Plan de descanso

El descanso puede ser sueño, pausa, límite o recuperación. Elige acciones pequeñas y realistas, y déjalas a la vista.

Mis señales de cansancio

cuerpo, ánimo, concentración: cómo noto que necesito parar.

Una pausa breve para hoy

algo que pueda hacer en menos de 10 minutos (respirar, caminar, silencio).

Una recuperación para esta semana

algo que de verdad reponga energía, no solo "no hacer nada".

Un límite que voy a proteger

hora de cierre, pantallas o una carga que reduzco.

Algo que puedo delegar o pedir

descansar también es repartir la carga.

Cómo sabré que voy mejor

una señal concreta de más descanso o energía.

El descanso no es solo dormir: también es pausa, límite y recuperación. Empieza por una acción pequeña y realista. Si el cansancio es constante pese a dormir, coméntalo con un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo