



# Ansiedad: qué es y cómo afrontarla

Iniciar



## Introducción



### En el mundo...

- **Uno de cada siete** adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental.
- **4.6%** de adolescentes de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad.




### En México...

- El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) realizó en 2021 una encuesta para evaluar el bienestar de la población. **El 19.3% de los adultos tiene síntomas de ansiedad severa.**
- El **31.3%** revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.



## Técnicas y ejercicios

A continuación te presentaremos una serie de técnicas y ejercicios que puedes utilizar en los momentos en que la ansiedad te sobrepase.



## Liga de acceso

<https://ecampus.cetys.mx/cursos/ansiedad/story.html>

