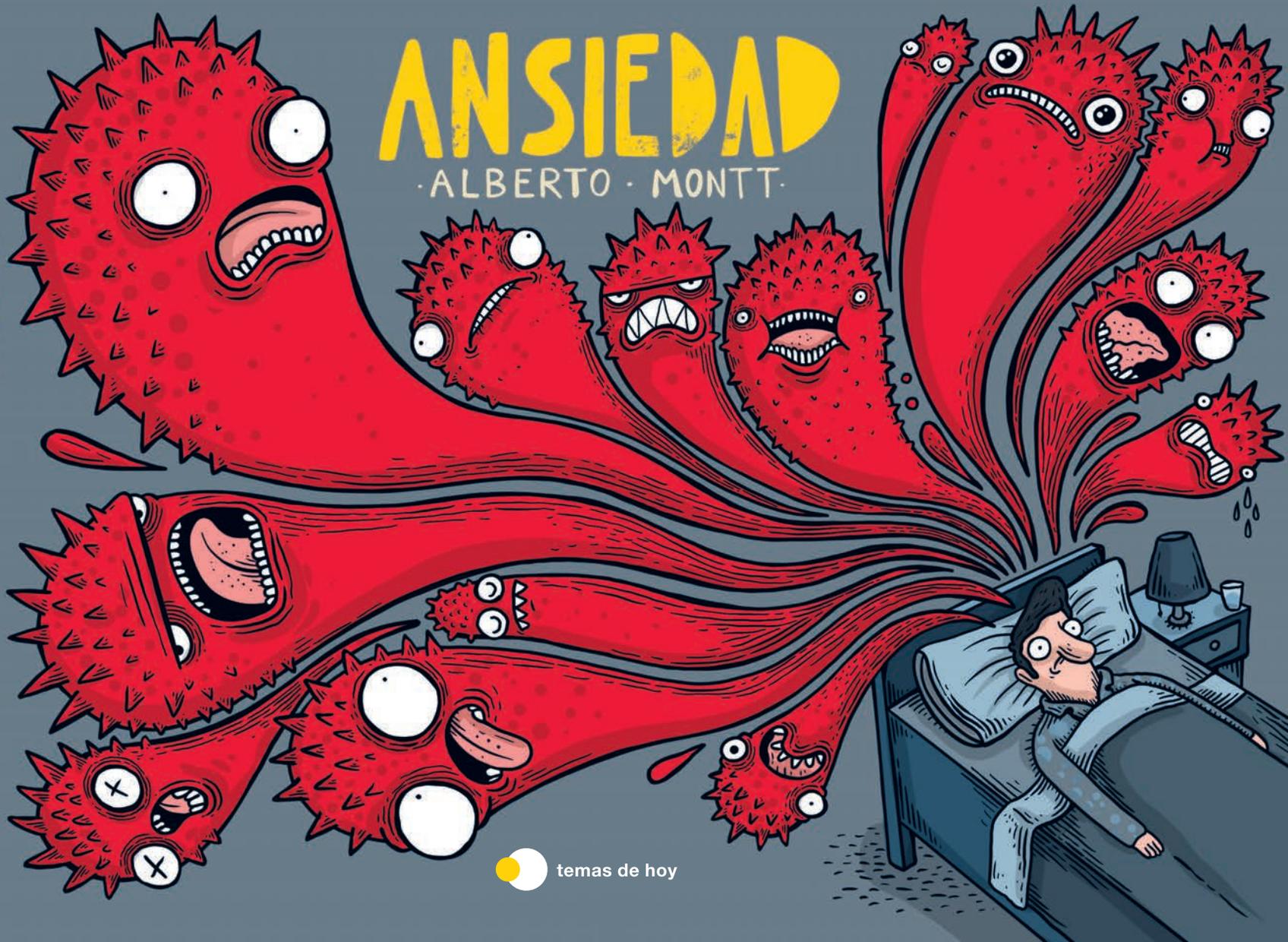
