



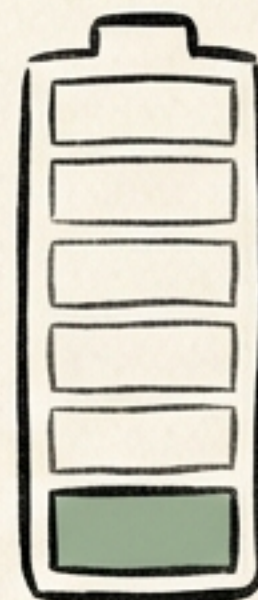
DÍA 2: LO QUE SUMA ESTRÉS

RETO: BAJAR EL NIVEL BASE



Una historia sobre
lo invisible.

Nivel de
Estrés
Basal



INSTRUCCIONES DEL DÍA



El estrés basal no aparece de golpe. Se construye con pequeñas cosas que se repiten cada día.

AMBIENTE HUMANO: Prisas y Multitarea.

¡Llegamos tarde!
Un paseo rápido y
a trabajar.

tic-tac
tic-tac

Stress Meter

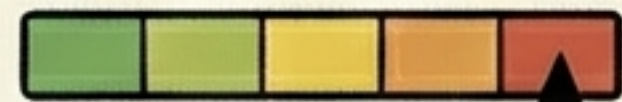


Estrés

Venga, que no
tengo todo el día.

ACTIVACIÓN REPETIDA: La tensión en la correa
envía señales de alerta constantes.

Stress Meter

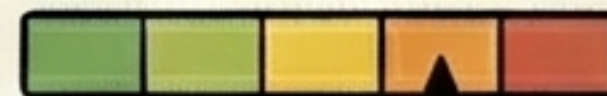


Estrés



¡Se lo está pasando genial! Así se cansa y duerme luego.

Stress Meter



Estrés

ERROR DE PERCEPCIÓN: Juegos siempre intensos, sin pausas. Adrenalina subiendo, no bajando.



El silencio de las, living ovreados en el evening.

BLAH
BLAH
BLAH

BRRRRRRRR

DING
DONG!

BARK-HHH
BARKHHG!!!



MUCHAS EXCITACIONES SEGUIDAS + RUIDO CONTINUO.
El vaso se desborda.



Stress Meter



Por fin está
tranquilo.



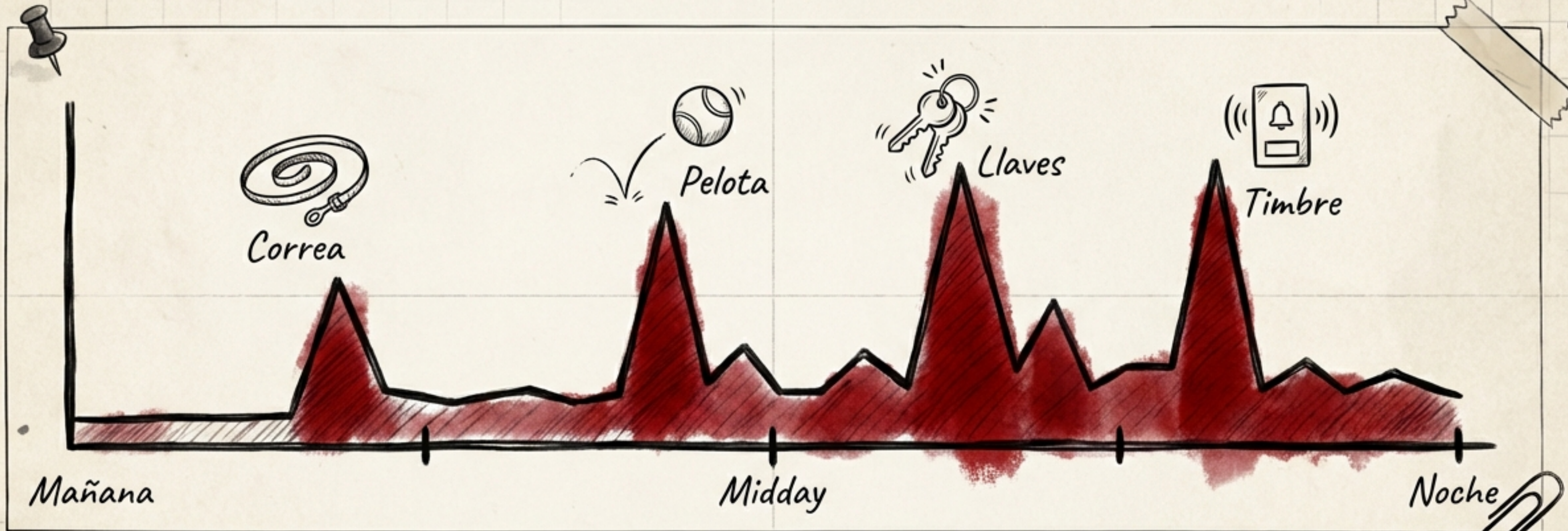
No baja
inmediatamente.



