



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; matrimonio, divorcio, tener un hijo | Evitar las tareas que se deben realizar: pasar más tiempo en línea o pasar más tiempo con amigos |
| 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 | 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 |