

ÍNDICE DE RESPUESTA DE ESTRÉS

Tacha, de la lista a continuación, los síntomas de estrés que tú sientes con frecuencia.

SÍNTOMAS FÍSICOS:

- | | |
|---|--|
| ☐ Dolor de cabeza | ☐ Insomnio |
| ☐ Resequedad en la boca | ☐ Orinar frecuentemente |
| ☐ Garganta tensa | ☐ Temblar |
| ☐ Dolor de pecho | ☐ Piel reseca |
| ☐ Respiración agitada | ☐ Baja actividad sexual |
| ☐ Taquicardia | ☐ Rechinar dientes |
| ☐ Se te sube la presión | ☐ Dolor quijada |
| ☐ Indigestión/gastritis | ☐ Dolor estomacal |
| ☐ Nausea | ☐ Sudoración en mano |
| ☐ Constipación / diarrea | ☐ Cambio de peso |
| ☐ Fatiga | |

Otros especifica _____

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

- | | |
|---|--|
| ☐ Ansiedad | ☐ Suposiciones |
| ☐ Pánico | ☐ Sensación de peligro |
| ☐ Irritable | ☐ Apatía |
| ☐ Cambios de humor | ☐ Falta de dirección |
| ☐ Depresión | ☐ Sensación inseguridad |
| ☐ Desesperanza | ☐ Sin fuerzas |
| ☐ Devaluada | ☐ Pesimista |
| ☐ Enojada | ☐ Pesadillas |
| ☐ A la defensiva | ☐ Nadie me puede ayudar |

Otro especifica _____

COMPORTAMIENTOS

- | | |
|--|--|
| ☐ Comer de más | ☐ Poco higiene personal |
| ☐ Perdida de apetito | ☐ Incremento en fumar |
| ☐ Incremento uso alcohol | ☐ Incremento uso drogas |
| ☐ Hábitos nerviosos | ☐ Llegar tarde |
| ☐ Evito act. Sociales | ☐ Dif. Concentración |
| ☐ Decremento act. Sexual | ☐ Olvidadiza |
| ☐ Evitar responsabilidades | ☐ Explosiones de enojo |
| ☐ Incremento quejas | ☐ Impaciente |
| ☐ Incremento en accidentes y heridas | |
| ☐ Inhabilidad para disfrutar actividades que antes gozaba | |
| ☐ Preocupación excesiva | |
| ☐ Pobre resultado en el trabajo | |

Otros especificar _____