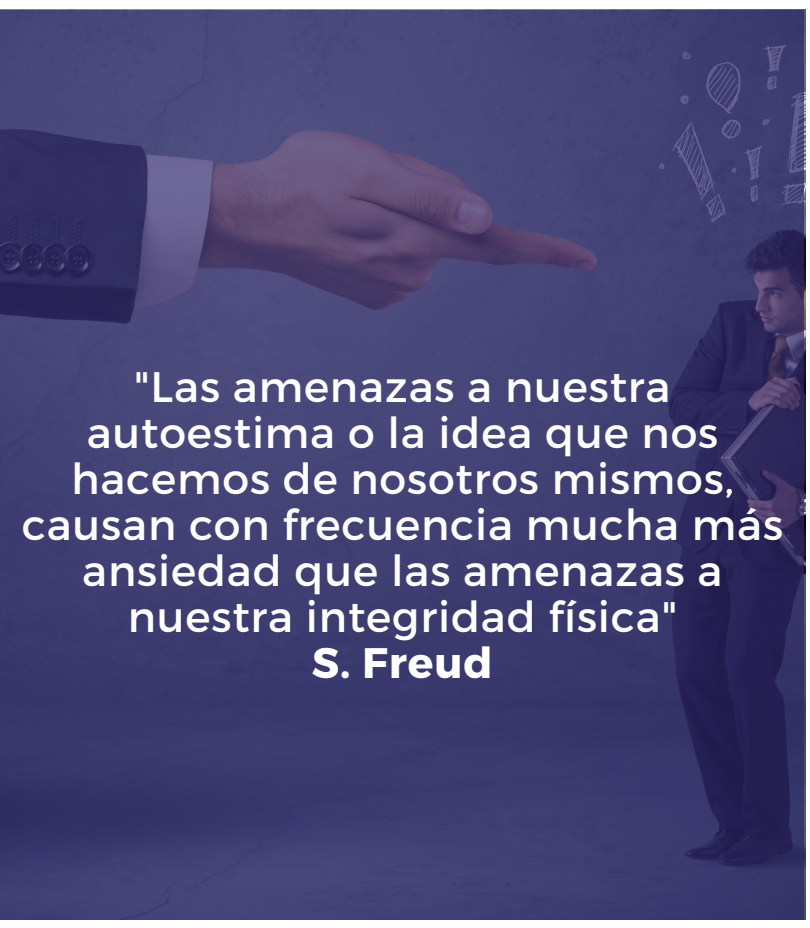
¿TE SIENTES ANSIOSO?

