

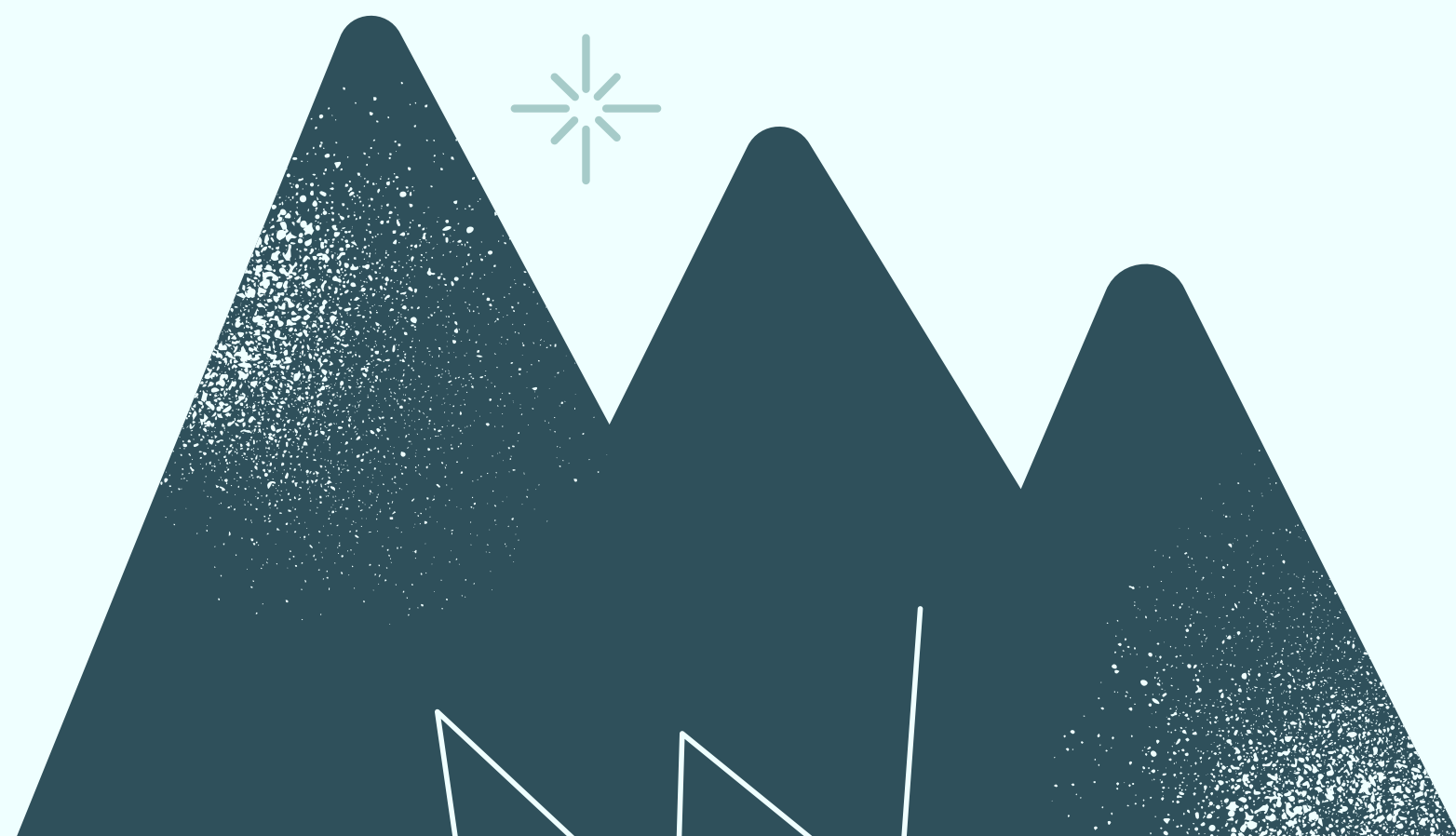



*¿Qué son las
preocupaciones?*

Ps. Victoria Maldonado
Ruiz



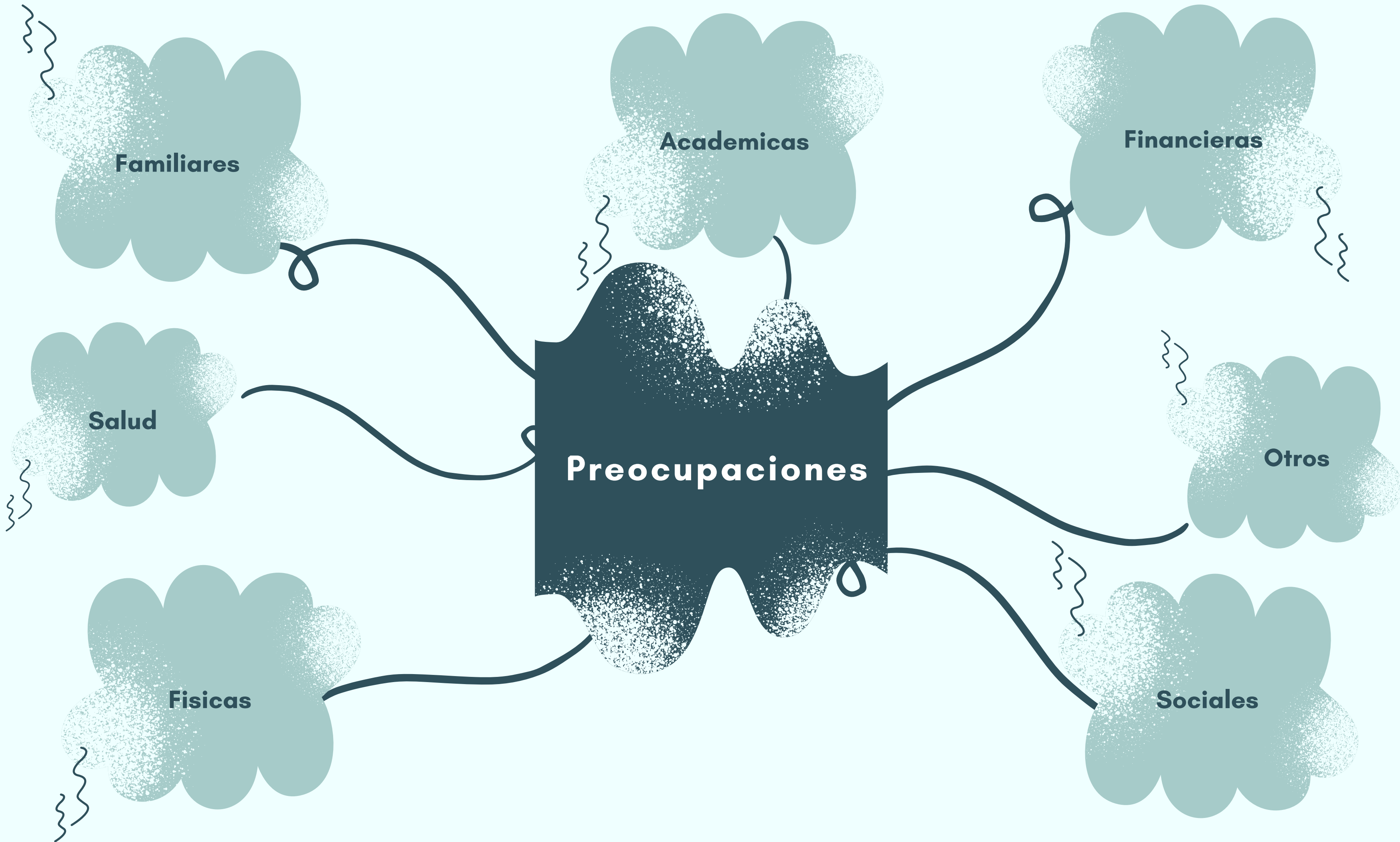
Las preocupaciones
tienden a ser
pensamientos
desagradables que NO
podemos sacar de
nuestra mente. Es como
que algo nos murmurara
constantemente en
nuestro oído, como un
mosquito .





Es dentro de lo esperado que todos tengamos preocupaciones de vez en cuando, pero cuando éstas se vuelven recurrentes y sostenidas en el tiempo pueden significar un problema para nuestra vida cotidiana y empezar a afectar parte de ella, generando malestar emocional, físico y espiritual.

**¿ De qué te preocupas
tú hoy?**



Familiars

Academicas

Financieras

Salud

Otros

Fisicas

Preocupaciones

Sociales

Ejemplos



Familia

- Discusiones o peleas
- Problemas
- Distancia entre familiares
