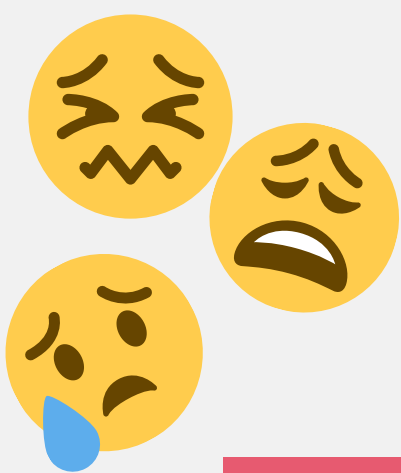


EMOCION "ANSIEDAD"

FACILITADORAS DE HPV UCE: ROSA
MESINA, TRABAJADORA SOCIAL-
ALEJANDRA VERDEJO, PSICOLOGA

QUE ES LA ANSIEDAD

Es una emoción?



La ansiedad es una emoción básica de adaptación, por lo que, está presente en todas las personas, en distinto grado.
Funciona gracias al miedo, y al estrés

POR QUÈ SE PRODUCE?



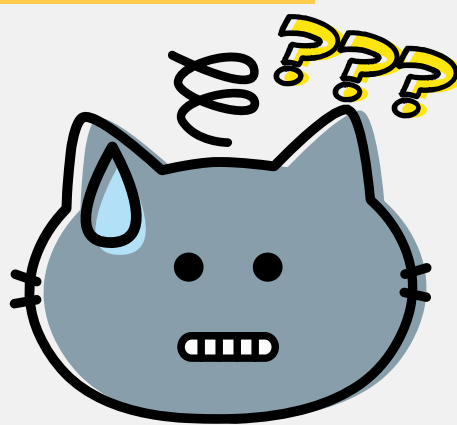
Amenaza anticipatoria

Se genera ante la amenaza anticipatoria, es decir, cuando nuestros pensamientos crean amenazas futuras

EXPRESION DE LA ANSIEDAD

Su expresión varía según cultura, y personalidad, sin embargo se observa en general:

- Inquietud en los de movimientos
- Evitan mirar fijo
- Tensión emocional
- Pensamientos amenazantes



QUE HACER?

- 1: Respira profundamente, mantén la respiración dos segundos y elimina.
2. Establece metas realistas. Disminuye tus ideales de meta.
3. Comparte tiempo libre con seres queridos.
4. Realizar deporte y actividad física. Esto aumenta la producción de endorfinas y serotonina en nuestro cerebro (hormonas de la felicidad)

