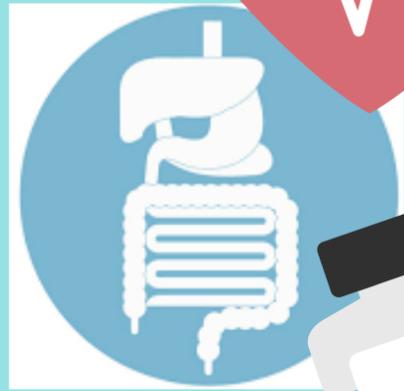
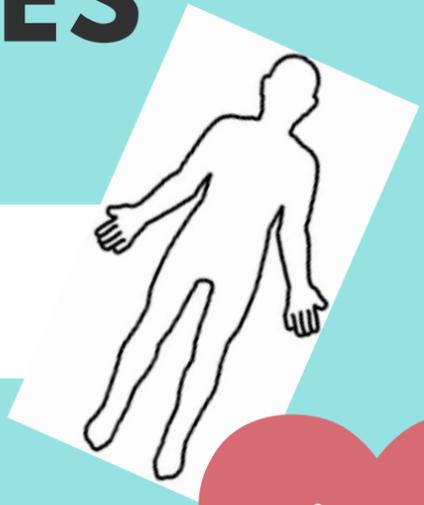


MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

MANIFESTACIONES FÍSICAS

- Dificultades para dormir
- Somnolencia
- Cansancio y Fatiga
- Dolores de cabeza
- Dolor de estómago y/o colon irritable
- Bruxismo
- Dolor de espalda
- Taquicardia
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes



MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultad para concentrarse
- Dificultades para pensar
- Problema de memoria
- Irritabilidad frecuente
- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente



MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Necesidad de estar solo, aislarse
- Uso de fármacos para estar despierto
- Uso de fármacos para dormir
- Dificultad para estudiar
- Aumento del consumo del café y/o tabaco
- Dejar de asistir a clases
- Frecuente participación en fiestas poco saludables
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía.

