



Estresores comunes y efectos secundarios

Estresores

Señales de advertencia

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