

Semáforo personal de estrés

Un registro simple para detectar sobrecarga antes de llegar al agotamiento.

VERDE - Funcionamiento estable

- Puedo concentrarme y priorizar.
- Duermo y recupero razonablemente.
- Mantengo pausas, alimentación y movimiento básicos.

AMARILLO - Señales de sobrecarga

- Estoy más irritable o acelerado.
- Me cuesta desconectarme.
- Aumento cafeína, pantallas o trabajo fuera de horario.
- Postergo descanso, movimiento o comidas.

ROJO - Necesito actuar

- El malestar interfiere de forma importante con mi funcionamiento.
- Siento agotamiento persistente o pérdida marcada de control.
- Necesito reducir demandas, pedir apoyo o consultar profesionalmente.

Este recurso no sustituye evaluación ni tratamiento profesional. Ante riesgo o urgencia, utiliza los servicios de emergencia de tu ubicación.
Más recursos en felipeagurto.cl