

Mi patrón de tensión

Nombre : _____ Fecha: _____

Revise esta lista de síntomas para ayudarlo a encontrar los niveles donde siente mayor tensión. Solo marque las que apliquen para usted.

Tensión muscular

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> <i>Espasmos musculares</i> | <input type="radio"/> <i>Dolores de cabeza</i> |
| <input type="radio"/> <i>Doler al cuello</i> | <input type="radio"/> <i>Mandíbula apretada</i> |
| <input type="radio"/> <i>Dolores</i> | <input type="radio"/> <i>Apriete de dentadura (bruxismo)</i> |
| <input type="radio"/> <i>Hombros apretados</i> | <input type="radio"/> <i>Tensión Muscular</i> |
| <input type="radio"/> <i>Mala postura</i> | <input type="radio"/> <i>Tics nerviosos</i> |
| <input type="radio"/> <i>Calambres en las piernas</i> | <input type="radio"/> <i>Temblores</i> |

Tensión del sistema nervioso autónomo

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> <i>Indigestión</i> | <input type="radio"/> <i>Respiración poco profunda o rápida</i> |
| <input type="radio"/> <i>Colon irritable</i> | <input type="radio"/> <i>Migrañas</i> |
| <input type="radio"/> <i>Manos sudorosas</i> | <input type="radio"/> <i>Estreñimiento crónico</i> |
| <input type="radio"/> <i>Manos frías</i> | <input type="radio"/> <i>Diarrea crónica</i> |
| <input type="radio"/> <i>Hipertensión</i> | <input type="radio"/> <i>Sudoración excesiva</i> |
| <input type="radio"/> <i>Palpitaciones</i> | |

Tensión emocional

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> <i>Hostilidad</i> | <input type="radio"/> <i>Ansiedad</i> |
| <input type="radio"/> <i>Irritabilidad</i> | <input type="radio"/> <i>Arrebato de temperamento</i> |
| <input type="radio"/> <i>Ira</i> | <input type="radio"/> <i>Temores</i> |
| <input type="radio"/> <i>Tristeza</i> | <input type="radio"/> <i>Depresión</i> |
| <input type="radio"/> <i>Episodios de llantos</i> | <input type="radio"/> <i>frustración</i> |
| <input type="radio"/> <i>Desaliento</i> | <input type="radio"/> <i>fobias</i> |
| <input type="radio"/> <i>Desesperanza</i> | |

Tensión mental

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> <i>Distracción</i> | <input type="radio"/> <i>Percepción limitada</i> |
| <input type="radio"/> <i>Poca concentración</i> | <input type="radio"/> <i>Pensamientos acelerados</i> |
| <input type="radio"/> <i>Pensamientos obsesivos</i> | <input type="radio"/> <i>confusión</i> |
| <input type="radio"/> <i>Preocupación</i> | <input type="radio"/> <i>Pensamiento obsesivo</i> |
| <input type="radio"/> <i>Olvido</i> | <input type="radio"/> <i>indecisión</i> |
| <input type="radio"/> <i>Preocupación</i> | <input type="radio"/> <i>memoria débil</i> |

Tensión espiritual

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> <i>Falta de propósito</i> | <input type="radio"/> <i>Desconectado</i> |
| <input type="radio"/> <i>Falta de inspiración</i> | <input type="radio"/> <i>Soledad</i> |
| <input type="radio"/> <i>Falta de objetivos y dirección</i> | <input type="radio"/> <i>Cinismo</i> |
| <input type="radio"/> <i>Desconexión</i> | <input type="radio"/> <i>Falta de sueños</i> |
| <input type="radio"/> <i>Vaga depresión</i> | <input type="radio"/> <i>Aburrimiento</i> |

Síntomas generales de la tensión

¿Hace cuánto tiempo tiene estos síntomas? _____

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> <i>Dificultad para dormir</i> | <input type="radio"/> <i>Baja energía</i> |
| <input type="radio"/> <i>Síndrome de la piernas inquietas</i> | <input type="radio"/> <i>Desorganización</i> |
| <input type="radio"/> <i>Dificultad para despertar</i> | <input type="radio"/> <i>Dormir excesivo</i> |
| <input type="radio"/> <i>Disminución de la productividad</i> | <input type="radio"/> <i>Demora en los quehaceres</i> |
| <input type="radio"/> <i>Uso de cafeína</i> | <input type="radio"/> <i>Pérdida/ganancia de peso</i> |
| <input type="radio"/> <i>Trabajo constante</i> | <input type="radio"/> <i>Propensión a accidentes</i> |
| <input type="radio"/> <i>Pérdida de apetito</i> | <input type="radio"/> <i>Incremento en conflicto con otros</i> |
| <input type="radio"/> <i>Ansias de comida chatarra</i> | |
| <input type="radio"/> <i>Fatiga</i> | |