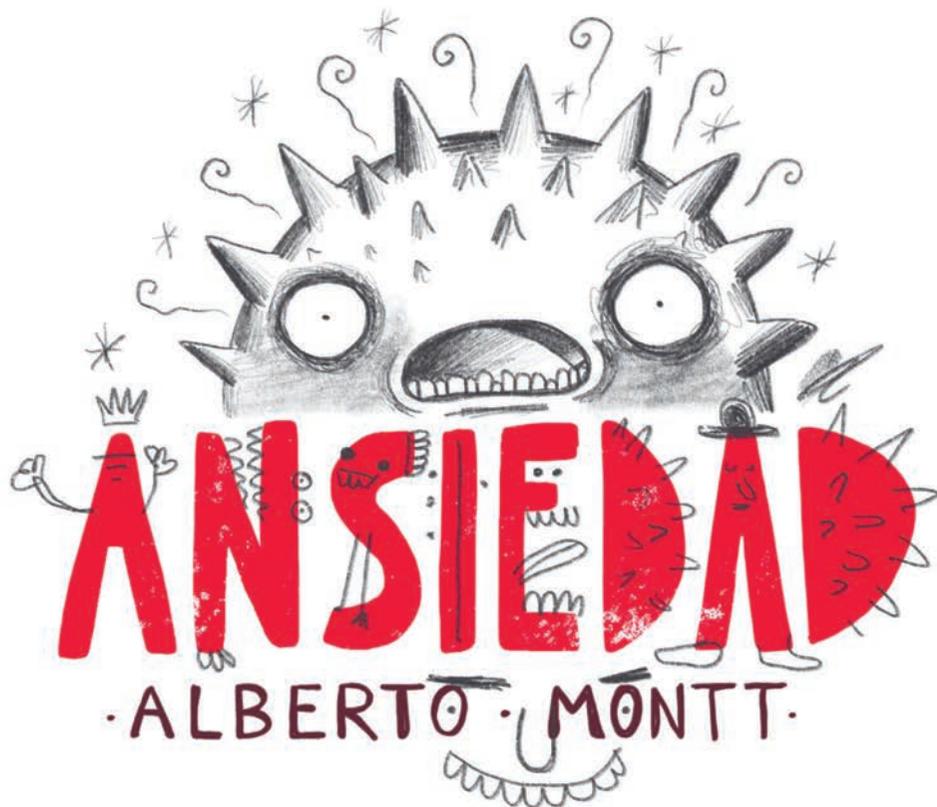


ANSIEDAD

· ALBERTO · MONTT ·





© Alberto Montt, 2023

Ansiedad:

© Alberto Montt, 2020

© de la primera edición en español,
Editorial Planeta Chilena S.A., 2020

¿Ansiedad? ¿Cuál ansiedad?

© Alberto Montt, 2023

© de la primera edición en español,
Editorial Planeta Chilena S.A., 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2023

ISBN: 978-84-9998-991-4

Depósito legal: B. 15.838-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

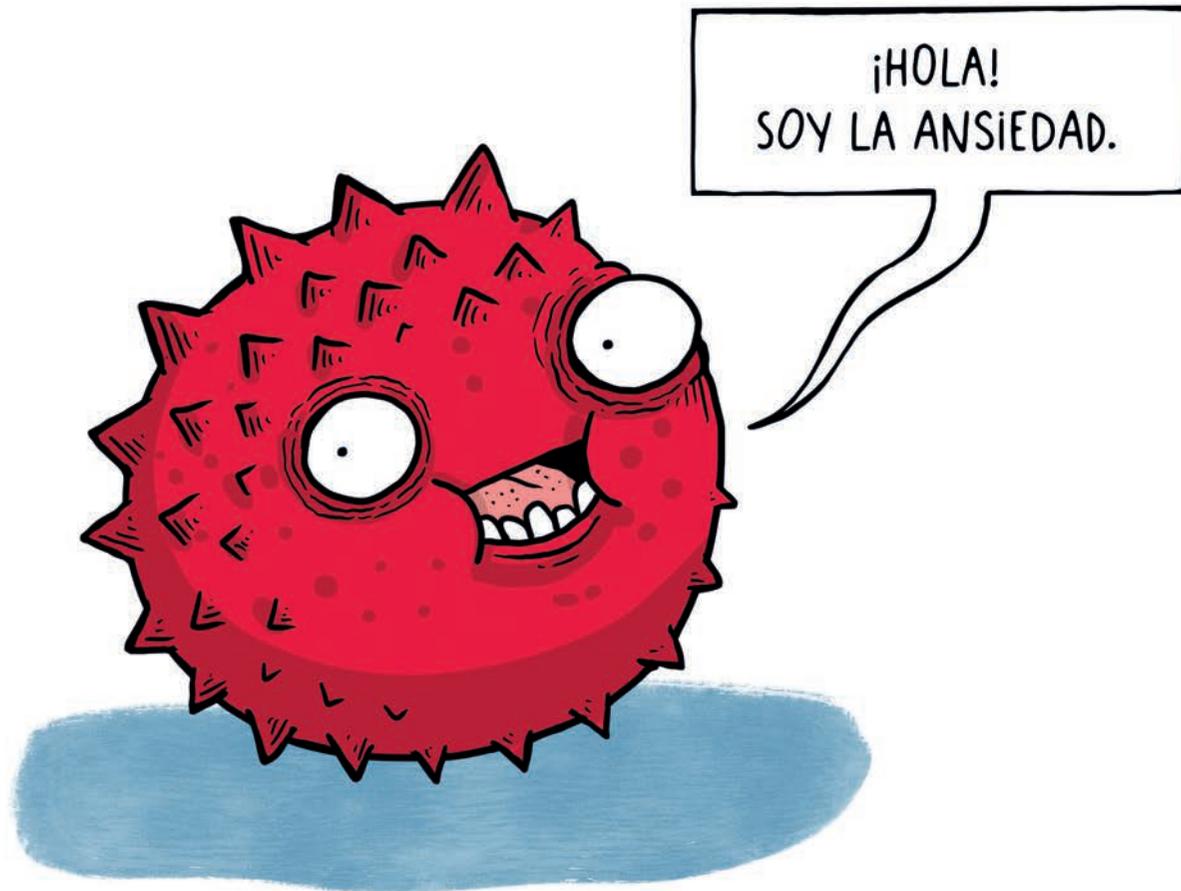
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

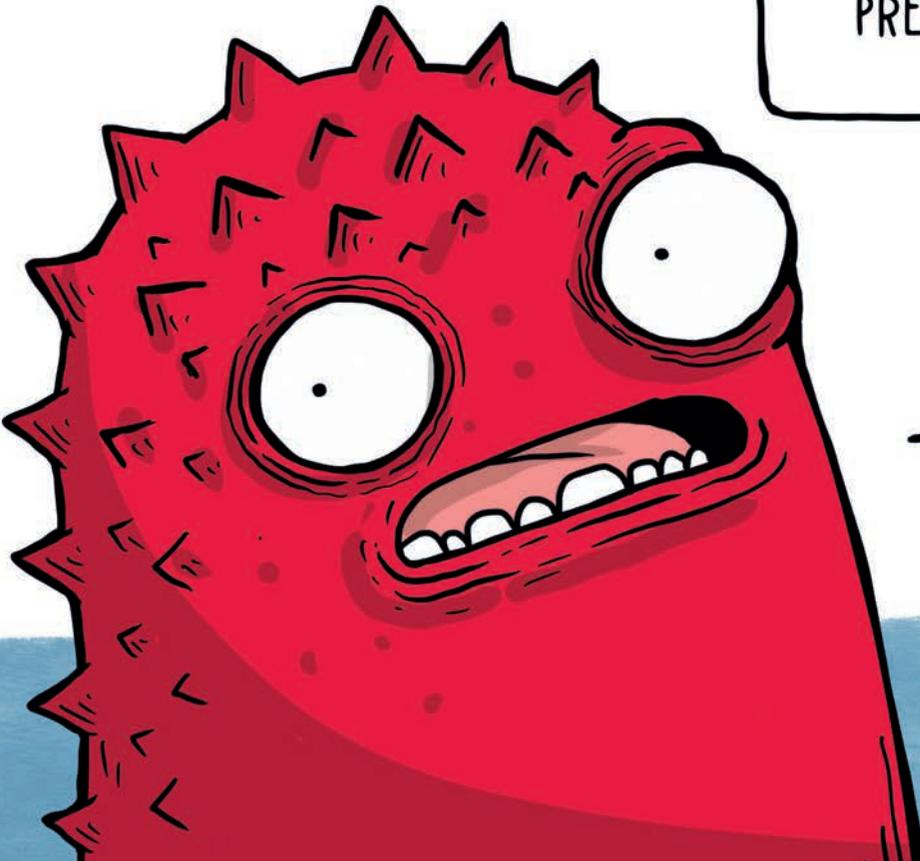
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



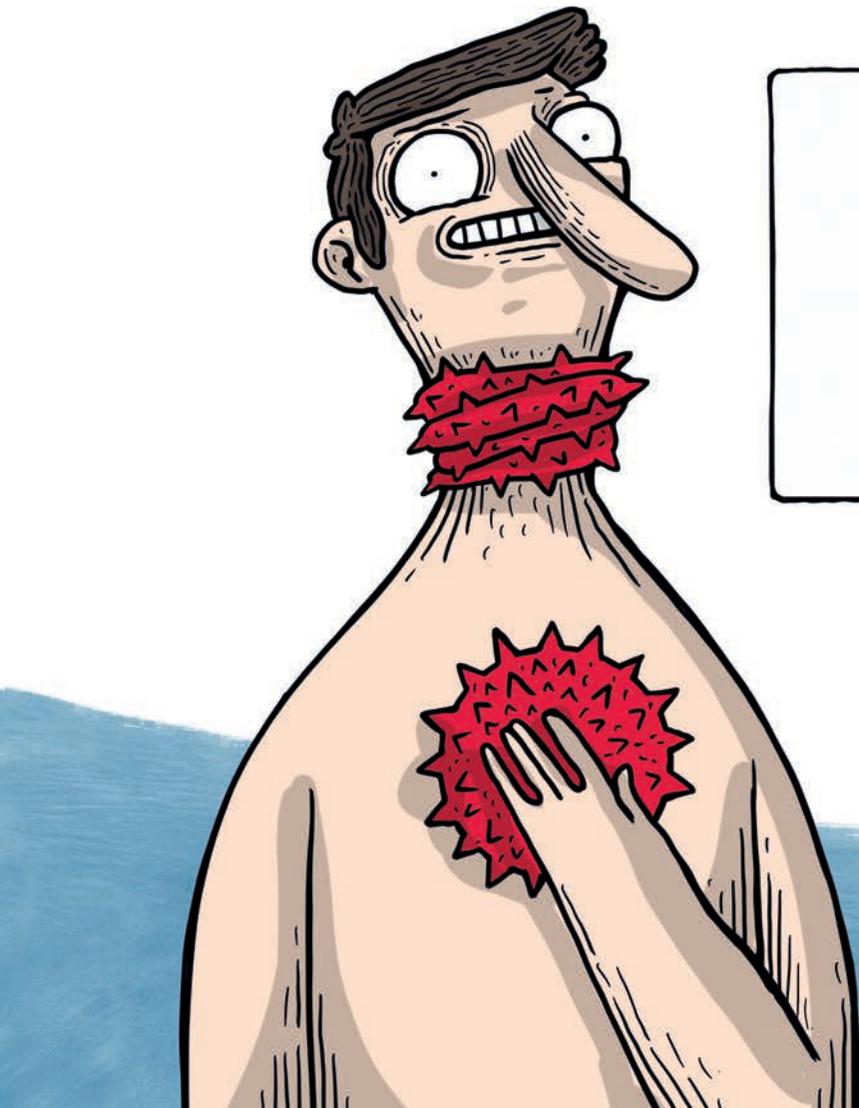
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