APRENDE A IDENTIFICARLO Y ACTÚA

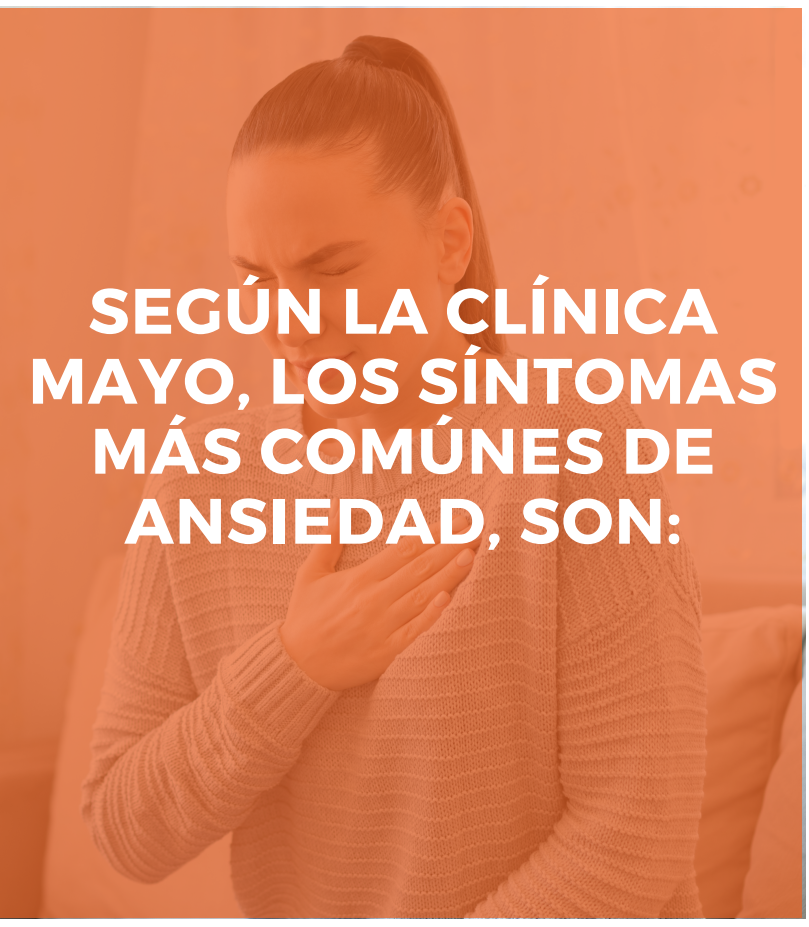


"Las amenazas a nuestra autoestima o la idea que nos hacemos de nosotros mismos, causan con frecuencia mucha más ansiedad que las amenazas a nuestra integridad física"
S. Freud

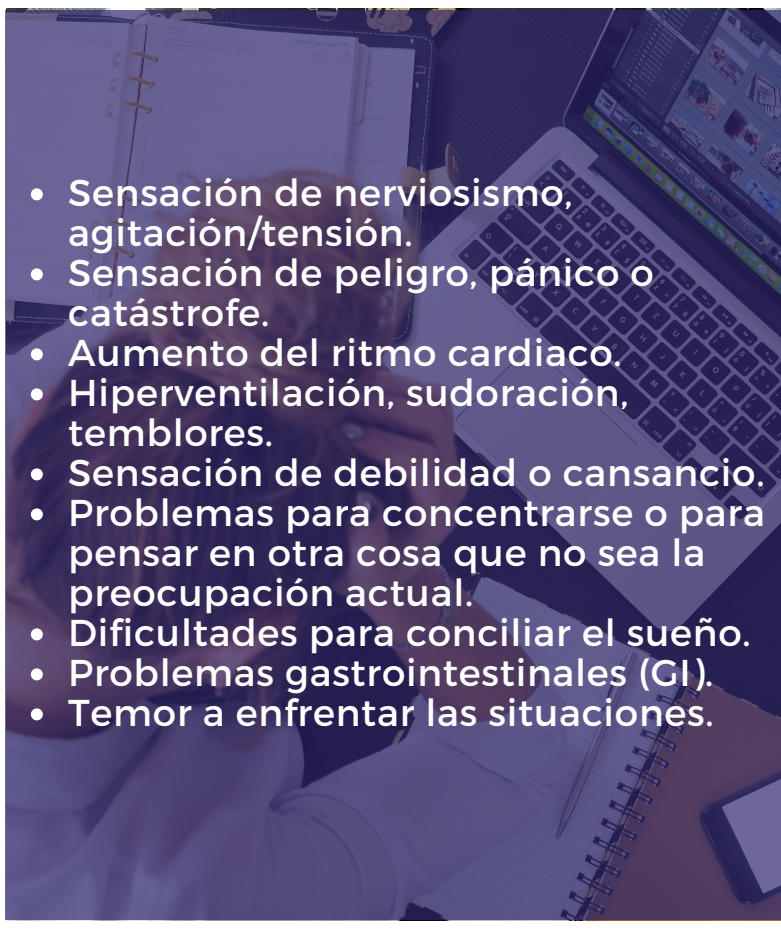
ANSIEDAD
NO, NO ESTÁS EXAGERANDO Y NO ESTÁS SOLO.

¿Qué es la ansiedad?
Es un sentimiento de preocupación, miedo intenso, temor excesivo e inquietud ante diversas situaciones que se viven potencialmente como peligrosas o dañinas.

