

# EL ESTRESLÍMETRO.

## Cuestionario sobre señales y niveles de estrés.

### INSTRUCCIONES.

El estreslímetro es un cuestionario que se compone de tres cosas:

**1. Listado de posibles señales de estrés.**

Elige las señales que tú tengas: tacha las que no te han pasado nunca por ejemplo morderte las uñas, mareos...

Porque todos no tenemos las mismas, ni son todas las que están, ni están todas las que son en este cuestionario.

Cada uno somos diferentes y tenemos nuestras reacciones, cada uno tenemos nuestros “puntos débiles” esa parte del cuerpo que se hace notar más por molestias, dolores, contracturas...

Si ves que hay alguna que se repite más a lo largo del tiempo préstale más atención, es una señal de tu cuerpo que quiere decirte algo.

**2. Nivel de estrés por casa señal en la última semana.**

De las que has elegido tienes que marcar las veces que te ha ocurrido en la última semana, partiendo del 0, si no te ha pasado, hasta el 5, si te ha pasado muchas de veces.

Lo más importante es que seas sincero en tus respuestas, este cuestionario es para tí, nadie más lo va a ver.

**3. Semáforo de resultados.**

Cuando termines el cuestionario vas a valorar los resultados como un semáforo (verde, amarillo y rojo). Te cuento cómo en la última página.

La información de lo que salga es para ti, para que puedas hacer algo al respecto para cuidar tu salud física y mental.

| Elige las que tú tengas y dales una puntuación en la última semana |                                          | NUNCA | CASI NUNCA | ALGUNA VEZ | VARIAS VECES | BASTANTES VECES | MUCHAS VECES |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|------------|------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1                                                                  | Morderse las uñas                        | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 2                                                                  | Apretar los dientes                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 3                                                                  | Apretar los puños                        | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 4                                                                  | Tristeza, ganas de llorar                | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 5                                                                  | Agresividad o ira                        | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 6                                                                  | Desánimo.                                | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 7                                                                  | Irritabilidad, salto por todo            | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 8                                                                  | Nerviosismo.                             | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 9                                                                  | No dormir bien.                          | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 10                                                                 | Dejar las tareas sin terminar.           | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 11                                                                 | Gritar a los demás.                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 12                                                                 | No tener ganas de relacionarme con otros | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 13                                                                 | Olvidos frecuentes                       | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 14                                                                 | Dolores de espalda.                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 15                                                                 | Dolores de estómago                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 16                                                                 | Dolor de cabeza                          | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 17                                                                 | Dolores musculares.                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 18                                                                 | Problemas en la piel.                    | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 19                                                                 | Sensación de ahogo.                      | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |
| 20                                                                 | Mareos, vértigo.                         | 0     | 1          | 2          | 3            | 4               | 5            |

**SEMÁFORO DE LOS RESULTADOS:**

1. Si te han salido muchas respuestas en **VERDE**, estás muy bien, no estás muy estresado. **¡ADELANTE SIGUE ASÍ!**
2. Si te han salido muchas respuestas en **AMARILLO**, ya sabes **¡¡PRECAUCIÓN!!!**, estás a tiempo de hacer algo para **NO subir más los niveles de estrés**.
3. Si te ha salido mucho **ROJO**, **¡¡ENHORABUENA!!** Te has dado cuenta de que tienes mucho estrés y ahora es el momento de hacer algo para poder bajarlo.

**¡PONTE A ELLO!**

Es una herramienta muy útil que puedes aplicar cada vez que quieras

**Espero de todo corazón que te haya servido.**

**GRACIAS**

PD: Si me cuentas tus resultados te envío un audio gratis con una herramienta muy potente.

PD: Si quieres aprender 4 técnicas sencillas que poder aplicar cuando tienes los niveles altos de estrés ponte en contacto conmigo.