



**Nombre de alumno: Erick Peñaloza
Martínez**

**Nombre del profesor: Alejandra Torrez
López**

Nombre del trabajo: Oratoria

Materia: Comunicación Oral

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2°

Grupo: "A"

LA ANSIEDAD

“Si mantengo mi mente ocupada la ansiedad no será un problema”

Queridos compañeros, jurado calificador muy buenas tardes a todos soy el alumno Erick Peñaloza Martínez del 2º “A” de la carrera Medicina Veterinaria y Zootecnia y vengo a darles el tema de la ansiedad.

“¿Qué es la ansiedad y de qué manera nos afecta?”

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o percibidos, y que nos predispone a reaccionar rápidamente a la menor señal de que hay que hacerlo, Hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve vuelve más sensibles a los estímulos imprevistos.

La ansiedad comienza a preocuparnos cuando aparece de repente, de forma injustificada y sin motivo aparente, si los síntomas físicos son elevados puede llegar a asustarnos.

SÍNTOMAS

- Taquicardia
- Sensación de presión en el pecho y de que falta la respiración
- Tensión muscular y temblor
- Sudores fríos
- Insomnio

