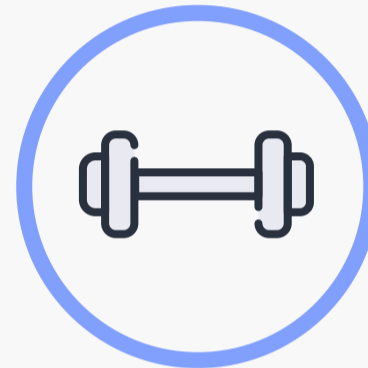


## ¿Cómo **se maneja**?

Escribir o conversar para desahogar emociones.



Hacer deporte.



Cambiar a alguna actividad que distraiga y/o mantenga pensando en el presente. Como lo hacen los ejercicios de respiración.



Es importante que indentifiques qué sientes y dónde, para que puedas tomar medidas que te permitan un mayor bienestar.



## ¿Cómo **se siente**?



### NIVEL FISIOLÓGICO:

Transpiración, aumento del ritmo del corazón, mareo, problemas estomacales, tensión muscular.



### NIVEL COGNITIVO:

Pensamientos negativos, pesimistas y preocupaciones.



### NIVEL CONDUCTUAL:

Movimientos incómodos, complicaciones a la hora de hablar con los demás y transmitir lo que se siente.



### NIVEL AFECTIVO:

Sentir pena, miedo y desinterés por alguna actividad.

# ANSIEDAD

## ¿Qué **es**?

La ansiedad aparece ante la dificultad de un futuro incierto, a veces es útil, pero se transforma en un problema cuando sobrepasa.



Si los síntomas **aumentan en frecuencia o intensidad**, te sientes sobrepasado y con malestar acude a un profesional.