Diario de estrés

Completa una entrada breve al día. Observa patrones sin convertir la hoja en otra carga.

Señales frecuentes de estrés

Tensión muscular · Cansancio · Dolor de cabeza · Insomnio · Irritabilidad · Dificultad para concentrarse · Preocupación · Apetito alterado · Inquietud

Día y hora	Demanda / situación	Señal del cuerpo y sueño	Nivel 0-10	Qué ajusté / qué pedí

Una fila al día. Anota una señal del cuerpo o del sueño y un ajuste posible, sin volver la hoja otra carga.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo