🞂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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