¿DESCANSO REAL? O solo quietud.
Hoy ha habido poco descanso profundo.

Stress Meter

BLOQUE 1: OBSERVACIÓN GLOBAL



1. ¿En qué momentos del día la activación ha subido claramente?

¿Dirías que el día ha sido más bien...
acelerado, neutro o calmado?

- ☒ Acelerado
- ☐ ~~Neutro~~
- ☐ Calmado

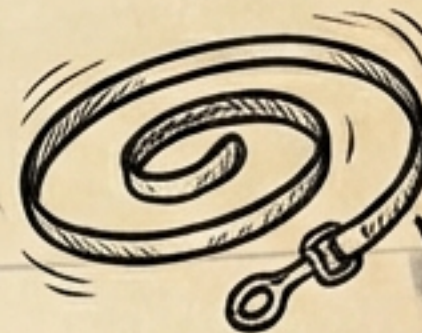
Al observar los detalles, lo que parecía normal
se revela como una carrera de obstáculos.

BLOQUE 2: LO QUE SUMA ESTRÉS



ACTIVACION REPETIDA:

Paseos tensos, Juegos sin pausa.



FALTA DE PAUSAS REALES:

Poco descanso profundo.



ANTICIPACIÓN CONSTANTE:

Avisos repetidos, expectativas.



AMBIENTE HUMANO:

Prisas, estrés, ruido.



BLOQUE 3: REFLEXIÓN CLAVE



Si tuvieras que señalar
una sola cosa que
hoy haya sumado estrés
basal, ¿cuál sería?

¿Es algo puntual o se repite muchos días?

