL DEL ESTRÉS

NOMBRE

FECHA

| 1 NUNCA | 2 CASI NUNCA | 3 POCAS VECES | 4 ALGUNAS VECES | 5 RELATIVAMENTE FRECIENTE | 6 MUY FRECIENTE |
|------------|--------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|
|------------|--------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o malestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de casancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia a comer, fumar, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución de apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse en la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

INTENSA

MODERADA

LEVE

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

| | |
|----------------------|--|
| Sin estrés (12) | No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continua así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento. |
| Sin estrés (24) | Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos. |
| Estrés leve (36) | Has consciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar que puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias. |
| Estrés medio (48) | |
| Estrés alto (60) | Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud. |
| Estrés alto (72) | ¡Busca ayuda! |

