



**Nombre de alumnos: Laura Guadalupe  
Álvarez Gómez**

**Nombre del profesor: Silvino Domínguez**

**Nombre del trabajo: Investigación**

**Materia: Enfermería y practicas alternativas  
de salud**

**Grado: 8°**

**Grupo: "A"**

# ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción normal y a menudo saludable. Sin embargo, cuando una persona siente niveles desproporcionados de ansiedad con frecuencia podría convertirse en un trastorno médico.

Los trastornos de ansiedad forman una categoría de diagnóstico de salud mental que provocan nerviosismos excesivos, miedo, aprehensión y preocupación.

Estos trastornos alteran la forma en que una persona procesa las emociones y se comporta, causando también síntomas físicos. La ansiedad leve puede ser vaga e inquietante, mientras que la ansiedad severa puede afectar seriamente la vida cotidiana.

## Síntomas

Si bien diferentes diagnósticos constituyen trastornos de ansiedad, los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada a menudo incluyen los siguientes:

- Desasosiego y una sensación de estar "en borbote"
- Sentimientos incontenibles de preocupación.
- Aumento de la irritabilidad.
- Dificultades para concentrarse.
- Dificultades para dormir.

Si bien estos síntomas pueden ser normales en la vida cotidiana, las personas con trastorno de ansiedad generalizada pueden presentarse como una preocupación vaga e inquietante o una ansiedad más severa que afecta la vida cotidiana.

## OBSESIONES Y COMPULSIONES

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por un patrón de pensamientos y meditaciones obsesivos que provocan comportamientos repetitivos. Estas obsesiones interfieren en las actividades diarias y causan un gran sufrimiento emocional.

Puedes intentar ignorar o detener tus obsesiones, pero eso solo aumenta tu sufrimiento emocional y ansiedad. Finalmente sientes la necesidad de realizar actos compulsivos para tratar de aliviar el estrés. A pesar de los esfuerzos por ignorar o deshacerse de los pensamientos o impulsos que te molestan, estos vuelven una y otra vez, esto conduce a más comportamientos ritualistas, el círculo vicioso del trastorno obsesivo compulsivo.

El trastorno obsesivo compulsivo a menudo se centra en ciertos temas, por ejemplo, un miedo excesivo a contaminarse en germen. Para aliviar los temores de contaminación, puedes lavarte compulsivamente las manos hasta que estén irritadas y agrietadas. Si tienes un trastorno puedes sentirte avergonzado y apenado por la obsesión pero el tratamiento puede ser eficaz.

Este trastorno suele incluir tanto obsesiones como compulsiones. Pero también es posible tener solo síntomas de compulsión. Puedes o no darte cuenta de que tus obsesiones y compulsiones son excesivas o irrazonables pero ocupan mucho tiempo e interfieren en tu rutina diaria y en tu funcionamiento social, escolar o laboral.

Bibliografía:

UDS. Antología de enfermería y practicas alternativas de salud. Unidad III. Utilizada el 10 de marzo. PDF