

SINTOMAS ACTUALES DEL STRESS

(Forma Reducida)

Preparado por la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Marque los puntajes de **0 a 4** que mejor correspondan a sus síntomas actuales:

Para “**Intensidad**”: En qué % aproximado limitan esos síntomas su bienestar, actividad o rendimiento?

0= en nada 1= del 1 al 25%; 2= del 26 al 50% 3= del 51 al 75% 4: del 76al 100%

Para “**Frecuencia**” : cuántas veces por mes, aproximadamente, los experimenta?

0= nunca 1= 1 a 7 veces por mes 2= 8 a 14 3= 15 a 21 4= 22 a 28 ó más

SÍNTOMAS ACTUALES	INTENSIDAD	FRECUENCIA	PRODUCTO
COGNITIVOS (Área Mental)			
1. Dificultad para concentrarse			
2. Dificultad para dormir			
3. Excesiva crítica a sí mismo y / o a otros			
4. Dificultad para decidir			
5. Pesimismo (idea de que las cosas saldrán mal, excesiva preocupación)			
6. Pérdida de memoria			
Total Cognitivos.....			
EMOCIONALES			
7. Ansiedad/angustia			
8 Rabia o resentimiento			
9. Depresión			
Total Emocionales.....			
SENSACIONES FISICAS			
10. Mareos, inestabilidad			
11. Palpitaciones, ritmo irregular o acelerado del corazón			
12. Agitación, dificultad para respirar			
13. Dolor precordial			
14. Palmas húmedas, manos o pies fríos			
15. Cefaleas (dolores de cabeza)			
16. Acidez en el estómago			
Total Sensaciones.....			
MUSCULARES			
17. Músculos contracturados o dolores (cuello, espalda, bruxismo, etc.)			
18. Fatiga o cansancio fácil			
19. Inquietud motora (pasearse, golpecitos con dedos de las manos o del pie, etc.)			
20. Tendencia a golpearme o a accidentes			
21. Voz temblorosa, forzada o hablar sin parar			
Total Musculares.....			
Totales de Intensidad y de Frecuencia.....			

Esta encuesta es anónima. Sólo le solicitamos:

Edad.....Sexo.....Ocupación.....