



LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES?

LA RESPUESTA EMOCIONAL ANSIOSA SURGE FRENTE A ESTÍMULOS, TANTO INTERNOS (PENSAR QUE ME VA A IR MAL) COMO EXTERNOS, QUE SON PERCIBIDOS COMO AMENAZANTES.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

LA INTERPRETACIÓN VA A PROVOCAR UN CONJUNTO DE MANIFESTACIONES QUE SE PUEDEN AGRUPAR EN 3 NIVELES:

- *COGNITIVO: "LO QUE PENSAMOS"*
- *FISIOLÓGICO: "LO QUE LE PASA A NUESTRO CUERPO"*
- *MOTOR: "COMO ME COMPORTO"*



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

¿QUÉ HACE QUE ME PONGA ANSIOSO?

**SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL**

*LA ANSIEDAD SURGE DE LA PERCEPCIÓN DE AMENAZA. DICHA
PERCEPCIÓN ES SUBJETIVA Y CADA UNO DE NOSOTROS PUEDE
REACCIONAR DISTINTO.*

*NO ES LA PRUEBA, EL EXAMEN O LA EVALUACIÓN LO AMENAZANTE, SI NO,
NUESTROS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS ACERCA DE ELLA.*

¿PUEDO REGULAR MI ANSIEDAD?

*NO BUSCAMOS ELIMINAR LA ANSIEDAD, SI NO, APRENDER A REGULARLA
DE MANERA QUE NO NOS GENE RE MALESTAR. PARA ELLO PODEMOS
PRACTICAR DISTINTAS ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN, DEPENDIENDO DEL
SISTEMA DE RESPUESTA QUE MAYORMENTE SE VEA AFECTADO, ALGUNAS
DE ELLAS SON: MINDFULNESS, RESPIRACIÓN ABDOMINAL, RELAJACIÓN
MUSCULAR PROGRESIVA, RELAJACIÓN AUTÓGENA, ENTRE OTROS.*



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

**SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL**

NO OLVIDAR

LA ANSIEDAD ES BUENA EN LA MEDIDA QUE NOS PERMITE RESOLVER PROBLEMAS YA QUE AYUDA EN LA FOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN. SIN EMBARGO, ES DESADAPTATIVA CUANDO LA RESPUESTA EMOCIONAL DE TENSION ES INTENSA Y DURADERA, DE ESCASO CONTROL VOLUNTARIO, ANTE UNA SITUACIÓN IMPORTANTE PARA NOSOTROS, QUE VALORAMOS COMO AMENAZANTE Y SOBRE LA QUE PERCIBIMOS NO PODER HACER FRENTE DE MANERA ADECUADA.

**SI TIENES ALGUNA CONSULTA ESCRÍBENOS:
ANSIEDAD@UC.CL**

Vicerrectoría Académica

DAE | DIRECCIÓN DE ASUNTOS
ESTUDIANTILES