

CHECK LIST ESTRÉS CRÓNICO

Responde las siguientes preguntas con **Sí** o **No**. Estas te ayudarán a identificar posibles señales de alerta. Si respondes Sí a la mayoría, considera buscar apoyo profesional. Estamos aquí para orientarte.

1. ¿Me siento cansado casi todos los días, incluso después de dormir? (Sí/No)
2. ¿Estoy más irritable o sensible de lo habitual? (Sí/No)
3. ¿Me cuesta concentrarme o recordar cosas simples? (Sí/No)
4. ¿Tengo dolores físicos frecuentes (cabeza, cuello, espalda)? (Sí/No)
5. ¿Mi sueño está alterado de forma constante? (Sí/No)
6. ¿He cambiado mis hábitos (como comer más, aislarme o trabajar sin parar)? (Sí/No)
7. ¿Siento que estoy siempre apurado o en alerta? (Sí/No)
8. ¿Me cuesta disfrutar actividades que antes me gustaban? (Sí/No)
9. ¿Siento que estoy "al límite" la mayor parte del tiempo? (Sí/No)
10. ¿Tengo la sensación de que nada mejora o de estar agotado emocionalmente? (Sí/No)

Sentirte identificado con algunas de estas preguntas no significa que tengas estrés crónico. Todas las personas pueden experimentar estos síntomas en distintos momentos de su vida.

Lo esencial es estar atento a los signos de alarma y reconocer cuándo tu cuerpo y tu mente necesitan una pausa, apoyo o un ajuste en el ritmo diario. Escucharte a tiempo es una forma de autocuidado.

