

# **LA ANSIEDAD ES UNA ENFERMEDAD PROVOCADA O SOLO ESTA AÑADIDA A LAS PERSONAS**

## **OBJETIVO GENERAL:**

Demostrar si la ansiedad es un trastorno propio , o se va desarrollando con el paso del tiempo, gracias a agentes externos

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS :**

Definir lo que es la ansiedad

Determinar los niveles de ansiedad : leve, moderado o grave

Concluir si realmente la causa de esta enfermedad es provocada, o es algo con lo que nacemos

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud o pánico, por lo que está a punto de ocurrir o está ocurriendo, estos pueden ser leves, intensos o intermedios entre ambos extremos, dependiendo de la persona o la situación, la ansiedad más leve se puede sentir como nerviosismo e inquietud, la ansiedad que se presenta con más intensidad como miedo, terror, o pánico.

Es normal tener ansiedad ante situaciones nuevas, o situaciones que sean importantes para la persona , y a raíz de esto se tema a obtener resultados negativos por ejemplo : Presentar un examen , conocer personas nuevas , o también se pueden dar situaciones donde se presente la ansiedad y es cuando la persona se siente amenazada , aunque eso no ejecute amenaza con la seguridad de la persona , más sin embargo se pueden presentar situaciones como: miedo a pasar una vergüenza , hablar en público , perder su orgullo , entre otros .

La ansiedad está dividida en tres niveles , leve , moderado y grave , comúnmente las personas pasan con más frecuencia por el nivel leve , esto en general ocurre cuando las personas se encuentran con demasiado estrés, el nivel moderado en esta las personas suelen centrarse preocupaciones inmediatas , se bloquean en algunas áreas del cuerpo , en el nivel grave contemplamos que las personas se bloquean totalmente , sienten preocupación por absolutamente todo, así esto no sea una amenaza directa para ellos , suelen tener problemas graves de seguridad y autoestima entre otras.

Podemos afirmar que la ansiedad es.....

(Me falta terminar de escribir algunas cosas)