- Falta de red de apoyo.



Academicas

- Pruebas y/o exámenes
- Pasar de curso
- Ingresar a la universidad
- Seguir las reglas.



Social

- Adaptarse a un grupo.
- Hacer amigos.
- Bullying
- Ser diferente.



Financiero

- Problemas económicos.
- Precariedad.
- Aumento de costo de la vida.





**LATIDOS
RAPIDOS**

SUDOR

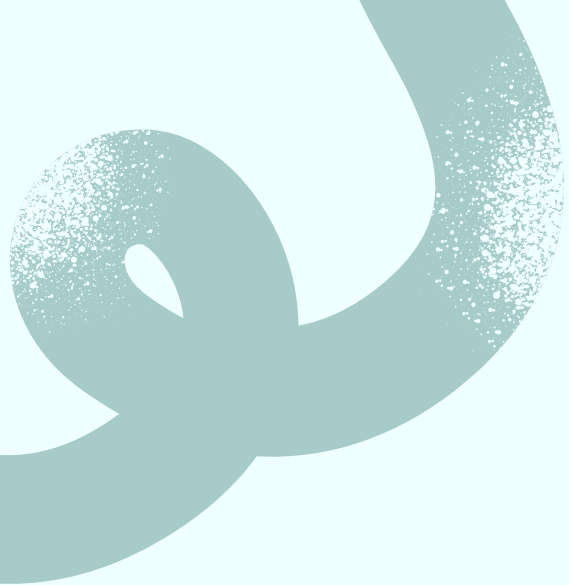
**SENTIRSE
ENFERMO**



TEMBLORES

**SENSACIÓN DE
CALOR**

★
Cuando nos preocupamos nuestro cuerpo experimenta una serie de cambios, estos cambios, estos pueden ser incómodos y para otras personas aterradores



La buena noticia sobre las preocupaciones es que no pueden hacernos daño, puede ser incómodo, pero puedes aprender a controlarlas con tiempo y un poco de práctica

¿Y tú qué haces para controlar tus preocupaciones?

Muchas
Gracias

