****

**Algunas preguntas para reflexionar**

**Te invitamos a reflexionar sobre estas preguntas, las cuales te permitirán tener**

**un panorama** **más amplio sobre el estrés en tu vida cotidiana.**

1. ¿Qué situaciones específicas te generan más estrés en tu vida cotidiana?

¿Has identificado patrones o eventos recurrentes que desencadenan tu estrés?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Cómo te comportas cuando estás estresado? ¿Cuáles son tus reacciones físicas y emocionales?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Has considerado hablar con alguien de confianza o un profesional sobre tus preocupaciones?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Existen actividades o responsabilidades que podrías delegar para reducir tu carga?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Cómo cuidas tu salud física y mental en el día a día?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Te has planteado establecer límites más claros en tu vida personal y laboral?

¿Si la respuesta es sí, cuáles?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Estás dispuesta(o) a realizar cambios en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar emocional? ¿Con qué comenzar?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ¿Te gustaría explorar actividades al aire libre, actividades culturales o hobbies para desconectarte y reducir el estrés? ¿Cuándo comenzar?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………