***La ansiedad***, es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación. La fuente de estos síntomas no siempre se conoce. La diferencia entre miedo y ansiedad, está en que el miedo surge como una reacción automática ante una amenaza o peligro y la ansiedad aparece inmediatamente después cuando entra en funcionamiento nuestro pensamiento. La ansiedad interviene el pensamiento que nos prepara para lo que va a ocurrir en el futuro.

***Webgrafía***

PSICOTERAPEUTAS.COM. (2011). Ansiedad. Definición. Obtenida el 7 de marzo de 2012,

[http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/ansiedad.htm](http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/ansiedad.htm%20%20)