

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 **estrés**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Enfado /Frustración | <input type="checkbox"/> Procrastinación |
| <input type="checkbox"/> Fatiga | <input type="checkbox"/> Problemas para dormir |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza | <input type="checkbox"/> Aislamiento social |
| <input type="checkbox"/> Indigestión | <input type="checkbox"/> Apretar los dientes |
| <input type="checkbox"/> Tensión muscular | <input type="checkbox"/> Preocupación |
| <input type="checkbox"/> Menos libido | <input type="checkbox"/> Uso de drogas o alcohol |
| <input type="checkbox"/> Comer de más o de menos | <input type="checkbox"/> Ansiedad |
| <input type="checkbox"/> Morderse las uñas | <input type="checkbox"/> Otro |



Work Stress 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 estrés y/o a la angustia?



Work Stress Symptoms

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

- Estrés agudo Estrés crónico Estrés agudo episódico