

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:

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