

NIVEL DE ESTRÉS CORPORAL

IDENTIFICA CÓMO SE SIENTE TU CUERPO HOY

No es un diagnóstico médico: es una herramienta de conciencia. Elige el nivel que más se parece a cómo te sientes hoy.

NIVEL	¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?	INTERPRETACIÓN	HOY
0-1	Cuerpo relajado, respiración fluida, sin dolor	ESTRÉS BAJO	☐
2-3	Leve tensión en cuello, espalda o mandíbula	ESTRÉS LEVE	☐
4-5	Rigidez frecuente, cansancio, respiración superficial	ESTRÉS MODERADO	☐
6-7	Dolor corporal recurrente, fatiga, irritabilidad	ESTRÉS ALTO	☐
8-9	Dolor constante, tensión generalizada, agotamiento	ESTRÉS MUY ALTO	☐
10	Dolor intenso, sensación de sobrecarga física y mental	ESTRÉS ELEVADO SOSTENIDO	☐



INSTRUCCIÓN FINAL

Marca el nivel que mejor describa tu estado hoy.