

# Ansiedad

Respuesta corporal que manifiesta una sensación de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico ante un estímulo y/o situación que está a punto de ocurrir. Aunque puede confundirse con el estrés. La ansiedad suelen ser más duradera en el tiempo y muchas veces no tiene un factor estresante reconocible (no se encuentra la amenaza que hace que se manifieste esta respuesta), y suele ser patológica

## Salud mental

### Tipos de ansiedad más comunes

- **Fobia social.** Temor persistente a situaciones sociales que requieren de una evaluación o enjuiciamiento hacia la propia persona por parte de los demás. Se teme pasar por una situación embarazosa o humillante.
- **Fobias específicas.** Las reacciones de ansiedad se asocian a un objeto o situación concreta (animal, natural/ambiental, sangre/inyección, herida, etc.).

*"Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar estos trastornos (de ansiedad), aproximadamente unas 2 o 3 veces más que los hombres"*

Fuente: Hospital Ruber Internacional. Unidad de la Mujer.  
Art.: "Ansiedad: ¿es verdad que la sufren más las mujeres?"

### Recursos

**CopCyL.** Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: [dcleon@cop.es](mailto:dcleon@cop.es)

Correo electrónico: [copcyl2@cop.es](mailto:copcyl2@cop.es)

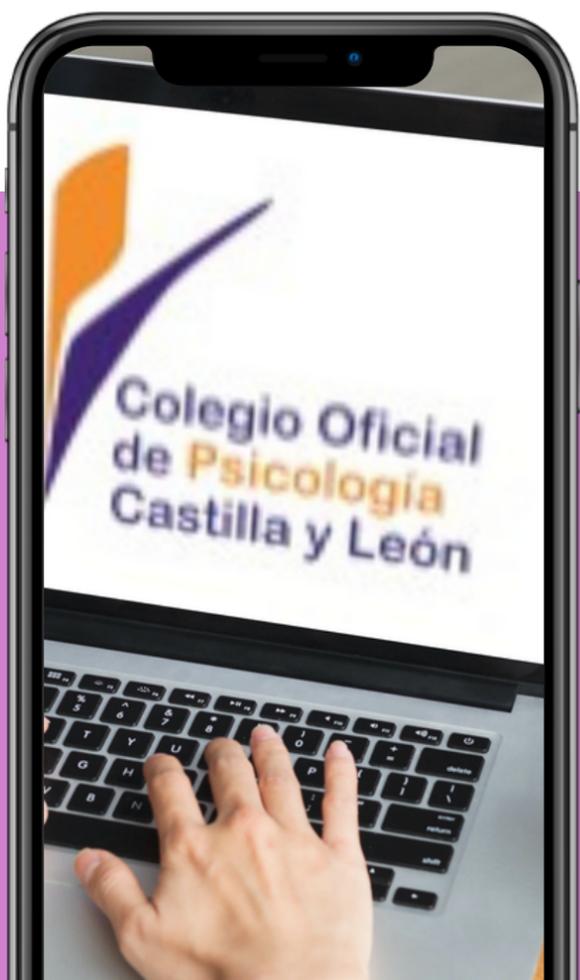
Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

Skype: copcyl-va

Hangouts: [psicologia.copcyl@gmail.com](mailto:psicologia.copcyl@gmail.com) (exclusivo videoconferencia, no e-mail)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>

  
IV Plan de Igualdad de Oportunidades  
y contra las violencias machistas  
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia