

T-estrés

28 Preguntas x estrés



VITAE®

EN
1
MINUTO

1

EN CASA

- ☐ ¿Duermes menos de 6h al día?
- ☐ ¿Te enfrentas a atascos de tráfico a menudo?
- ☐ ¿Vives expuesto a mucho ruido?
- ☐ ¿Estás en tu casa menos de 2h/día despierto?
- ☐ ¿Tienes inseguridad económica?
- ☐ ¿Te has jubilado recientemente?

2

PROFESIONAL

- ☐ ¿Tienes algún examen a la vista?
- ☐ ¿Dispones de poco tiempo libre?
- ☐ ¿Trabajas más de 8h/día?
- ☐ ¿Tienes mala relación con tu jefe o compañeros?
- ☐ ¿Tienes un nivel de responsabilidad medio-alto?
- ☐ ¿Te consideras muy perfeccionista?
- ☐ ¿Tienes algún reto a la vista?
- ☐ ¿Te han despedido hace poco?

3

SALUD

- ☐ ¿Estás a dieta?
- ☐ ¿Has cambiado algún hábito recientemente?
- ☐ ¿Tienes problemas de sueño?
- ☐ ¿Sufres tensiones musculares?
- ☐ ¿Te sientes falto de energía?
- ☐ ¿Te han aparecido problemas en la piel? (Acné, eccemas...)

4

EMOCIONAL

- ☐ ¿Has tenido algún accidente hace poco?
- ☐ ¿Has perdido algún ser querido recientemente?
- ☐ ¿Estás embarazada tu o tu cónyuge?
- ☐ ¿Te has mudado o hecho obras últimamente?
- ☐ ¿Tienes problemas de pareja?
- ☐ ¿Algún ser querido ha enfermado?
- ☐ ¿En algunas ocasiones te sientes solo?
- ☐ ¿Has contraído matrimonio hace poco?

6 respuestas positivas al T-estrés pueden denotar estrés en la persona

Importante:

Los mismos acontecimientos no producen igual impacto en todas las personas, por lo que este test debe ser tomado de forma orientativa. Estos acontecimientos tienen que haber pasado en los últimos 6 meses para ser relevantes.

¿Tienes...?



CONOCE MÁS SOBRE EL
— **ESTRÉS** EN —

reconnectate.com