

Tu salud emocional importa

CHECK LIST: ¿CUÁL ES TU NIVEL DE SOBRECARGA EMOCIONAL?

Este cuestionario está diseñado para que reflexiones sobre tu bienestar emocional y reconozcas señales de estrés o ansiedad.

¡Aquí tienes un checklist con 10 preguntas para detectar tu nivel de sobrecarga emocional!

1. **¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por tus responsabilidades diarias (trabajo, estudios, familia)?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
2. **¿Te resulta difícil concentrarte en tareas debido a pensamientos intrusivos o preocupaciones?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente

-
3. **¿Experimentas cambios en tus patrones de sueño (dificultad para dormir o dormir en exceso)?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 4. **¿Sientes que tus emociones son incontrolables o que tiendes a tener cambios de humor frecuentes?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 5. **¿Te sientes fatigado o sin energía incluso después de descansar?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 6. **¿Tiendes a evitar situaciones sociales o actividades que solías disfrutar debido a la ansiedad?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 7. **¿Te sientes irritable o frustrado con más frecuencia de lo habitual?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 8. **¿Sientes que no tienes suficiente tiempo para ti mismo o para hacer cosas que disfrutas?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 9. **¿Te preocupas constantemente por el futuro o por situaciones fuera de tu control?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez
 - ☐ () A veces
 - ☐ () Frecuentemente
 10. **¿Has notado cambios en tu apetito (comer en exceso o no comer lo suficiente)?**
 - ☐ () Nunca
 - ☐ () Rara vez

- () A veces
- () Frecuentemente

Instrucciones

- **Evaluación:** Al finalizar el checklist, cuenta cuántas veces has respondido "Frecuentemente".
- **Interpretación:** Si has respondido "Frecuentemente" a más de 5 preguntas, puede ser un indicativo de que estás experimentando una sobrecarga emocional y podrías beneficiarte de buscar apoyo profesional.

¿Estás listo para tomar acción?

- ☐ Conoce el programa de **coaching estratégico** de 10 sesiones personalizadas que resolverán de una manera práctica y efectiva esa sobrecarga
- ☐ Si estas listo para tomar acción....Agenda tu cita en este enlace:
<https://hub.holaelo.app/agendar/yramos-psicologiaefectiva-terapia-breve>



Mtra Yolanda M. Ramos Luna
8110505427



psicologiaefectivamty