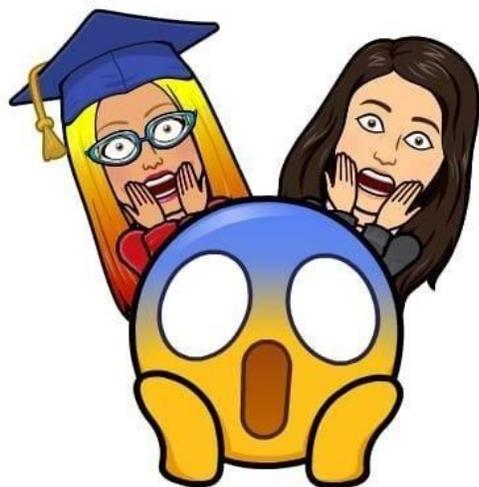




**Departamento de Orientación
Tercero Medio
2021**

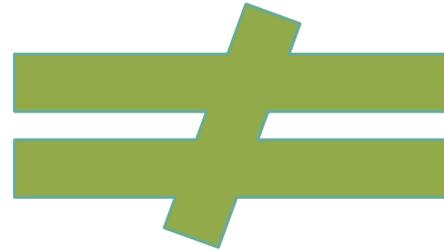
La Ansiedad d ...



¿Qué es la ansiedad?

ANSIEDAD

El sujeto desconoce el objeto, por lo tanto la amenaza proviene del interior, existiendo dificultad en la elaboración de una respuesta.



MIEDO

El sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder.

La ansiedad es la **preocupación excesiva por el futuro.**

Hoy en día la vida nos está exponiendo a retos tan exigentes que está en juego nuestra salud mental. **Hay muchas personas a las que el exceso de preocupación les consume** y culminan desarrollando un trastorno mental.



Algunos factores que pueden predisponer a padecer ansiedad.

1. Factores genéticos: Estudios revelan que el tener familiares cercanos con problemas de ansiedad incrementa las posibilidades de que tú también tengas.

2. Experiencias en la infancia: Haber sufrido de experiencias abusivas o traumáticas durante la infancia.

3. Acontecimientos estresantes en el presente: Cambios drásticos en la vida, problemas de salud, conflictos familiares, estrés, duelo, etc.



Un día en la vida de alguien con ansiedad:





Consejos para enfrentar la ansiedad



1. Es normal tener ansiedad: *“Surge como una respuesta natural ante situaciones que nos preocupan, las que pueden ser cotidianas o catastróficas”, y por esto mismo es “una respuesta esperable para el momento en que nos encontramos”.*

2. Identifica el nivel de ansiedad: Identifica los síntomas y su intensidad, vigila si estos aumentan o disminuyen con el paso del tiempo. *Si aumentan, busca ayuda con un profesional.*

3. Aceptarla: La clave del manejo de ansiedad es aceptarla como parte del proceso y no identificarla como algo negativo. *“Debemos entender de dónde viene y no apresurarla, ni juzgarnos a nosotros por sentirnos así”.*

4. Rutina: Crear una rutina te permitirá sentir que tienes un grado de control sobre la situación.

5. Busca fuentes confiables de información.

6. Ejercítate: La liberación de endorfinas puede ser un excelente antídoto para calmar la ansiedad.

8. Si lo necesitas, pide ayuda: Si la sensación de angustia es incontrolable, es momento de pedir ayuda profesional.

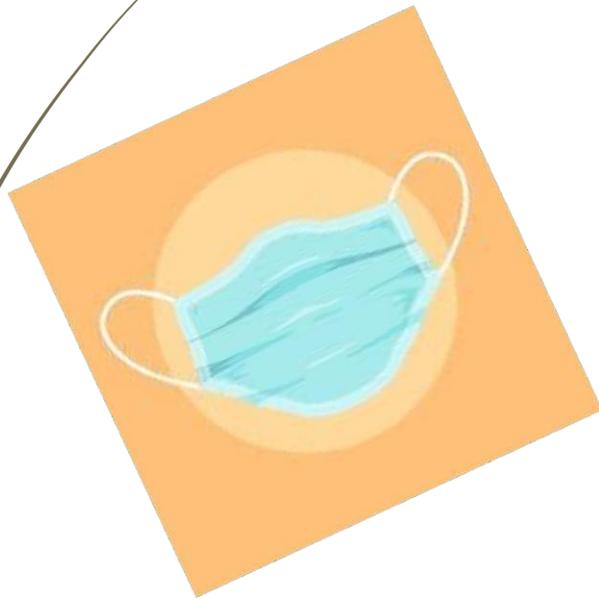
7. Tener hábitos de sueño saludable, dormir 8 horas diarias.



**“LIBERATE DE LA ANSIEDAD,
ESTANDO CONSCIENTE DE
TUS PROCESOS, LOS QUE
DEBES SUPERAR CON PAZ EN
TU ALMA ...
AVANZA...AVANZA”**



**¡Muchas
gracias!**



¿ABRAZOS?

