



**Nombre de alumno: FRANCISCO JAVIER  
ARGUELLO HERNANDEZ**

**Nombre del profesor: SILVINO  
DOMINGUES**

**Nombre del trabajo: INVESTIGACION**

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD**

**Grado: 8vo CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo del 2022

## ANSIEDAD

Puede ser normal en situaciones estresantes.  
Como hablar en público o realizar una prueba.  
La ansiedad es solo un indicador  
de una enfermedad subyacente cuando los  
sentimientos se vuelven excesivos, en todo  
momento e interfieren con la vida cotidiana.

Tratamiento  
Autotratamiento

## Ansiedad:

Las emociones son reacciones que comprenden  
varios tipos de respuestas ante situaciones  
importantes para el individuo.

La ansiedad es una reacción emocional  
que surge ante las situaciones de alarma  
o situaciones ambiguas, o de resultado  
incierto y nos prepara para actuar ante  
ellos.

## Como evitar la Ansiedad.

Medita, respira y expresa tus sentimientos

Sigue las instrucciones sobre lavado de  
manos y desinfección de elementos de uso

Aprovechar el tiempo para leer, estudiar y compartir en familia

Alimentarse sanamente y consumir frutas y verduras

## Obsesion

Estado de la persona que tiene en la mente una idea, una palabra o una imagen, fija o permanentemente y se concentra o obsesionado por ella. La obsesión se refiere por los números y el alfabeto

Idea, palabra o imagen que se impone en la mente de una persona de forma repetitiva y con independencia de la voluntad.

## Compulsión

Comportamiento compulsivo puede ser nombrado como un indicador de una enfermedad obsesiva cuando los sentimientos se vuelven excesivos y abrumadores e interfiere con la vida cotidiana.