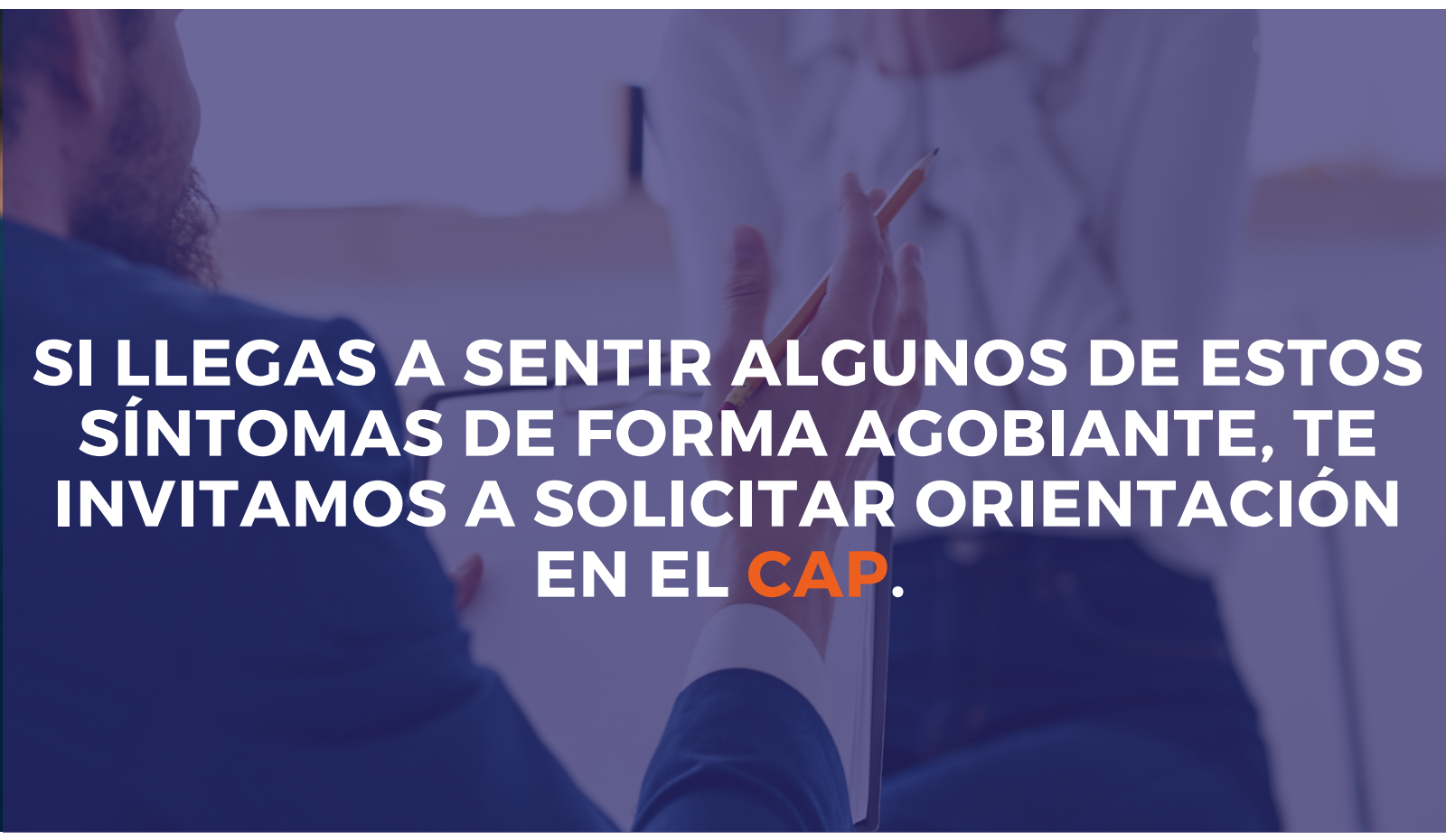
Es normal tener este tipo de sensaciones ante peligros reales, sin embargo, algunas personas reaccionan de manera desproporcionada ante eventos poco importantes. En casos graves, la sensación llega a ser tan abrumadora que les impide realizar actividades cotidianas.



SEGÚN LA CLÍNICA MAYO, LOS SÍNTOMAS MÁS COMÚNES DE ANSIEDAD, SON:



- Sensación de nerviosismo, agitación/tensión.
- Sensación de peligro, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Hiperventilación, sudoración, temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Problemas gastrointestinales (GI).
- Temor a enfrentar las situaciones.



SI LLEGAS A SENTIR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS DE FORMA AGOBIANTE, TE INVITAMOS A SOLICITAR ORIENTACIÓN EN EL CAP.

© 2021 UNIVERSIDAD TRES CULTURAS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.