

# ¿CÓMO RECONOCER EL ESTRÉS?

## En tu cuerpo...

Tensión o dolor muscular



Fatiga



Cambio en el deseo sexual



Dolor de cabeza



Dolor en el pecho



Malestar estomacal

Problemas de sueño



## En tu estado de ánimo...

Ansiedad

Falta de motivación

Falta de concentración

Irritabilidad

Tristeza

Inquietud



## En tu comportamiento...

Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal

Consumo de tabaco



Drogadicción o alcoholismo

Arrebatos de ira

Aislamiento social

Desinterés por actividades que antes eran importantes

¿Te suena familiar?