Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Mapa de señales cotidianas

Una herramienta para ayudarnos a observar y priorizar

No necesitas hacer mil cambios de golpe. Este mapa puede ayudarte a reconocer qué está funcionando y dónde puede haber una oportunidad de mejorar.

Luz, horarios y ritmos biológicos

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Sueño y recuperación

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Alimentación

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Hidratación y minerales

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Movimiento

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Ambiente y exposición a tóxicos

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Relaciones, estrés y regulación

¿Qué está funcionando?

¿Dónde veo una oportunidad de mejorar?

Elegir por dónde empezar

¿Por dónde podría empezar?

¿Qué cambio pequeño y realista puedo probar?

Esta semana voy a empezar por:

¿Qué noto?

Observaciones después de probar el cambio

Dudas o preocupaciones que tengo:

☐ Esto no lo entiendo ☐ Necesito investigarlo mejor ☐ Necesito buscar ayuda

Observar → elegir → probar → volver a observar

Un proceso que puede repetirse, no una lista de tareas por completar.

Este material es una herramienta educativa de observación y no sustituye una valoración profesional. Ante síntomas, dificultades en el crecimiento o el desarrollo, cambios importantes en la salud u otras preocupaciones, es importante consultar con un profesional de la salud.

Mariana Granados — Salud y Bienestar Integral
marianagranados.com