



Cuando la
preocupación es
constante y excesiva...



Jonaira Ramos
Counseling & Wellness Services

¿Qué es la ansiedad?

Todos hemos estado preocupados o algo ansiosos en algún momento de la vida. La preocupación y el temor pueden ser útiles para adaptarnos a los cambios y de cierta manera son necesarios para la supervivencia. Las preocupaciones se convierten en un problema cuando son constantes y empeoran con el tiempo.

La ansiedad es un estado de temor e inquietud que se experimenta cuando la persona se siente amenazada por un peligro real o imaginario.



¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Aunque sentir ansiedad es algo normal, los trastornos de ansiedad implican sentimientos de miedo o preocupación excesivos.

Pueden hacer que las personas eviten situaciones que desencadenan su ansiedad, afectando el desempeño escolar, laboral o las relaciones interpersonales.



¡Los trastornos de ansiedad se pueden tratar!



Muchas personas con trastornos de ansiedad pasan por la vida sin ser diagnosticadas, lo que significa que no reciben tratamientos efectivos para combatir su ansiedad como la terapia cognitivo-conductual (TCC) o incluso medicamentos contra la ansiedad.



Las personas que tienen ansiedad, por lo general, tienden a tener patrones de pensamiento que les hacen sentir abrumados, hipervigilantes, a expectativa de los acontecimientos y con alta tensión emocional.

Aprender a manejar esos patrones de pensamiento puede ayudar a reducir significativamente la tensión emocional y en consecuencia la ansiedad.



Si piensas que pudieras tener ansiedad, háblale de tus síntomas a tu proveedor de salud mental.

Existen variedad de tratamientos y terapia para afrontar la ansiedad.

Jonaira Ramos

Counseling & Wellness Services
Citas: (787) 980-2586



© Todos los derechos reservados (2022)

Referencias

«Anxiety», Asociación Estadounidense de Psicología, www.apa.org/topics/anxiety.

«Understand the Facts | Anxiety and Depression Association of America, ADAA», Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión, adaa.org/understanding-anxiety. Publicado el 12 de enero del 2021.

«What Are Anxiety Disorders?», Web Starter Kit, www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders. Publicado el 12 de enero del 2021

