

# ANSIEDAD

## ¿QUÉ ES?

Es un episodio repentino de miedo intenso, acompañado de síntomas físicos, basado en un **peligro aparente**.

Una **crisis de ansiedad** es una avalancha de emociones se puede y sentir miedo súbitamente, el malestar puede hacer creer que la persona esta sufriendo un ataque al corazón pero puede manifestarse de forma muy variable, cualquier persona puede experimentar.

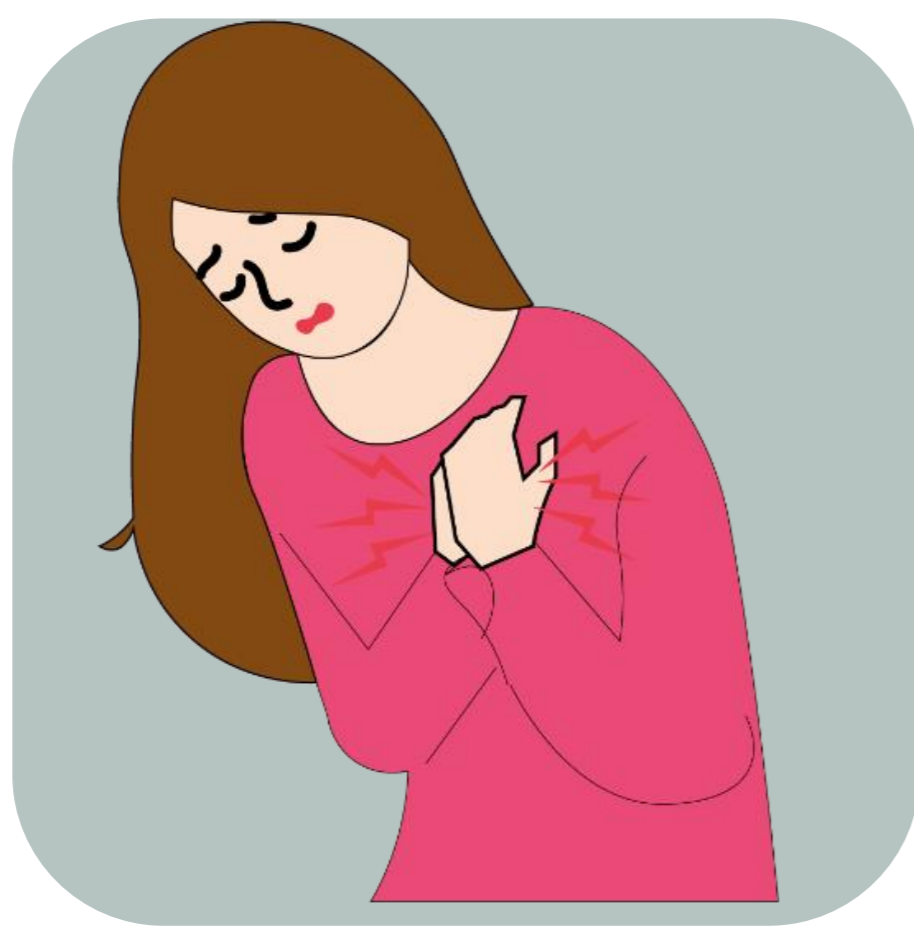
## ¿SABIAS QUÉ?

La ansiedad puede interferir en el desarrollo de tus funciones y afectar tu bienestar y relaciones laborales.

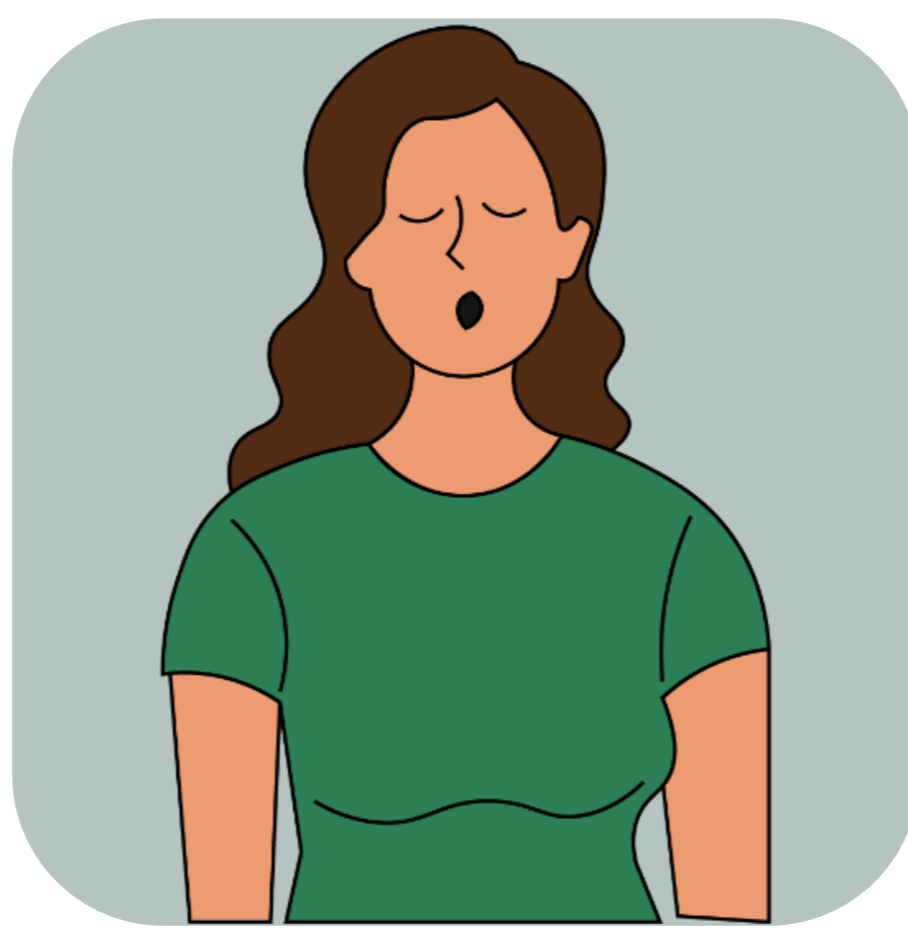
## ¿CÓMO SE MANIFIESTA UNA CRISIS DE ANSIEDAD?



Sudoración excesiva



Latidos rápidos del corazón



Respiración agitada



Sensación de falta de aire



Calambres o tensión muscular



Nerviosismo/ Miedo



La duración aproximada de una crisis de ansiedad es de 10 minutos

## RECUERDA QUE EN CASO DE TENER UNA CRISIS DE ANSIEDAD INTENSA PUEDES:

- Reconoce que estas ante una crisis y busca un lugar que te transmita seguridad para esperar ahí a que la crisis pase.
- Respira profundamente, tratando de inflar el abdomen, inhalar en 3 tiempos y exhalar en 6 tiempos por la nariz.
- Observa a tu alrededor e identificar :
  - 5 cosas que puedas mirar.
  - 4 cosas que puedas escuchar.
  - 3 cosas que puedas oler.
  - 2 cosas que puedas tocar.
  - 1 sensación que puedas sentir e identificar en que parte del cuerpo esta.