

DIFERENCIAS ENTRE ESTAR NERVIOSO Y ESTAR ANSIOSO

- Estar nervioso es puntual ante una situación concreta en la que cualquier persona se sentiría nerviosa, es decir, es una situación en la que todos sentiríamos síntomas de nerviosismo, ya sea porque fuéramos evaluados por otros o implicara algún peligro real para nosotros.
- A diferencia de estar nervioso, el estado ansioso implica ideas de catastrofización y muchos pensamientos negativos relacionados con la salud.
- Normalmente aparece a partir de un suceso determinado que se asocia con el estímulo que evoca el temor, es decir, a partir de un hecho en el que hemos sufrido miedo, empezamos a generalizar que todos los hechos próximos relacionados con este tipo de sucesos o parecidos tendré el temor de desarrollar dicha ansiedad, de ahí que se llame trastorno de ansiedad generalizada.
- Se tiene la creencia de que no se tienen las habilidades necesarias para afrontar la situación anterior.
- Ser ansioso es algo que se puede aprender por modelado de padres a hijos, es fácilmente imitable.
- El nerviosismo es útil y adaptativo, la ansiedad limita la vida, es un miedo excesivo e irracional, el cuerpo se cree que está en una situación de guerra u hostil cuando en realidad no lo está.
- A la persona con ansiedad le resulta muy difícil controlar el estado de ánimo constante de preocupación y tiende a evitar las



situaciones que le producen esta sensación, primero de manera puntual, luego de manera constante.

- Las alteración de la ansiedad no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o una enfermedad médica