

# ¿Por qué nos preocupamos?





**Una preocupación es una situación que te provoca intranquilidad, miedo, que te hace estar inquieto y te hace sentir, de alguna manera, amenazado o amenazada.**

**La preocupación te hace sentir mal y no son agradables.**

**Todo el mundo tiene preocupaciones y estas forman parte de nuestra vida: prácticamente es imposible vivir con 0,0 preocupaciones.**



# ¿Es lo mismo estar preocupado que tener ansiedad?



# NO

Las preocupaciones nos producen un cierto malestar, pero este no es demasiado intenso y nos deja llevar nuestra vida con normalidad.

Sin embargo, la ansiedad es una preocupación más fuerte, más intensa que interfiere en nuestra vida diaria

# Cuándo es normal la ansiedad?

Es normal sentirse ansioso, nervioso o preocupado de vez en cuando. Tal vez te hayas sentido ansioso cuando tenías que hablar frente a un grupo. O nervioso antes de un examen importante o una prueba deportiva. Quizás te hayas sentido ansioso porque estabas en un lugar que no parecía seguro. O preocupado cuando un ser querido estuvo enfermo.

La mayoría de las personas se han sentido así.



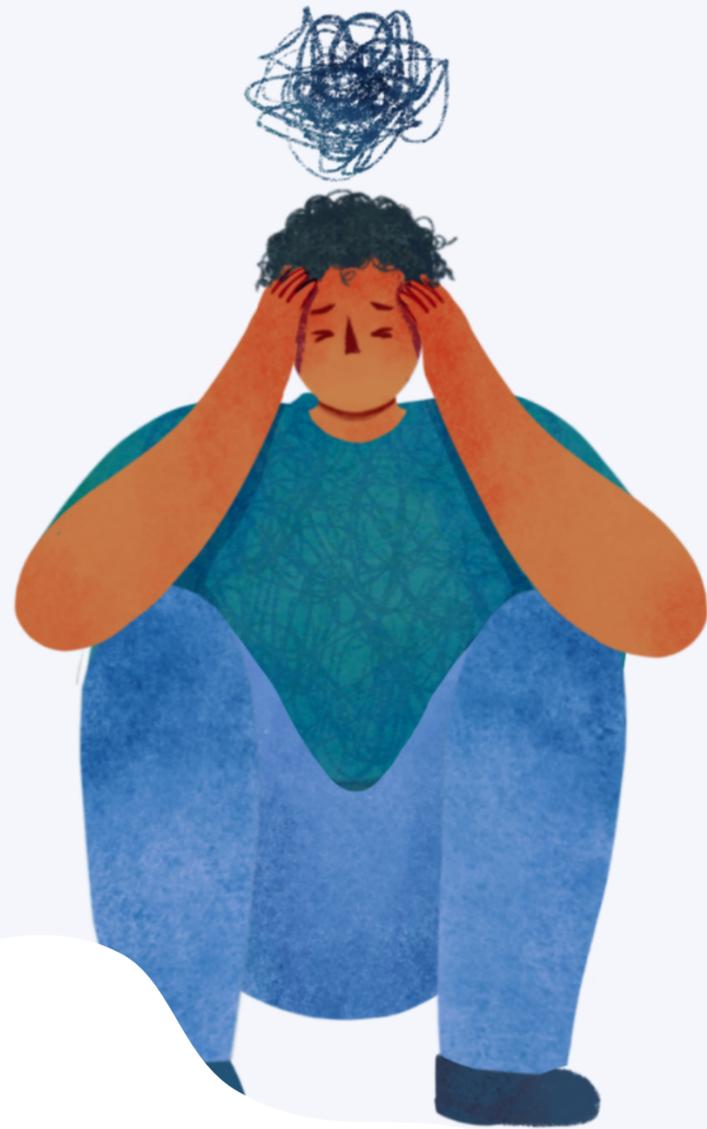
# ¿Por qué me siento así?

Los sentimientos de ansiedad pueden ser molestos, pero tienen un fin. Te advierten que algo que para ti es importante está en riesgo. Con los sentimientos de ansiedad, tal vez pienses: "Tengo que hacer esto bien". O: "Esto es importante: prepárate". O bien: "Ten cuidado".

La ansiedad dispara la respuesta de lucha o huida del cuerpo. Es una liberación normal de hormonas que te ayuda a tener la concentración y las energías necesarias para un desafío o una posible amenaza. La respuesta de lucha o huida causa sensaciones físicas que pueden ocurrir junto con la ansiedad.



# SENSACIONES...



Por ejemplo, cuando estás ansioso, tal vez sientas "mariposas" en el estómago. O tengas las manos sudorosas y temblorosas. Quizás notes que tienes la boca un poco seca. O el rostro algo caliente. Es posible que sientas que tu respiración o los latidos de tu corazón se aceleran. Con la ansiedad, podrías notar una o varias de estas sensaciones.

Este tipo de sensaciones pueden ayudarte a hacer lo que debes hacer. Puedes seguir adelante con la prueba deportiva o el examen; aun cuando estés nervioso. Puedes prestar atención a lo que te rodea para asegurarte de estar a salvo. Puedes concentrarte en lo que un ser querido necesita y planear cómo ayudarlo en lugar de quedarte enredado en tus preocupaciones.

# Conclusion

- A veces, las personas sienten una ansiedad demasiado intensa. Y parece más de lo que pueden soportar. Las preocupaciones o los miedos consumen demasiado tiempo y energía.
- Algunas personas tal vez comiencen a evitar las cosas que les causan ansiedad. Estas pueden ser señales de un trastorno de ansiedad.
- Si sientes que la ansiedad es demasiado intensa, díselo a tus padres, a un profesor o a tu médico. Existen tratamientos para los trastornos de ansiedad. Cuanto antes comiences a recibir ayuda, mejor te sentirás.





**Muchas gracias**

