



*Nombre del Alumno: Valeria Trujillo yañez*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial : 4*

*Nombre de la Materia : psicopatología 1*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Flores Herrera*

*Nombre de la Licenciatura : psicología*

*Cuatrimestre: 6*

El trastorno de ansiedad es un problema de salud mental que afecta la forma en que una persona maneja el estrés y la preocupación. Quien lo padece suele experimentar niveles excesivos de ansiedad o miedo que pueden interferir con su vida diaria, relaciones y funcionamiento general.

Es importante reconocerlo y tratarlo, ya que puede impactar significativamente en la calidad de vida. El trastorno de ansiedad es una condición de salud mental que se manifiesta a través de una preocupación intensa y persistente, que se visualizan por causas normales al estrés y además afecta negativamente la vida cotidiana de la persona.

Pero al igual los síntomas pueden variar en su presentación y en la intensidad este trastorno no solo influye en el bienestar emocional, sino que también puede tener efectos significativos en la salud física, el funcionamiento social y la calidad de vida en general. Son varios los aspectos clave del trastorno de ansiedad, incluyendo sus tipos, síntomas y el impacto que puede tener en la vida de quienes lo padecen de forma constante o variado, ya que cada es de diferente manera al generalizar este trastorno.

Se refiere a una reacción emocional caracterizada por sentimientos persistentes de preocupación, temor y tensión que pueden afectar negativamente el bienestar de las personas.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

Como sabemos el trastorno de ansiedad es una condición de salud mental caracterizada por una preocupación y miedo excesivos que afectan de manera significativa la vida diaria de una persona en las cuales estas preocupaciones no son simples nervios o estrés ocasional.

Sabemos que también son persistentes y pueden manifestarse en forma de ataques de pánico, ansiedad generalizada o fobias específicas que pueden variar en diferentes tipos de ansiedad las cuales se presentan síntomas persistentes cuando se encuentra en algo o en algún lugar.

Como también es importante saber que las personas con trastorno de ansiedad a menudo experimentan síntomas como inquietud constante, dificultad para concentrarse, tensión muscular, y trastornos del sueño, en el cual a veces son considerados normales, y no son tan tratados, por el que la sociedad normaliza todo y no es tan conocido.

Además los ataques de pánico, que son episodios repentinos de miedo intenso, también pueden incluir síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y temblores. sabemos que se caracteriza por una preocupación excesiva sobre una variedad de temas, y las fobias, que son miedos intensos y persistentes a objetos o situaciones específicas.

Esto se da a varios tipos de ansiedad que se pueden presentar de acuerdo a los síntomas que presente el paciente o persona. la causa del trastorno de ansiedad puede ser multifacética, incluyendo factores genéticos, neurobiológicos y ambientales.

De igual forma, el tratamiento generalmente combina terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual, y medicación, como los ansiolíticos o antidepresivos, dependiendo de la gravedad y la naturaleza del trastorno, son parte de el control de

la ansiedad que se presenta en las personas, para llevar un mejor avance al trastorno que conlleva.

## **IMPORTANCIA Y TRATAMIENTO SOBRE LA ANSIEDAD**

La ansiedad es una emoción natural que todos experimentamos en momentos de estrés o peligro. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve desproporcionada, puede afectar gravemente la vida cotidiana y el bienestar general.

Por eso es importante entender y tratar la ansiedad de una manera más clara y precisa porque es crucial para mantener una buena salud mental y calidad de vida.

La ansiedad en situaciones normales, no obstante, cuando la ansiedad es excesiva o persistente, puede convertirse en un obstáculo significativo, afectando nuestras relaciones, trabajo y actividades diarias.

- Terapia Psicológica
- Medicación
- Técnicas de Manejo del Estrés
- Cambio en el Estilo de Vida
- Apoyo Social.

## **VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD**

Es una condición psicológica que afecta a muchas personas y puede tener impactos significativos en la vida diaria

- Mayor Vigilancia y Precaución
- Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento
- Empatía y Comprensión
- Impacto en la Vida Diaria
- Problemas de Salud Física
- Dificultades en el Rendimiento
- Costos Emocionales

Además, quienes viven con ansiedad a menudo desarrollan habilidades de afrontamiento sólidas, como técnicas de relajación y estrategias para manejar el estrés, lo que puede contribuir a una mayor resiliencia personal.

Por otro lado, la ansiedad puede ser muy desafiante y limitante, ya que las personas que lo padecen a menudo enfrentan un malestar constante, con preocupaciones y miedos que pueden interferir significativamente con su vida diaria.

Este estado de ansiedad crónica puede afectar la capacidad para concentrarse, realizar tareas cotidianas y mantener relaciones saludables en su vida diaria, como además la ansiedad puede tener efectos negativos en la salud física, como problemas digestivos, insomnio y tensión muscular. también puede generar una sensación de incapacidad y malestar general.

El trastorno de ansiedad es una condición seria la cual se da a conocer que requiere mucha atención profesional para manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen de una manera en la cual sea controlada y estabilizada en su vida.

La forma en que se presenta es muy diferente en varias personas, algunos lo normalizan y otros no toman en cuenta estos síntomas, por lo que podrían estar presentando algún tipo de ansiedad, dependiendo del ambiente social o personal que se encuentre.

pueden presentar dolores en el pecho, nerviosismo, latidos cardíacos fuertes y rápidos, falta de la respiración, temblores, sudoración entre varios los cuales de forma repentina.

En lugares cerrados, fobias que presente el paciente, traumas son puntos en los que se puede presentar el trastorno de ansiedad en la persona esto nos puede llevar a tener una inestabilidad en nuestra vida(personal, social, familiar) de forma en que sea un grado más alto de nivel de síntomas o no se pueda controlar.

En resumen, los hallazgos revelan que el impacto del trastorno de ansiedad en la vida de una persona puede ser profundo, afectando su capacidad para trabajar, socializar y disfrutar de actividades cotidianas que se le presente, de manera que la ansiedad puede ser manejada o estabilizada.

En lo cual existen tratamientos efectivos. los cuales pueden ayudar a manejar y reducir los síntomas. Además, están deportes de relajación y técnicas de manejo del estrés y cambios en el estilo de vida, como el ejercicio regular y la práctica de la meditación, pueden ser útiles.

De manera concreta es importante que las personas que experimentan síntomas de ansiedad busquen ayuda para recibir un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento personalizado.

Las personas con trastorno de ansiedad pueden experimentar síntomas físicos, como palpitaciones, sudoración excesiva y temblores, así como síntomas emocionales, como preocupación constante y dificultad para concentrarse este trastorno es una condición mental común que afecta a muchas personas en todo el mundo especialmente a los adolescentes con base a situaciones de mucho estrés y muy poca estabilidad emocional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad#prevencion>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

<https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>