Mis señales de estrés

Anota cómo se nota el estrés en cada área y prepara una respuesta pequeña para tu aviso más temprano.

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).

Empieza por el cambio que suele aparecer primero.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo