



¿SABES DIFERENCIAR EL ESTRÉS DE LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción emocional ante una amenaza o peligro. Sin embargo, cuando se desborda por elementos cotidianos como el miedo a las alturas, las personas, etc., se habla de ataques de ansiedad.

El estrés es la respuesta psicofisiológica a la sensación de no tener los recursos o herramientas para enfrentar la situación. Dicha situación sobrepasa a la persona.

“No siempre que hay ansiedad, hay estrés. Pero siempre que hay estrés hay ansiedad”.

