

**COLEGIO PARROQUIAL SANTO CURA DE ARS**

**NAILA TATIANA ROJAS ORDOÑEZ**

**DÉCIMO**

**BOGOTÀ, 09 DE JUNIO DEL 2021**

**ESPAÑOL**

# **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 teme 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 una enfermedad que aparece en nuestras vidas cuando las personas suelen estar bajo estrés, o presión frecuentemente , esta viene acompañada con depresión , lo que hace que dos trastornos muy destructivos hagan parte de las personas y poco a poco le roben la energía y felicidad a su vida

*Ningún Gran Inquisidor tiene preparadas torturas tan terribles como la angustia; ningún espía sabe cómo atacar con tanta astucia al hombre del que sospecha, escogiendo el momento en que se encuentra más débil, ni sabe tenderle tan bien la trampa para atraparlo como sabe hacerlo la angustia, y ningún juez, por perspicaz que sea, sabe interrogar y sondear al acusado como lo hace la angustia, que no lo deja escapar jamás, ni con distracciones y bullicio, ni en el trabajo ni el ocio, ni de día ni de noche” (“la ansiedad”)*

En conclusión, la ansiedad es básicamente un mecanismo defensivo. Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un mecanismo universal, se **da** en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta; por lo tanto podemos afirmar que es algo que se da en todas las personas , mas sin embargo su nivel de gravedad se da según lo manejemos y según los tratamientos que le demos.