

Mis señales de estrés

Anota cómo se nota el estrés en ti en cada área y prepara una respuesta pequeña para tu señal más temprana. Reconocerla a tiempo te da margen para actuar antes de que se acumule.

Señales en el cuerpo

tensión, dolor de cabeza, cansancio, sueño alterado, molestias digestivas...

Señales en las emociones

irritabilidad, preocupación, sensación de prisa, ánimo bajo...

Señales en los pensamientos

dificultad para concentrarte, dar vueltas a lo mismo, olvidos...

Señales en la conducta

evitar tareas, aislarte, comer distinto, más cafeína...

Mi señal más temprana

la primera que suele aparecer y que puedo aprender a reconocer.

Cuando note esa señal, haré...

un ajuste pequeño decidido de antemano (una pausa, respirar, pedir apoyo, reducir una tarea).

Reconocer la señal temprana te da margen para actuar antes de que el estrés se acumule.