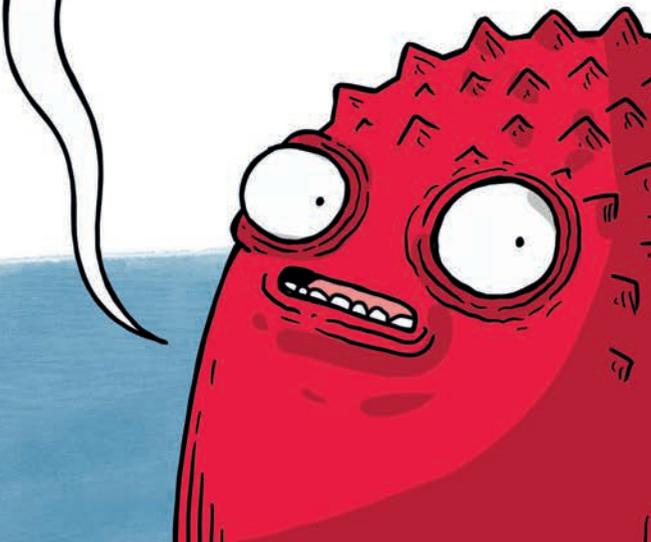
¡HOLA!
SOY LA ANSIEDAD.



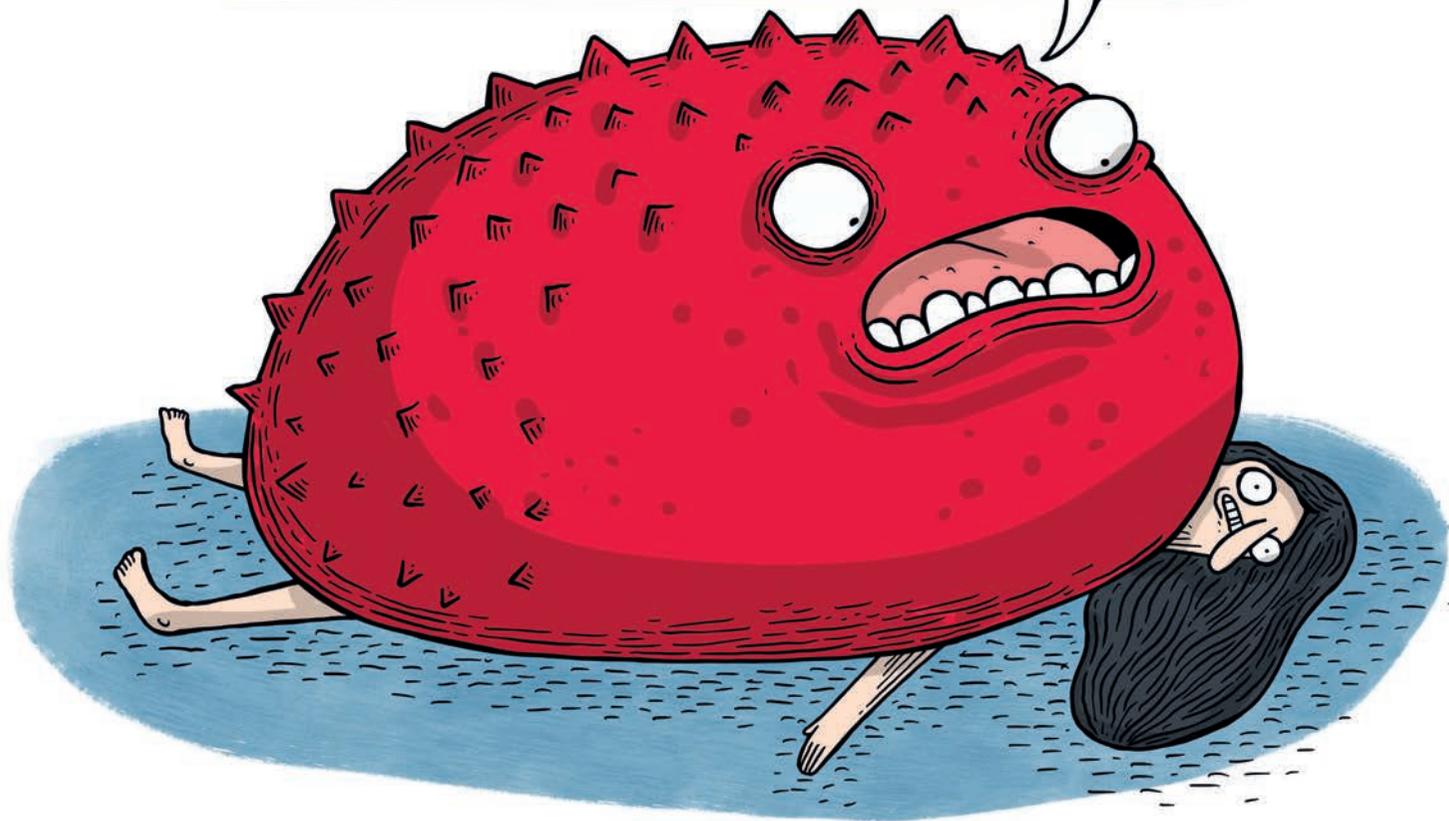
QUIZÁS HAYA ALGUIEN POR AHÍ
QUE NO ME CONOZCA TODAVÍA,
ASÍ QUE HARÉ UNA PEQUEÑA
PRESENTACIÓN ACERCA DE MÍ.



