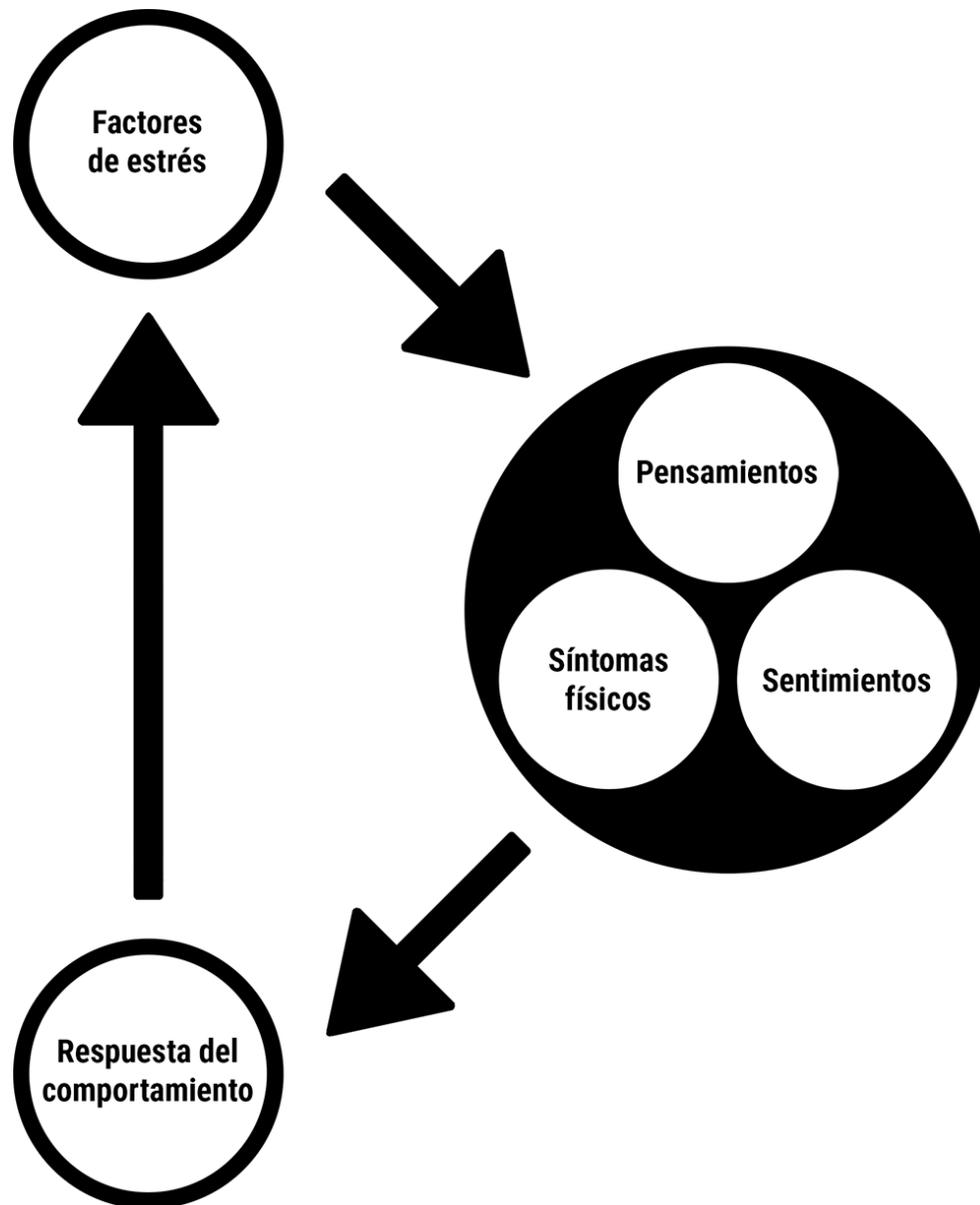


El ciclo de la depresión



Factores de estrés

Un factor de estrés es cualquier situación que cause tensión o dificultad. Estos factores pueden ser de corto o largo plazo.

Pensamientos

Los factores de estrés suelen provocar pensamientos negativos, los cuales pueden ser irracionales o exagerados.

- "Necesito ser perfecto"
- "No le agrado a nadie"
- "No soy bueno para nada"

Sentimientos

La forma en que una persona piensa sobre algo tiene un gran impacto en cómo se sentirá y viceversa.

- tristeza
- desesperanza
- ira
- soledad

Síntomas físicos

El cuerpo responde a los factores de estrés y a los pensamientos y sentimientos negativos con síntomas físicos.

- fatiga
- mala concentración
- problemas para dormir
- falta de motivación

Respuesta del comportamiento

La manera en que una persona actúa en respuesta a sus pensamientos, sentimientos y síntomas puede empeorar los factores de estrés o crear otros nuevos.

- aislamiento social
- abuso de drogas / alcohol
- descuido de las tareas diarias