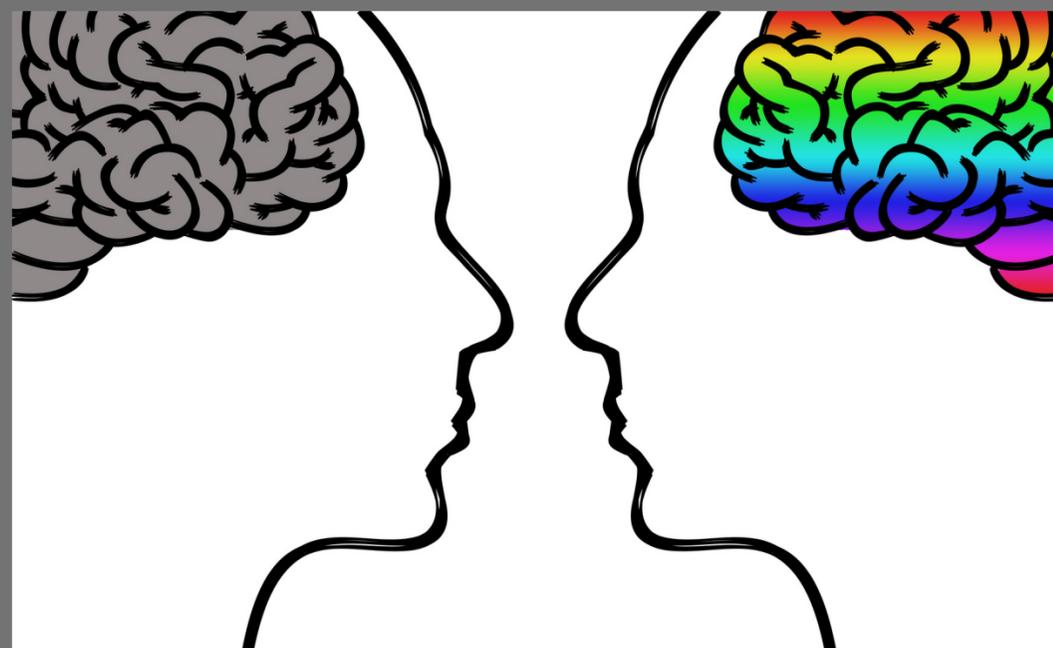




# ANSIEDAD

Colegio República Argentina



Orientadora Constanza Muñoz Villacura

# ¿Qué es la ansiedad?

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

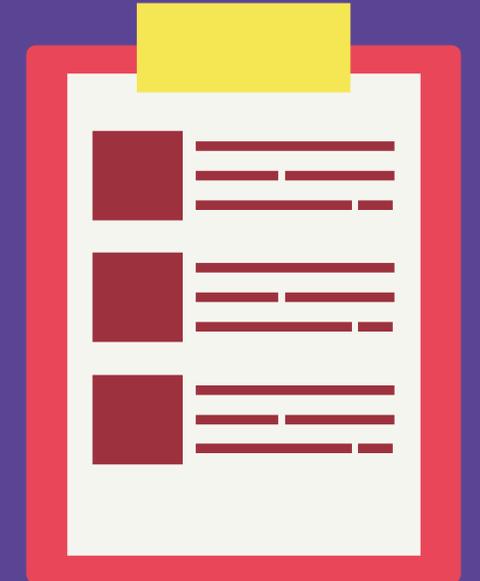
Es un miedo a un "algo", a una cosa o sensación considerada peligrosa que puede ser real o exagerada, pero que se prolonga en un tiempo superior a lo esperado.





# 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  
SUCEDER AFUERA, PERO SIEMPRE  
PUEDES CONTROLAR LO QUE  
SUCEDER DENTRO”  
Wayne Dyer.

