



EVALUACIÓN DE LA ESTIMULACIÓN GLOBAL

Melani Fuentealba – Lic. en Psicología. – Prof. certificada en PAS



- * Este Cuestionario está conformado por 30 preguntas cuyas opciones de respuesta son “Nada” (que tiene un puntaje de 0), “Poco” (que tiene un puntaje de 1), “Algo” (que tiene un puntaje de 2), “Bastante” (que tiene un puntaje de 3) y “Mucho” (que tiene un puntaje de 4).
- * Al final de cada página, sumá el puntaje de las respuestas que selecciones y colocá el total en el sector destinado para ello.
- * En la última página encontrarás la interpretación de los resultados que obtengas del resultado global.
- * El cuestionario está diseñado para que tomes consciencia de en qué Estado/Nivel de Estimulación te encontrás al momento de realizarlo y puedas regularte mejor.
- * (Este cuestionario no se encuentra validado científicamente aún. Se recomienda tomarlo a modo de guía general).

EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTIMULACIÓN

AFIRMACIONES	NADA (0)	POCO (1)	ALGO (2)	BASTANTE (3)	MUCHO (4)
1. Hoy me siento abrumad@ por la cantidad de cosas que tengo que hacer.					
2. Mi mente está muy activa, como si no pudiera detenerse.					
3. Me resulta difícil concentrarme debido a lo que ocurre a mi alrededor.					
4. Siento que estar con otras personas me está agotando rápidamente.					
5. Estoy más irritable de lo habitual.					
6. Me costó conciliar el sueño o dormí mal por pensamientos o emociones intensas.					
7. Los ruidos a mi alrededor me están resultando molestos o insoportables.					
8. Tengo ganas de alejarme para estar sol@ y recargarme.					
9. Hoy me incomodan las luces brillantes o los lugares llenos de gente.					
10. Me doy cuenta de que estoy comiendo rápido o sin disfrutarlo debido al estrés.					

Suma el puntaje asignado a cada respuesta.

TOTAL DE PUNTOS :

EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTIMULACIÓN

AFIRMACIONES	NADA (0)	POCO (1)	ALGO (2)	BASTANTE (3)	MUCHO (4)
11. Las emociones de otras personas me están afectando más de lo normal.					
12. Me siento sobrepasad@ por las tareas pendientes y no sé por dónde empezar.					
13. Estoy siendo más autocrític@ conmigo mismo@ hoy.					
14. Las actividades que normalmente me relajan no me están ayudando tanto como antes.					
15. Estoy tensionando los músculos, como si estuviera en alerta constante.					
16. Me siento físicamente cansad@, aunque no haya hecho mucho esfuerzo.					
17. Tengo menos ganas de hacer cosas que suelo disfrutar.					
18. Hoy siento que cualquier nueva responsabilidad me parece demasiado.					
19. Percibo que mis sentidos (vista, oído, olfato) están más agudos de lo normal.					
20. Me cuesta mantenerme tranquil@ en situaciones que normalmente no me afectarían.					

Suma el puntaje asignado a cada respuesta.

TOTAL DE PUNTOS :

EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTIMULACIÓN

AFIRMACIONES	NADA (0)	POCO (1)	ALGO (2)	BASTANTE (3)	MUCHO (4)
21. Estoy más distraíd@ de lo habitual o me cuesta recordar cosas.					
22. No puedo disfrutar momentos de tranquilidad porque mi mente sigue activa.					
23. Estoy evitando actividades porque siento que me van a sobrecargar.					
24. Estoy siendo más emocional o reactiv@ en mis interacciones sociales.					
25. Siento que tengo menos paciencia con los demás.					
26. Hoy necesito más tiempo del habitual para recuperarme después de actividades intensas.					
27. Siento una necesidad urgente de alejarme de ciertas personas o lugares.					
28. Estoy experimentando molestias físicas como dolores de cabeza o tensión muscular.					
29. Me cuesta equilibrar el tiempo entre descanso y actividad.					
30. Hoy siento que no puedo desconectarme de todo lo que ocurre a mi alrededor.					

Suma el puntaje asignado a cada respuesta.

TOTAL DE PUNTOS :

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Entre 0 y 30 puntos: Subestimulación

Tu nivel de activación actual es bajo. Este estado puede sentirse como apatía, desgano, desconexión emocional, falta de motivación o sensación de “estar apagado/a”. No hay sobrecarga, pero tampoco mucha energía disponible.

En las PAS, la subestimulación no siempre se siente como calma: a veces se vive como vacío, aburrimiento o desorientación interna.

Qué tener en cuenta:

Este estado no es problemático en sí mismo, pero si se sostiene en el tiempo puede generar malestar emocional.

Qué te puede ayudar ahora:

- Incorporar estímulos suaves y significativos (movimiento leve, contacto con algo que te inspire, creatividad).
- Conectar con algo que te despierte interés o emoción, sin exigirte intensidad.

Entre 31 y 60 puntos: Estimulación Óptima

Tu sistema nervioso está activo y regulado. Tenés energía, registro emocional y capacidad de concentración sin sentirte desbordado/a. La sensibilidad está disponible como recurso.

Este es el estado donde las PAS suelen sentirse más en eje, conectadas y funcionales.

Qué tener en cuenta:

No es necesario y posible estar siempre en este rango. Es un punto de referencia, no una meta rígida.

Qué te puede ayudar ahora:

- Sostener hábitos que te ayuden a mantener el equilibrio.
- Registrar qué cosas te llevan a este estado, para poder volver a él cuando lo necesites.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Entre 61 y 90 puntos: Estimulación Alta

Tu nivel de activación es elevado. Podés estar empezando a notar cansancio, irritabilidad, mayor sensibilidad a estímulos, dificultad para desconectar o para regular emociones.

Todavía no estás sobreestimulado/a, pero estás cerca del límite.

Qué tener en cuenta:

Este es el mejor momento para intervenir. Si no regulás ahora, es probable que avances hacia la sobreestimulación.

Qué te puede ayudar ahora:

- Bajar el ritmo y reducir estímulos (menos demandas, menos ruido, menos multitarea).
- Priorizar descanso, pausas y espacios de recuperación sensorial o emocional.

Entre 91 y 120 puntos: Sobreestimulación

Esta puntuación indica que tu sistema nervioso está saturado. Puede aparecer agotamiento profundo, necesidad urgente de aislamiento, llanto fácil, irritabilidad intensa, bloqueo mental o sensación de “no poder más”.

En este estado, la sensibilidad deja de sentirse como un recurso y pasa a vivirse como sufrimiento.

Qué tener en cuenta:

No es un fracaso llegar acá. Es una señal clara de que tu sistema necesita alivio inmediato.

Qué te puede ayudar ahora:

- Reducir estímulos al mínimo (silencio, descanso, menos interacción).
- No exigirse rendimiento ni decisiones importantes.
- Priorizar regulación antes que productividad.