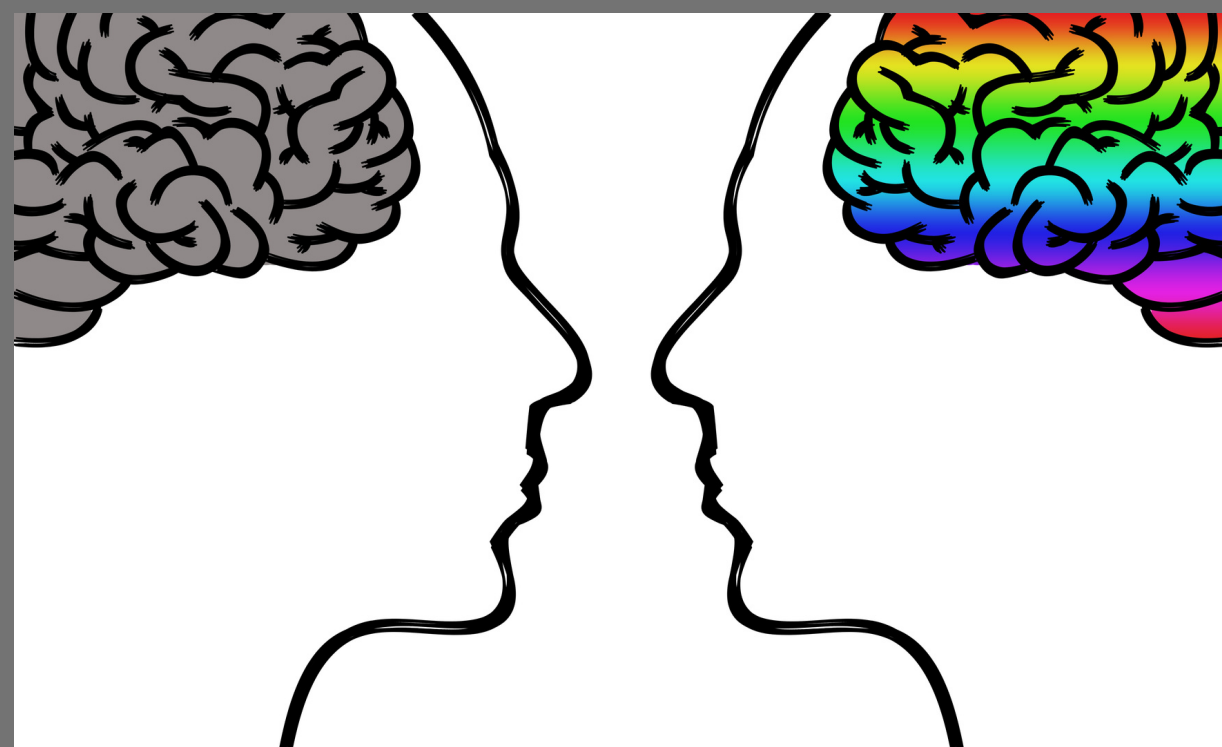




ANSIEDAD

Colegio República Argentina



Orientadora Constanza Muñoz Villacura

¿Qué es la ansiedad?

Es una constante inquietud o preocupación excesiva, intensa, difícil de controlar.

Es un miedo a un "algo", a una cosa o sensación considerada peligrosa que puede ser real o exagerada, pero que se prolonga en un tiempo superior a lo esperado.





SÍNTOMAS

- Dificultad para dormir.
- Cansancio o fatiga
- Tensión en los músculos.
- Presión en el pecho.
- Sudoración excesiva.
- Molestia o dolor en el estómago.
- Sensación de ahogo.
- Irritabilidad.
- Preocupación excesiva.
- Inquietud.
- Inseguridad.
- Expectativas negativas.
- Pensamientos intrusivos.
- Miedo al miedo.



*...SI TIENES ALGUNA DE ESTAS SENSACIONES Y
CONSIDERAS QUE
NECESITAS AYUDA PARA RESOLVERLO, PUEDES
HABLARLO CON TU FAMILIA Y SI ES
NECESARIO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.*

“NO SIEMPRE
SE PUEDE CONTROLAR LO QUE
SUCEDE AFUERA, PERO SIEMPRE
PUEDES CONTROLAR LO QUE
SUCEDE DENTRO”
Wayne Dyer.

