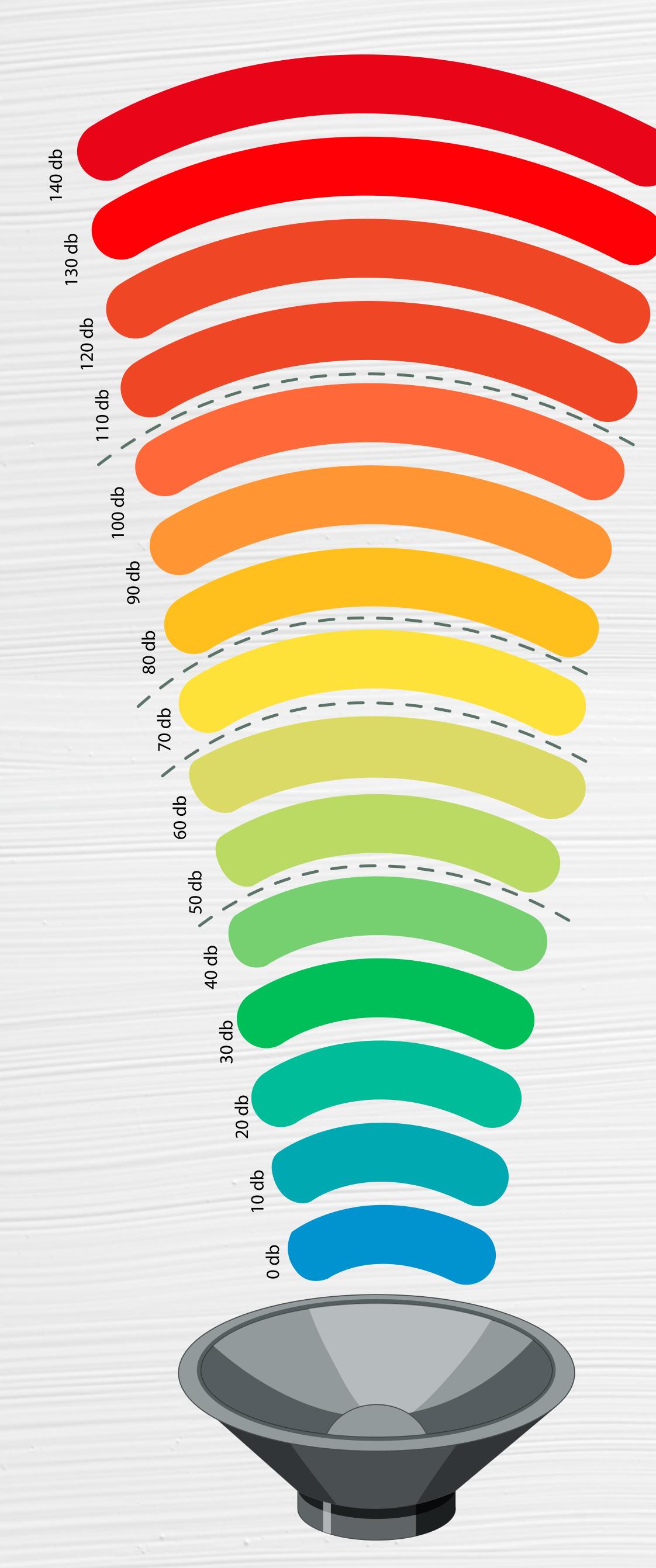
QUÉ TAN ESTRESADO-A ESTOY?

Escala Subjetiva de estrés



- Insoportablemente molesto. No puedo ser funcional.
- Extremadamente estresado/a.
- Muy estresado/a con problemas de concentración.
- Bastante angustia y estrés que interfiere en la funcionalidad.
- De moderado a fuerte.
- Angustia moderada. Incómoda pero aún funcional.
- Tensión moderada.
- Medianamente en tensión
- Levemente tensión, tristeza o ansiedad.
- De moderado a fuerte.
- Paz. Sin tensión. Completamente en calma.

