

¿SABES LA DIFERENCIA ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD?



Tips para que puedas diferenciarlos:



ESTRÉS:

Generalmente es una respuesta a una causa externa que se desaparece. Una vez que desaparece la situación (como dar una prueba importante). Puede ser positivo (para motivarte) o negativo (quitarte el sueño).

ANSIEDAD:

Generalmente es interna y se da como respuesta al estrés que incluye un sentimiento persistente de temor que interfiere en tu día a día. Es constante incluso si no hay una amenaza inmediata.



ESTRÉS Y ANSIEDAD

Ambos pueden afectar la mente y el cuerpo con síntomas como:

Preocupación excesiva

Presión arterial alta

Insomnio

Dolores de cabeza o cuerpo

Tensión muscular



Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o ansiedad y si tus síntomas empiezan a interferir en tu vida diaria, puede ser el momento de hablar con un profesional.