



¿QUÉ ES LA

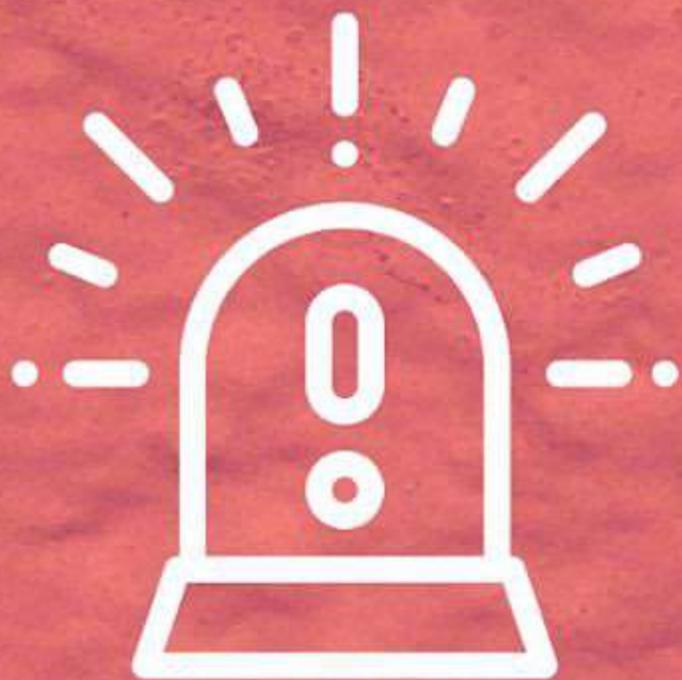
**ANGUSTIA?**

(Y CÓMO IDENTIFICAR CUANDO ES DAÑINA)



# ¿DE DÓNDE VIENE?

LA ANGUSTIA SURGE ANTE UN ESTADO DE PELIGRO, DE ALERTA, DE INCERTIDUMBRE.



ES UN PENSAMIENTO CONSTANTE QUE NOS GENERA INSEGURIDAD, Y LO QUE PODEMOS RELACIONAR CON UNA DIFICULTAD PARA ESTAR TRANQUIL@, PODER RELAJARSE O DISTRAERSE



# ¿CÓMO SABER QUE ME ESTÁ DAÑANDO?

ES BUENO PREGUNTARSE:

- ¿HACE CUÁNTO TIEMPO ESTOY SINTIENDO ESTO?
- ¿CUÁNTO TIEMPO DURA ESTA SENSACIÓN?
- ¿ME CUESTA VER SALIDAS O SOLUCIONES AL PROBLEMA?
- ¿ESTOY MÁS IRRITABLE? ¿MÁS SENSIBLE? ¿MÁS TRISTE?
- LO QUE SIENTO, ¿ME HA PROVOCADO PROBLEMAS CON L@S DEMÁS?

TUS RESPUESTAS PODRÍAN AYUDARTE A ENTENDER MEJOR LO QUE TE PASA,  
Y A IDENTIFICAR SI ES NECESARIO PEDIR AYUDA.



¿QUÉ HACER?

PEDIR AYUDA.

HACERLO NO ES SIGNO DE DEBILIDAD, SINO  
UNA DEMOSTRACIÓN DE VALENTÍA, DE  
PREOCUPACIÓN POR NUESTRA MENTE Y  
CUERPO, Y DE QUE QUEREMOS MEJORAR.



# ¿CÓMO PEDIR AYUDA?

LLAMA O ESCRÍBELE A ALGUIEN DE CONFIANZA Y CUÉNTALE  
LO QUE SIENTES Y QUE NECESITAS AYUDA.

**BUSQUEN JUNT@S ESPACIOS QUE TE HAGAN SENTIR MEJOR.**

¿NO TIENES CON QUIEN HABLAR? TRANQUIL@

**#ESTAMOSCONTIGO**

HABLA CON UN O UNA PSICÓLOGA DE LÍNEA LIBRE DE FORMA CONFIDENCIAL Y  
GRATUITA SOBRE ESTO ENTRE 12:00 Y 18:00HRS DE LUNES A SÁBADO.

COMUNÍCATE:

LLAMANDO AL

**1515**

DESCARGANDO LA APP  
"LÍNEA LIBRE"

INGRESANDO A  
[WWW.LINEALIBRE.CL](http://WWW.LINEALIBRE.CL)

UN PROYECTO DE:



COLABORAN:

