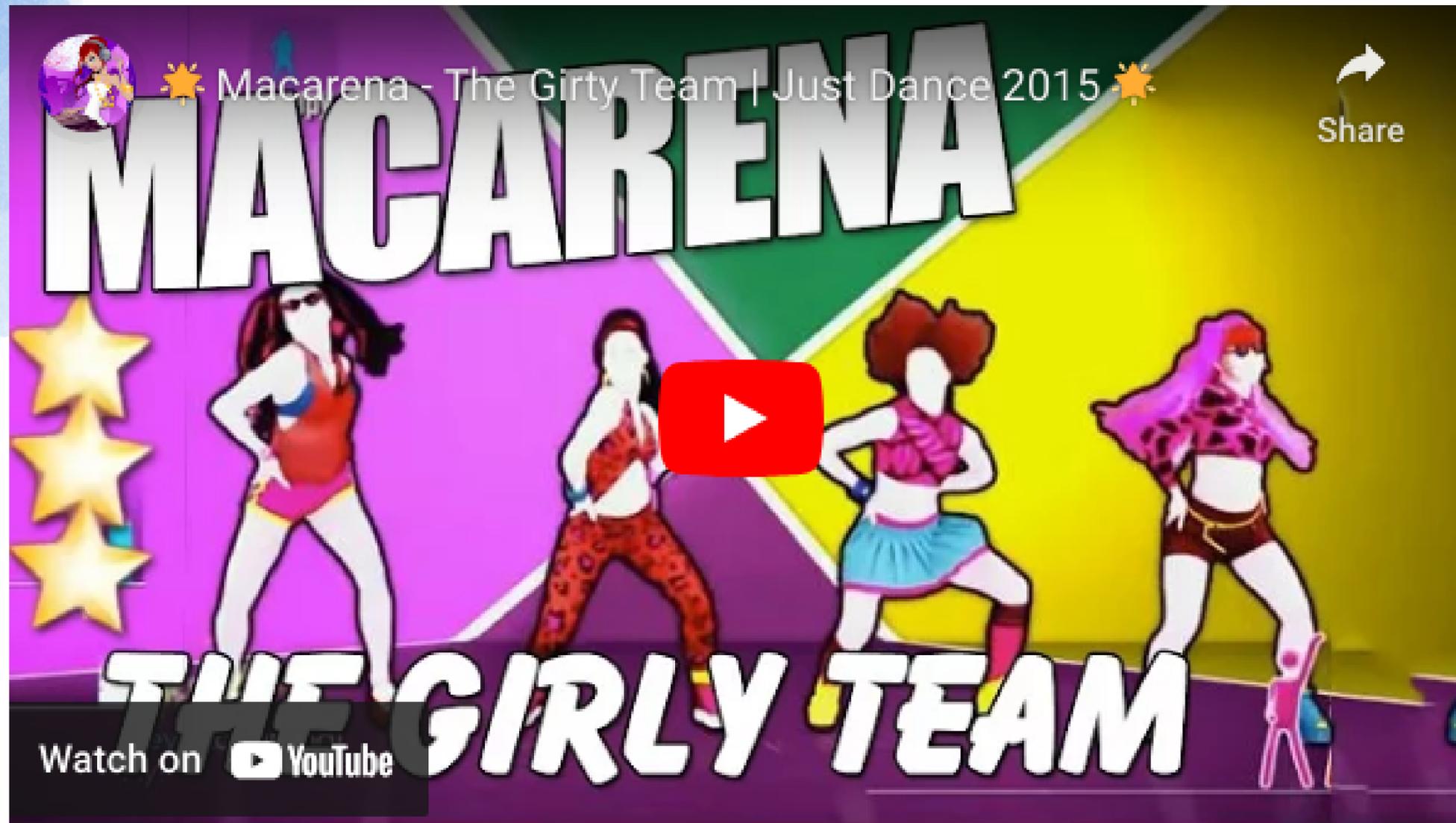


Factores que desencadenan y alteran la ansiedad en la vida cotidiana

**Docente orientadora
Pilar Benavides Alba**



Pausa Activa



[click](#)

Cuidado con la Ansiedad

Cuando nos enfrentamos a diferentes sonidos e imágenes, nuestro ser puede reaccionar de diversas maneras, reflejando una amplia gama de emociones y sensaciones. En mi caso particular, cada estímulo auditivo o visual despierta una respuesta única y personal. A continuación, compartiré algunas de mis experiencias



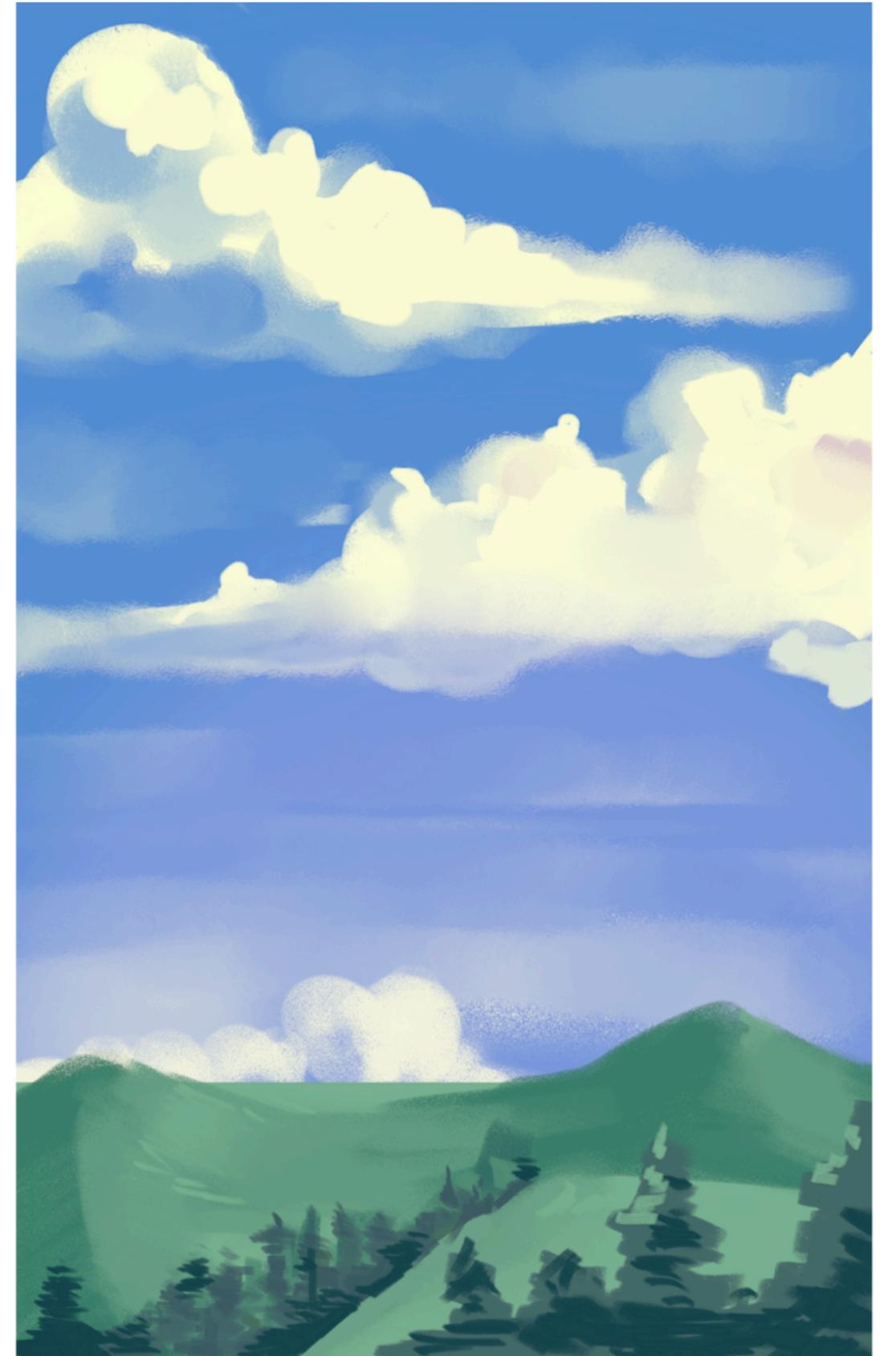
El sonido de la lluvia golpeando suavemente contra la ventana me envuelve en una sensación de paz y serenidad. La cadencia constante y calmante de las gotas crea un ambiente acogedor que invita a la reflexión y la tranquilidad.





El estruendo repentino de un trueno durante una tormenta despierta en mí un sobresalto momentáneo, seguido de una sensación de admiración ante la magnitud y poder de la naturaleza. Aunque inicialmente pueda sentirme inquieto, pronto me sumerjo en un estado de asombro y respeto por la fuerza de la tormenta.

Al contemplar un paisaje montañoso cubierto de nieve, experimento una sensación de asombro y admiración ante la majestuosidad de la naturaleza. La blancura resplandeciente de la nieve contrasta con el azul intenso del cielo, creando una escena de belleza indescriptible que me llena de paz y admiración.





El sonido estridente de una alarma repentina activa mis sentidos y desencadena una respuesta de alerta inmediata. Experimento una oleada de adrenalina que me impulsa a tomar medidas rápidas y decisivas para abordar la situación de emergencia.



En cada caso, los sonidos e imágenes evocan una respuesta emocional única y revelan la profunda conexión entre nuestros sentidos y nuestras experiencias vividas. Estas sensaciones nos recuerdan la riqueza y complejidad del mundo que nos rodea, invitándonos a explorar y apreciar cada momento con todos nuestros sentidos.



Cuidado con la ansiedad: factores que la desencadenan y síntomas que no debes obviar



Share

From a healthcare provider in Spain >

Sensaciones

“zozobra” “incertidumbre”
“alarma constante”
“malestar intenso” “miedo atroz”
“inquietud” “angustia permanente”
“sensación de peligro”

Watch on  YouTube

Actividad practica



[Click](#)

TAREA

Ingresa al siguiente enlace y aprende como realizar tu diario de las emociones

<https://cajasorpresa.my.canva.site/diario-emociones>

[Click](#)

Video de Reflexión





Premiación por participación en el encuentro

<https://cajasorpresa.my.canva.site/describre-la-caja-correcta>

[Click](#)