Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

* Entrega de trabajos bajo presión. Sobrecarga de trabajo. No entender un tema. Exponer en público. Andar en bici por la ciudad cuando hay tráfico y los conductores cometen infracciones que atentan contra tu vida.
* Ansiedad, temblores, tics en el ojo, irritación en la piel.
* Sesiones de respiración, despejar la mente sobre el tema causante de estrés y abordarlo más tranquilo, hacer ejercicio, organizar mis tiempos para evitar trabajar bajo presión.