**TABLA COMPARATIVA, MIEDOS DEL SER HUMANO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | MIEDO | ANSIEDAD | FOBIA |
| CARACTERISTICAS | Es una emoción normal y adaptativa es una respuesta ante estímulos reales o imaginarios y que a través del aprendizaje nos ayuda a enfrentar situaciones difíciles o peligrosas. Y su función es protegernos. | La ansiedad es una respuesta psicofisiológica que surge cuando la persona necesita reaccionar ante situaciones, acontecimientos estresantes o estímulos percibidos como amenazantes o de incertidumbre pueden ser internos o externos. | El miedo se convierte en fobia dónde ya no hay miedo sino pánico y la ansiedad deja de ser positiva para convertirse en patológica. Afectando a la persona en tres áreas el cog-  nitivo, fisiológico y el motor. Presenta cansancio físico y mental, pensamientos catas-tróficos , tristeza |
| DIFERENCIAS | El miedo se manifiesta en cualquier etapa de la vida, en la infancia tiende a desarrollarse más en las niñas.  Sin embargo manejado de una forma adecuada resulta ser un aprendizaje para futuras situaciones que se presenten en la vida. | La ansiedad provoca terror se vuelven poco razonables y excesivas no pueden tomar alguna decisión, no entienden el contexto de lo que está sucediendo y tienden a sufrir. La ansiedad se convierte en pánico y se convierte en una fobia. Se convierte en una patología | La persona ya no es capaz de enfrentar situaciones normales y poder hacer una vida normal. Se puede paralizar ante una situación. Presentan diferentes manisfes  taciones fisiológicas depen-  diendo de la fobia como palpitaciones, sudoración, aceleración del ritmo cardía-  co, parestesia, etc. |
| SIMILITUDES | Se puede presentar en cualquier etapa, sin importar edad ni sexo.  Los miedos pueden ser reales, imaginarios, internos y/o externos.  Deja de ser una respuesta normal cuando se supera el umbral de tolerancia, y se pierde el autocontrol. | Se puede presentar en cualquier etapa, sin importar edad ni sexo.  La ansiedad también puede ser provocada por acontecimientos reales, imaginarios, internos o externos.  De igual manera deja de ser una respuesta normal cuando se supera el umbral de tolerancia y no hay un autocontrol. | La fobia se puede presentar en cualquier etapa, sin impor-tar edad ni sexo. |