Applied Cognitive Diagnostics
Intelligence to improve decision making

Registo del estrés

Semana 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐

Fecha y Hora	Evento estresante experimentado	¿Qué tan feliz te sientes en este momento? (0-10)	¿Cuál es tu estado de ánimo en estos momentos?	¿Qué tan eficiente es tu trabajo en estos momentos?	Factor fundamental del evento estresante	¿Qué tan estresado te sientes en estos momentos? (0-10)	Síntomas físicos durante el evento estresante	¿Qué tan bien consideras que manejaste el evento estresante?

Applied Cognitive Diagnostics
Intelligence to improve decision making

Registo del estrés

Semana 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐

Eventos Estresantes más comunes (patrones detonantes)	Personas asociadas a mi estrés	Reacciones emocionales más frecuentes	Reacciones o síntomas físicos más frecuentes	Respuestas al estrés más frecuentes	Productividad/eficiencia ante el estrés	Felicidad general