



¿CÓMO RECONOCER EL ESTRÉS EN TI?

CUERPO:

Dolor de cabeza, sueño, problemas digestivos, sudoración, palpitaciones, cansancio y calambres

EMOCIONES:

Ansiedad, depresión, irritabilidad, enojo, agobio, inseguridad, desilusión, nerviosismo, inestabilidad, desconfianza

MENTE:

Concentración baja, te falla la memoria, tienes pensamientos repetitivos, no razonas bien

HÁBITOS:

Abusas del café, bebidas energéticas, comida chatarra, vicios, internet u otros métodos para "calmarte"

RELACIONES INTERPERSONALES

Te sientes tenso, incomprendido, extraño, y peleas con tus seres queridos por cualquier motivo