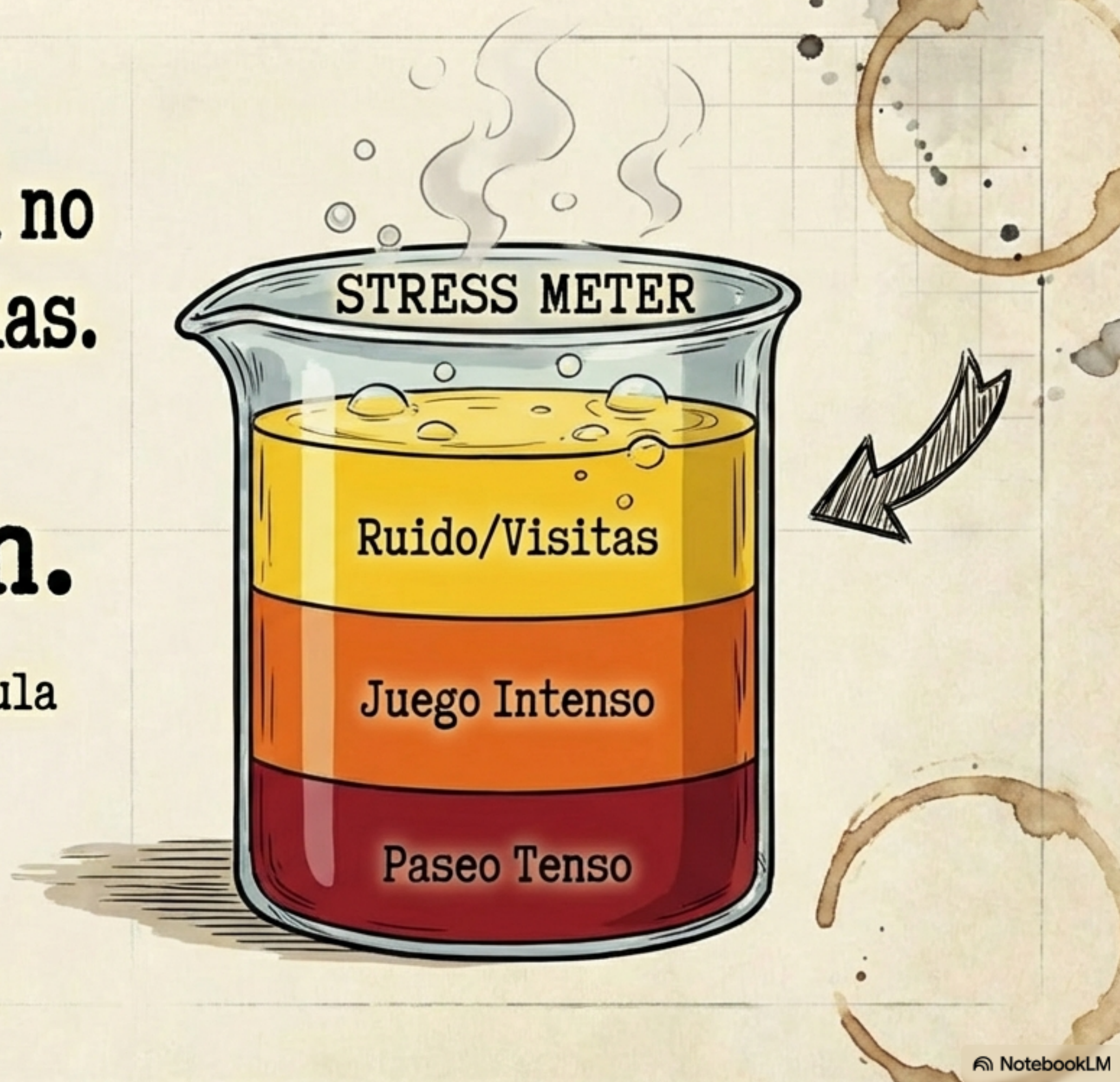


La repetición es la clave del Nivel Base.

**El estrés basal no
sube solo por carencias.
Sube por
acumulación.**

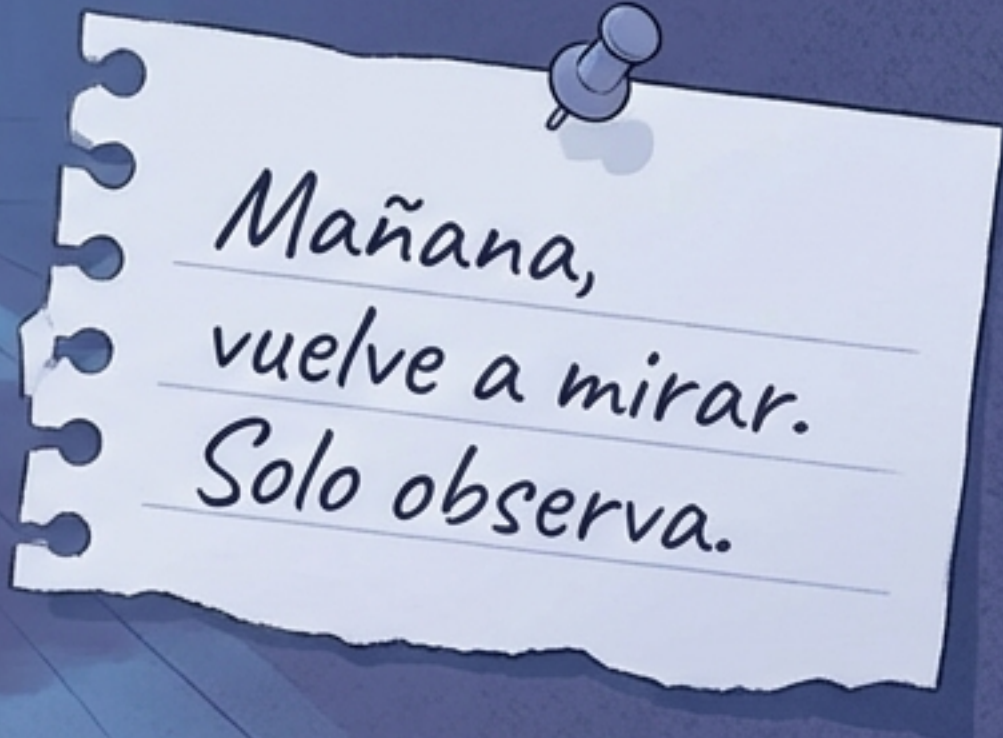
Hacer visible lo que se acumula
es el primer paso.

STRESS METER



An illustration of a person with short hair, wearing a light-colored t-shirt, kneeling on a wooden floor and petting a large, fluffy, light-colored dog. The dog is lying down with its eyes closed. In the background, there are bookshelves filled with books and a potted plant. The scene is lit with a soft, blue light.

*Esto no va
de hacerlo mal.
Va de darse cuenta.*

A piece of white paper with a torn edge, pinned to the background with a single pushpin. It contains handwritten text in Spanish.

*Mañana,
vuelve a mirar.
Solo observa.*

FIN DEL DÍA 2