

Mini-Cuestionario de Hábitos:

- 1) ¿Dedicas unos minutos al día para **parar y respirar**?
- 2) ¿Eres capaz de **detectar cuándo estás tens@ o estresad@**?
- 3) ¿Practicas alguna técnica de **relajación o mindfulness**?
- 4) ¿Sales a **caminar o moverte** cuando necesitas despejarte?
- 5) ¿Sueles **escuchar a tu cuerpo** antes de comer/picar algo?
- 6) ¿Te hablas con **amabilidad** cuando algo no sale bien?
- 7) ¿Te permites **descansar sin sentir culpa**?
- 8) ¿Dedicas tiempo suficiente a **actividades de ocio que disfrutas**?
- 9) ¿Tienes **estrategias para soltar** lo que no puedes controlar?
- 10) ¿Ríes o sonríes **cada día, aunque sea un poco**?

SI

NO

Gestión emocional

Total SI