



## Estresores comunes y efectos secundarios

### Estresores

### Señales de advertencia

Duda de sí mismo	Tristeza, sentimiento de fracaso
Miedo a lo desconocido	Corazón acelerado
El tráfico	Mayor irritabilidad
Situaciones incómodas	Molestias físicas de bajo grado (dolor de garganta, dolores de cabeza, malestar estomacal)
Experiencias de vida: muerte o enfermedad de un ser querido;	Evitar las tareas académicas: más tiempo en línea o pasar más tiempo con amigos
matrimonio, divorcio, tener un hijo	
Presión por tener éxito	
Hablar en público	Tiempo excesivo en las redes sociales, conectado con amigos
Problemas financieros	
Problemas físicos	Temblores
Falta de apoyo emocional	Náuseas
Exigencias en el trabajo	Agotamiento
Demasiadas actividades y poco tiempo	Frustración
Problemas tecnológicos	Ira
Cambio de hábitos de vida	Cambio en el patrón de sueño
Bajo rendimiento académico	Ansiedad
Compromiso excesivo	Cambio en los patrones de alimentación (más comida rápida en el camino, olvidar comer)
Exigencias familiares o de relación	Falta de concentración
Cambios en las relaciones amistosas	Risas, hipo o bostezos excesivos
	Pérdida de cabello, morderse las uñas
	Pérdida de energía, inquietud o energía "nerviosa"
	Desinterés en eventos sociales, aislamiento
	Saltarse la rutina de ejercicios
	Tomar más cafeína