



¿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

UN PROYECTO DE:



COLABORAN:

