

¿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?