

Mapa de estrés cotidiano

Duración sugerida: 15-20 minutos semanales

Aplicación: Papel o digital, ideal para el autocuidado.

Instrucciones:

Dibuja una hoja dividida en tres columnas:

Rep.	Situaciones que me estresan esta semana	Que puedo controlar (acciones concretas)	Que no puedo controlar (lo acepto y suelto)

Objetivo:

Diferenciar entre lo que puedes manejar y lo que debes aceptar. Ayuda a tomar decisiones más conscientes y reducir la sobrecarga emocional. En Rep. Marca aquellas situaciones que más se repiten.