

# LA ANSIEDAD

SALUD MENTAL  
EN ESCUELAS

Es un estado emocional que sirve para dar una respuesta anticipada ante una amenaza percibida, la cual puede ser real o irreal.

**Cuando esta reacción permanece hiperactivada deja de ser funcional y se convierte en un trastorno emocional que puede afectar la calidad de vida de una persona.**



CIUDAD DE MÉXICO  
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA  
DE SALUD

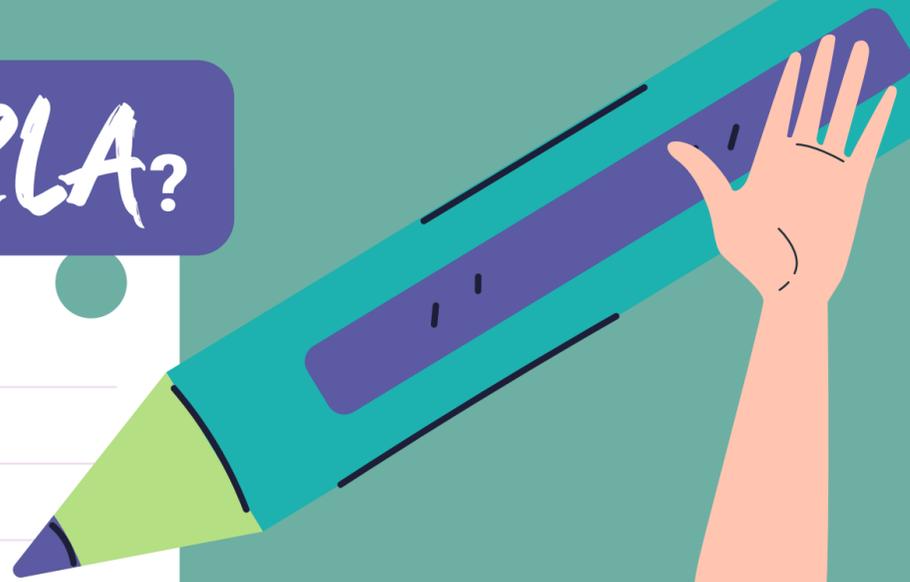
INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN  
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA  
CORAZÓN CONTENTO  
ESTRATEGIA ESCOLAR

## ¿Cómo puedo IDENTIFICARLA?

- Irritabilidad, tensión o inquietud.
- Náuseas o malestar abdominal.
- Sensación de dificultad para respirar.
- Palpitaciones.
- Sudoración o temblores.
- Dificultad para consolidar el sueño, insomnio o despertares nocturnos.
- Sensación de peligro inminente o de pánico.



Algunos de los **TRASTORNOS DE ANSIEDAD** más comunes son:

Trastorno de **ANSIEDAD GENERALIZADA**

Trastorno de **PÁNICO**

# ANSIEDAD

¿Qué hago si identifico signos de **ANSIEDAD** o si alguna persona cercana está en esa condición?



Aprender técnicas de relajación: como la respiración profunda y relajación muscular progresiva.

Hacer ejercicio de manera regular, puedes intentar dar un paseo.

Desarrollar el hábito de la meditación, unos minutos al día pueden ser suficientes.

¿Qué hacer cuando alguien tiene una **CRISIS DE ANSIEDAD?**

Mantén la calma.

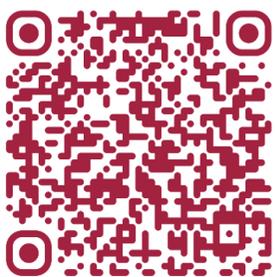
Escucha activamente.

Anima a la persona a respirar lentamente.

Considera buscar ayuda profesional.



## #ESCUELASQUEQUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar



IAPA CDMX Oficial



@iapa\_cdmx



@iapacdmx



@iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales