

Checklist semanal de bienestar

Una revisión breve de hábitos protectores para una semana real, no perfecta.

Cuerpo

- Tuve horarios de sueño relativamente estables.
- Moví mi cuerpo de manera adecuada a mi condición.
- Comí e hidraté con suficiente regularidad.

Mente

- Tuve al menos una pausa consciente al día.
- Identifiqué qué me estaba sobrecargando.
- Pude desconectarme del trabajo o estudio en algún momento.

Vínculos y límites

- Pedí ayuda cuando la necesité.
- Protegí al menos un límite importante.
- Tuve contacto con alguien significativo.

Próxima semana

- El hábito que mantendré es: _____
- El pequeño ajuste que probaré es: _____

Recurso educativo de bienestar. No sustituye atención médica o psicológica cuando corresponde.
Más recursos en felipeagurto.cl