



**IDENTIFICA TU GRADO DE
ESTRÉS**

**Y ARMA UN PLAN
DE ACCIÓN**

Hola! Te invito a conocerte aún más y reconocer la incidencia del estrés en tu vida.

Te propongo a lo largo de una semana, escribir del 0 al 10 (siendo 0 “nunca” y 10 “siempre”) la recurrencia de los síntomas físicos, cognitivos y emocionales del estrés en cada uno de tus días.

Al finalizar la semana te dejaré unas preguntas que te ayudarán a analizar tus resultados.

Esperamos que te sea de utilidad.

Equipo de Psicomundo



SÍNTOMAS FÍSICOS



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Dolor de cabeza							
Problemas digestivos							
Contractura muscular							
Taquicardia							
Sudoración excesiva							
Mareos o temblores							
Cambios en el apetito							
Problemas de sueño							



SÍNTOMAS COGNITIVOS



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Dificultad en la atención							
Problemas de memoria							
Desorientación							
Indecisión							
Preocupación constante							
Pensamientos catastrofistas							
Falta de creatividad							
Disminución del rendimiento							



SÍNTOMAS EMOCIONALES



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Ansiedad							
Sentirse triste y vacío							
Irritabilidad / impaciencia							
Culpabilidad							
Sentirse colapsado							
Poca motivación o energía							
Retraimiento social							
Desbordes emocionales							



PREGUNTAS AL FINALIZAR LA SEMANA

- 1 ¿Qué síntomas de estrés experimenté con mayor frecuencia?**
- 2 ¿Qué actividades o situaciones parecen desencadenarlos?**
- 3 ¿Qué técnicas de gestión me resultaron efectivas y cuales no?**
- 4 ¿Qué hábitos podrían estar contribuyendo a esta situación?**
- 5 ¿Qué puedo cambiar en mi rutina diaria para reducirlo?**

Si observas que a pesar de tus intentos de mejora, los síntomas de estrés, ya sean físicos, mentales o emocionales se presentan con frecuencia e intensidad en tu vida, podría ser un buen momento para consultar con un profesional. En Psicomundo te acompañaremos de forma personalizada en tu camino hacia una mejor calidad de vida.

AGENDA
CONSULTA ONLINE

