

# Escucha las señales de alarma

Cuando te exiges demasiado y te olvidas de tus necesidades personales, tu propio organismo tiene "mecanismos de alarma" que te indican que estás demasiado cansado/a o superado/a por alguna situación, que tu cuerpo no puede más y que es el momento de empezar a cuidarte mejor. Conviene aprender a escuchar estas señales de alarma y a tomarlas como indicadores de que debes prestarte más atención.



## Señales de alarma

Marca con una cruz si últimamente te ocurre "**muchas veces**" alguna de ellas:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Problemas con el sueño.   | <input type="checkbox"/> Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.                           | <input type="checkbox"/> Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.      | <input type="checkbox"/> Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.                  |
| <input type="checkbox"/> Cansancio continuado.     |   | <input type="checkbox"/> Aumento o disminución del apetito.                        | <input type="checkbox"/> Propensión a sufrir accidentes.                                    |
| <input type="checkbox"/> Aislamiento.              | <input type="checkbox"/> Problemas físicos: dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, temblores, molestias digestivas. | <input type="checkbox"/> Actos rutinarios repetitivos, como limpiar continuamente. | <input type="checkbox"/> Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.   |
| <input type="checkbox"/> Enfadarse fácilmente.     |   | <input type="checkbox"/> Dar demasiada importancia a pequeñas cosas.               | <input type="checkbox"/> Tratar a otras personas con menor consideración que habitualmente. |
| <input type="checkbox"/> Desinterés por las cosas. | <input type="checkbox"/> Tratar a otras personas con menor consideración.   |  |   |