

# TEST RÁPIDO DE ESTRÉS:

## HAZ TAP EN TU MOTIVO Y TU CAUSA

Por @dieta\_democrática 

### MOTIVOS:

EXCESO DE TRABAJO  
TENSIONES  
PERSONALES  
DÉFICITS  
NUTRICIONALES  
ENFERMEDAD  
CRÓNICA  
PÉRDIDA RECIENTE  
SEPARACIÓN  
SOLEDAD



DOLOR DE CABEZA  
CAÍDA DE CABELLO  
INSOMNIO  
DIFICULTAD PARA  
CONCENTRARSE  
IRASCIBILIDAD  
INDIGESTIÓN  
DEPRESIÓN



ACÉPTATE  
DESCÚBRETE  
RESILIENCIA  
BUSCA APOYO  
OCÚPATE  
NO TE PREOCUPES  
DA UN PASO

