

2019, agosto

Diferencias entre ansiedad y preocupación

Artículo modificado del original <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/201603/10-crucial-differences-between-worry-and-anxiety>

- La preocupación generalmente sucede en nuestras cabezas y la ansiedad en nuestros cuerpos.
- La preocupación tiende a ser específica mientras que la ansiedad es más general.
- La preocupación se enfoca de modo verbal mientras que la ansiedad incluye pensamientos verbales e imágenes mentales.
- La preocupación a menudo provoca la resolución de problemas pero la ansiedad a menudo no lo hace.
- La preocupación crea una angustia emocional leve; la ansiedad puede crear una angustia emocional severa.
- La preocupación es causada por cosas más reales que la ansiedad.
- La preocupación tiende a ser controlable, la ansiedad lo es mucho menos.
- La preocupación tiende a ser algo pasajero pero la ansiedad puede persistir.
- La preocupación no afecta nuestro funcionamiento profesional ni personal, la ansiedad sí.



Ansiedad por causa de regreso a clases

Artículo modificado del original <https://www.apa.org/helpcenter/school-rush>

El verano pasa volando y cuando comienza agosto empezamos a ver la transición del regreso a clases. "El final del verano y el inicio de un nuevo año escolar pueden ser momentos estresantes para los padres y los niños", dice la psicóloga Lynn Bufka, PhD. "Al intentar manejar el trabajo y el hogar, los padres a veces pueden pasar por alto los sentimientos de nerviosismo o ansiedad de sus hijos cuando comienzan las clases. "Trabajar con sus hijos para desarrollar la tenacidad para sobreponerse a lo adverso y controlar sus emociones puede ser beneficioso para la salud psicológica de toda la familia".

Consejos de ayuda para la transición de regreso a clases:

- **Practica:** Vuelve a la rutina de dormir temprano por lo menos una semana antes de que las clases comiencen para reducir el impacto de levantarse temprano nuevamente. Organiza cosas como la mochila, carpetas, lonchera o dinero de la cafetería con anticipación. Caminar por el edificio y visitar el locker o el salón de su hijo también puede ser útil para aliviar la ansiedad de lo desconocido.
- **Conversa:** Hablar con su(s) hijo(s) sobre los temores o las preocupaciones de volver a clases les ayudará a compartir la carga emocional. Pregunte qué les gustó de su escuela anterior o del año anterior para ver cómo esos aspectos positivos pueden incorporarse a su nueva experiencia.
- **Ponte en su lugar:** El cambio puede ser difícil, pero también emocionante. Hazles saber a tus hijos que estarás allí para ayudarlos en el proceso. Los nervios son normales, pero hazles entender de que no todo lo que es diferente es necesariamente malo.
- **Pide ayuda:** Si crees que el estrés del año escolar es demasiado para que tú y tu hijo lo puedan manejar por su cuenta, utilice el apoyo de un profesional de salud mental o un consejero de EAP.

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.