





DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Work Stress Symptoms

Todos nos enfrentamos al estrés en nuestra vida diaria, tanto personal como profesional. ¿Qué síntomas de los que se enumeran a continuación tienes cuando estás estresado?

Haz clic en cualquier síntoma que hayas experimentado en respuesta al <u>estrés</u>

Ш	Enfado /Frustración	Ш	Procrastinación
	Fatiga		Problemas para dormir
	Dolor de cabeza		Aislamiento social
	Indigestión		Apretar los dientes
	Tensión muscular		Preocupación
	Menos libido		Uso de drogas o alcohol
	Comer de más o de menos		Ansiedad
	Morderse las uñas		Otro





**Symptoms** 

Escribe otros síntomas que puedas tener.

¿Qué síntomas aparecen con más frecuencia?

Dedica un minuto a pensar qué factores pueden aumentar tu estrés y anótalos.

De lo que has aprendido hasta ahora, ¿te enfrentas al eustrés y/o a la angustia?





DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Work Stress Symptoms

Si tienes angustia, ¿qué tipo de angustia crees que tienes?

$\square$ Latites agains $\square$ Latites civility $\square$ Latites against this	□Ŀ	'és agudo ep	☐ Estrés agudo e	Estrés crónico	☐ Estrés agudo	
--	----	--------------	------------------	----------------	----------------	--

