



# ANSIEDAD

Es una emoción desagradable o poco placentera que sirve como mecanismo de defensa o adaptación ante situaciones de riesgo.



## ES POSITIVA

cuando nos alerta ante situaciones amenazantes. Moviliza al organismo para intervenir ante riesgos y amenazas reales para minimizar sus consecuencias.



## ES PELIGROSA

Cuando se genera por situaciones irreales o supuestos y cuando el sentimiento de miedo y preocupación es excesivo. Afecta nuestras actividades cotidianas.

Cuando es negativa, la ansiedad llega a un estado crítico que se conoce como **crisis de ansiedad**.

Los **síntomas** para identificarla son:

- Taquicardia
- Opresión en el pecho
- Miedo excesivo
- Temblores
- Sensación de ahogamiento
- Respiración rápida
- Náuseas
- Mareo
- Sudoración en las manos
- Sensación de entumecimiento
- Sensación de estar en grave peligro

**SI IDENTIFICAS QUE LA SITUACIÓN ACTUAL TE HA GENERADO UN PROBLEMA DE ANSIEDAD, PUEDES SOLICITAR APOYO EN:**

- Consejo Ciudadano: 55-33-55-33
- Centros de Atención Juvenil (CAJ): 55-45-55-12
- Educatel: 55 3601 7599 y 800 288 66 88
- Atención psicológica UNAM: 5025 0855



COLEGIO DE  
BACHILLERES