PARA ALGUNAS PERSONAS SOY
TAN SOLO UNA INCOMODIDAD
EN LA GARGANTA O UNA
SENSACIÓN RARA EN EL
ESTÓMAGO.



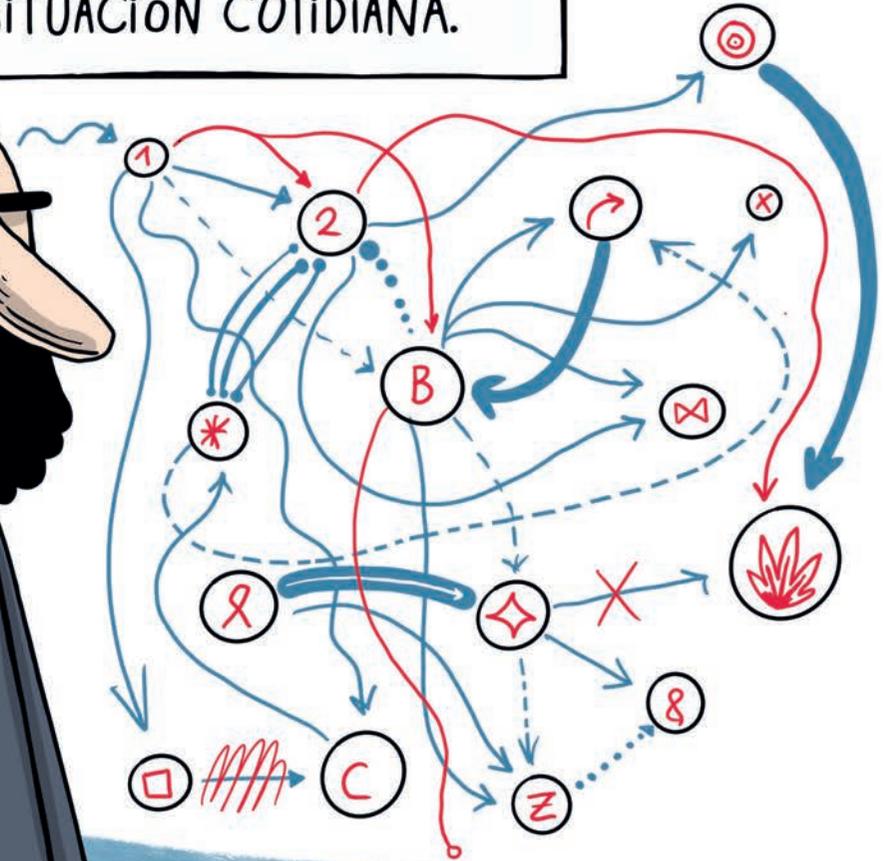
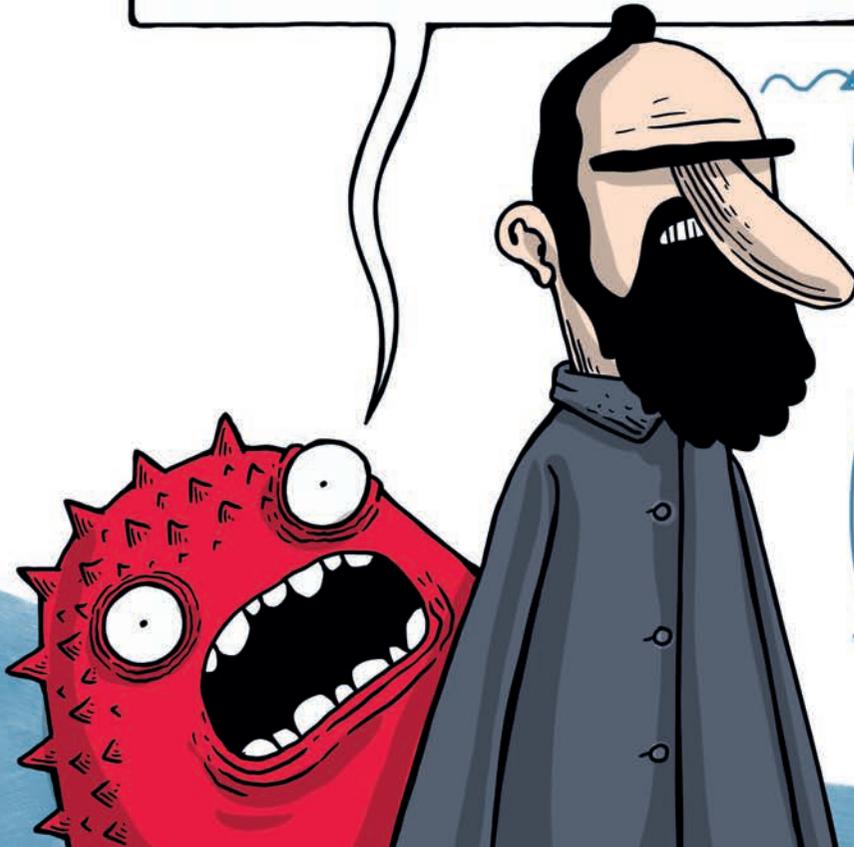
PARA OTRAS SOY UNA TORTURA DIARIA
QUE NO LES PERMITE MOVERSE.



ME METO EN SUS CABEZAS Y APAREZCO
CUANDO MENOS SE LO ESPERAN.



POR EJEMPLO, AL DIBUJANTE DE ESTA TIRA LO ATORMENTO HACIÉNDOLE IMAGINAR ESCENARIOS TERRIBLES PARA CADA SITUACIÓN COTIDIANA.



SI SIENTES MOLESTIA AL TENER QUE TOMAR CUALQUIER DECISIÓN O LA SOLA IDEA DE HABLAR EN PÚBLICO TE GENERA MALESTAR. SI TIENES PENSAMIENTOS QUE SE REPITEN UNA Y OTRA VEZ O NO PUEDES CONTROLAR TUS NERVIOS Y PREOCUPACIONES. SI TE PONES A SUDAR CUANDO DEBES ENFRENTAR UN PROBLEMA O TU CUERPO ENTERO SE TENSIONA AL PENSAR EN UN FUTURO POCO PROBABLE. SI SIEMPRE DUDAS DE SI APAGASTE EL GAS O NO, ES MUY POSIBLE QUE SEA YO Y NI SIQUIERA SEPAS QUE ESTOY CONTIGO.

