


Efectos comunes del estrés:



Los síntomas de estrés pueden afectar tu **cuerpo**, tus **pensamientos** y **sentimientos**, y tu **comportamiento**.



Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos.

Da clic en cada dimensión para conocer más detalle. 



CUERPO

**ESTADO DE
ÁNIMO**

COMPORTAMIENTO

Síntomas en tu CUERPO

Fatiga

Dolor de cabeza

Dolor en el pecho

Malestar estomacal

Problemas de sueño

Tensión o dolor muscular

Cambio en el deseo sexual



Síntomas en tu ESTADO DE ÁNIMO



Ansiedad

Inquietud

Falta de motivación o enfoque

Sentirse abrumado

Irritabilidad o enojo

Tristeza o depresión

Síntomas en tu COMPORTAMIENTO



- ✓ Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
- ✓ Arrebatos de ira
- ✓ Drogadicción o alcoholismo
- ✓ Consumo de tabaco
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Práctica de ejercicio con menos frecuencia