

ANSIEDAD Y TIMIDEZ

¿QUE ES?

La timidez es la ansiedad social marcada por la cohibición y la preocupación acerca de lo que piensen los demás.



¿QUE LO PROVOGA?

Depende de los comportamientos que hemos aprendido, la manera en que las personas reaccionan ante la timidez y las experiencias de vida.



¿COMO SE SIENTEN?

Se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas con mayor frecuencia por estas y otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse.



CONSECUENCIAS

Se reflejan en todos los ámbitos de la vida, como en el laboral, sentimental, social y familiar, pues perjudica el desempeño de las personas al momento de desarrollar su rol dentro de la sociedad.



TRATAMIENTO

Timidez: Exposición gradual a situaciones sociales, la práctica de habilidades sociales, la adopción de técnicas de relajación y la construcción de la confianza personal.
La ansiedad social puede requerir intervención profesional.



ESTRÉS Y ENFERMEDAD

¿QUE ES?

El estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.



SINTOMAS

- Preocupación excesiva.
- Inquietud.
- Tensión.
- Dolores de cabeza o de cuerpo.
- Presión arterial alta.
- Pérdida de sueño.



¿QUÉ PUEDE CAUSAR ESTRÉS?

Aumenta considerablemente los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

Consecuencias del Burnout



TIPOS

- Estrés agudo: Estrés a corto plazo que desaparece rápidamente.
- Estrés crónico: Estrés que dura por un periodo de tiempo prolongado.

TRATAMIENTO

- Reconozca las cosas que no puede cambiar.
- Evite las situaciones estresantes.
- Haga ejercicio.
- Cambie su perspectiva.
- Haga algo que disfrute.
- Aprenda nuevas maneras para relajarse.

