

¿Cuál es tu tendencia a estresarte?

- Me estreso si tengo muchas cosas en la cabeza o pendientes de hacer.
- Reacciono mal ante cambios inesperados y me pongo muy nervioso/a.
- Me cuesta desconectar emocionalmente después de que algo me haya afectado para bien o para mal.
- Soy una persona impaciente.
- Estar en sitios nuevos y desconocidos me pone nervioso/a.
- Cuando me emociono, mi corazón palpita muy fuerte y durante mucho tiempo.
- Soy más sensible que otras personas en situaciones emocionales.
- Me pongo nervioso/a y me asusto fácilmente.
- Me cuesta mucho relajarme.

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

*Saludos cordiales y felices sueños.*