🞂MI VIDA SIN ESTRÉS

Cuestionario Febrero de 2019

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre completo:**  | **Fecha de Nacimiento:**  |
|  |  |
| **Estado Civil:** | **Hijos (edades):** |
|  |  |
| **Patrones de Nacimiento: (factores de estrés)** | **Percepción de infancia de padres ante el estrés** |
|  |  |
| **Situaciones de estrés en la infancia** | **Situaciones de estrés en la adolescencia**  |
|  |  |
| **Áreas de la vida con estrés** |
| **ASPECTO nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mucho estrés**Familiar 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Duelo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Económico 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Académico 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Relaciones P 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sexual 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Laboral 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ocupacional 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Salud 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Otro** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **Personas que considero me estresan** |
| **Pareja** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Jefe** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Colegas** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Amigos** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Hijos** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | **Papá** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Mamá** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Hermanos** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**Otros** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Padecimientos físicos causados por estrés** | **Padecimientos sistema nervioso** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación |
| **Afectaciones a nivel psicológico** | **Afectaciones a nivel psíquico** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_reacción, emoción, sensación |
| **Metas a futuro que me estresan** |
|  |  |

Pruebas musculares

|  |  |
| --- | --- |
| **Padecimiento físico :** | **Padecimiento físico :** |
| Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Sistema nervioso:**  | **Sistema Nervioso**  |
| Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Padecimiento psicológico**  | **Padecimiento psicológico** |
| Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Mental \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Fundamental\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Emocional\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Histórico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Espiritual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Alama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Psíquico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N. Genético\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Físico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

