

# EL CUESTIONARIO DE TIEMPO Y ESTRÉS

ESTA LISTA DESCRIBE LAS DIFICULTADES RELACIONADAS CON EL TIEMPO QUE LAS PERSONAS A VECES EXPERIMENTAN. INDICÁI LA FRECUENCIA CADA UNA ES UNA DIFICULTAD PARA TI, POR FAVOR.

LA DIFICULTAD	NO	A VECES	FRECUENTEMENTE
se impone sobre mi tiempo factores que no están en mi control	no	a veces	frecuentemente
las interrupciones	no	a veces	frecuentemente
más por hacer que tiempo disponible	no	a veces	frecuentemente
muy poco para hacer en el tiempo disponible	no	a veces	frecuentemente
desorganización de mi tiempo	no	a veces	frecuentemente
dilación	no	a veces	frecuentemente
separar el hogar, la escuela y el trabajo	no	a veces	frecuentemente
transición del trabajo/escuela al hogar	no	a veces	frecuentemente
encontrar tiempo para el ejercicio regular	no	a veces	frecuentemente
encontrar tiempo para la relajación diaria	no	a veces	frecuentemente
encontrar tiempo para las amistades	no	a veces	frecuentemente
encontrar tiempo para la familia	no	a veces	frecuentemente
encontrar tiempo para las vacaciones	no	a veces	frecuentemente
fácilmente aburrido	no	a veces	frecuentemente
diciendo "sí" cuando más tarde desearía haber dicho "no"	no	a veces	frecuentemente
sentirse abrumado por grandes tareas	no	a veces	frecuentemente
evitando debres importantes por dedicar tiempo a los menos importantes	no	a veces	frecuentemente
incapaz de delegar	no	a veces	frecuentemente
mí perfeccionismo causa demoras	no	a veces	frecuentemente
tiendo a dejar las tareas sin terminar	no	a veces	frecuentemente
tengo dificultades con deberes no terminados	no	a veces	frecuentemente

demasiados proyectos a la vez	no	a veces	frecuentemente
trato de complacer a otros con demasiada frecuencia	no	a veces	frecuentemente
tiendo a tener incluso cuando no necesito	no	a veces	frecuentemente
no tengo suficiente tiempo a solas	no	a veces	frecuentemente
siento que tengo la necesidad de estar la tiempo	no	a veces	frecuentemente

Ahora elige los cuatro factores estresantes relacionados con el tiempo que son más significantes para ti y identificar dos estrategias que puedes utilizar para ayudar a aliviar cada uno de estos factores estresantes.

FACTOR ESTRESANTE #1:

ESTRATEGIA 1:

ESTRATEGIA 2:

FACTOR ESTRESANTE#2:

ESTRATEGIA 1:

ESTRATEGIA 2:

FACTOR ESTRESANTE#3:

ESTRATEGIA 1:

ESTRATEGIA 2:

FACTOR ESTRESANTE #4:

ESTRATEGIA 1:

ESTRATEGIA 2: