

Manejo de la ansiedad en el contexto universitario

Objetivos del Taller:

- Comprender los orígenes de la ansiedad y su funcionalidad.
- Reconocer sintomatología asociada a la ansiedad.
- Identificar trastornos frecuentes de la ansiedad.
- Desarrollar herramientas para un mejor manejo de la ansiedad.

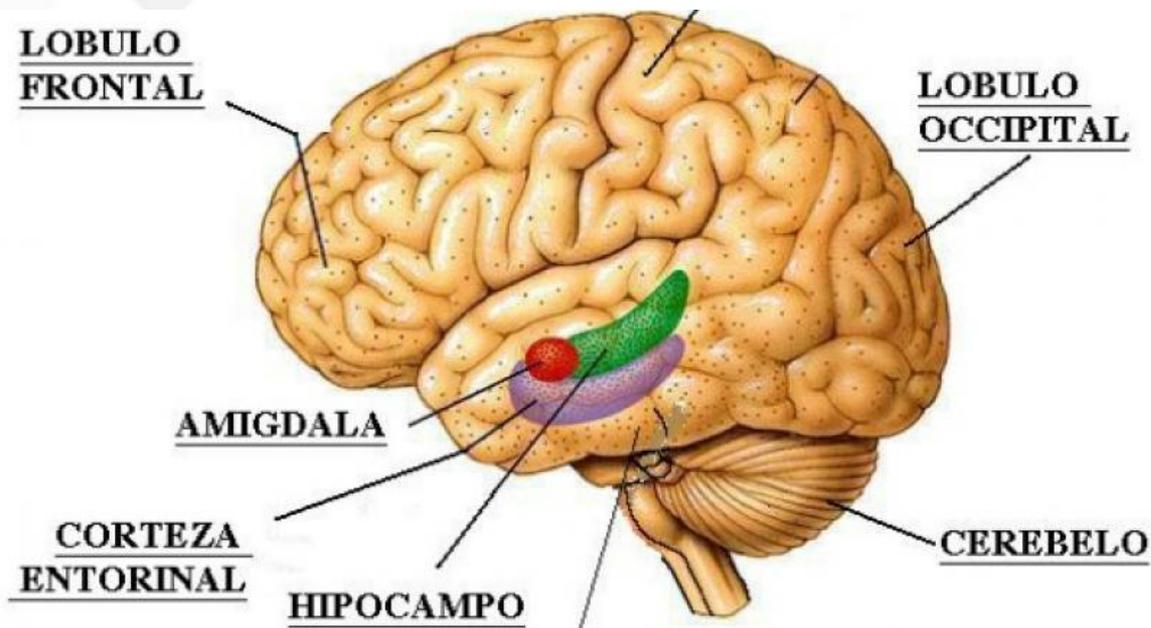
Contenidos:

- Bases fisiológicas de la ansiedad.
- Funciones de la ansiedad
- Sintomatología de la ansiedad
- Trastornos de la ansiedad
- Ansiedad en el contexto Universitario
- Estrategias de control de la ansiedad

Bases fisiológicas de la ansiedad



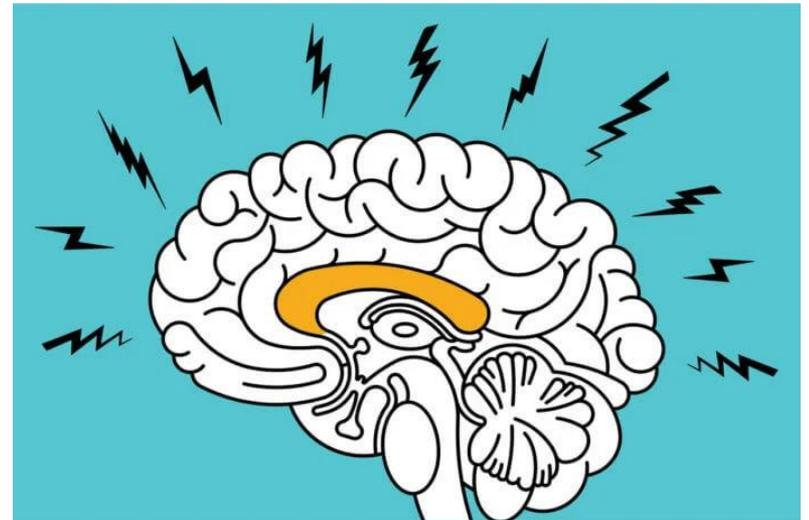
Amígdala: Centro de la emoción



**Respuesta de Lucha o Huída*

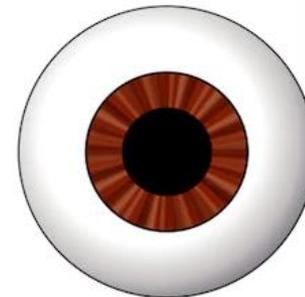
Amígdala

- Nuestro órgano emocional más primigénio.
- Parte del Sistema límbico, un grupo de estructuras cerebrales encargadas del procesamiento emocional.
- Se encarga de identificar estímulos ambientales potencialmente peligrosos.
- Cuando identifica una amenaza, detona la respuesta de lucha o huida.
- También tiene un rol en la consolidación de recuerdos con contenido emocional fuerte.



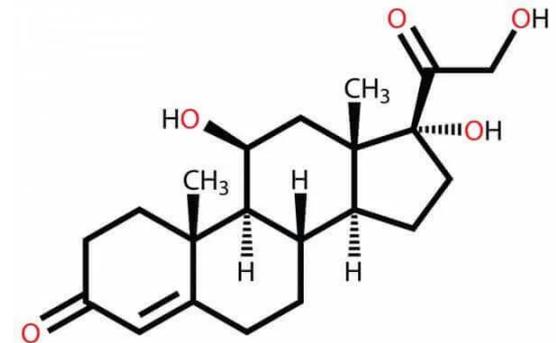
Respuesta de Lucha o Huída

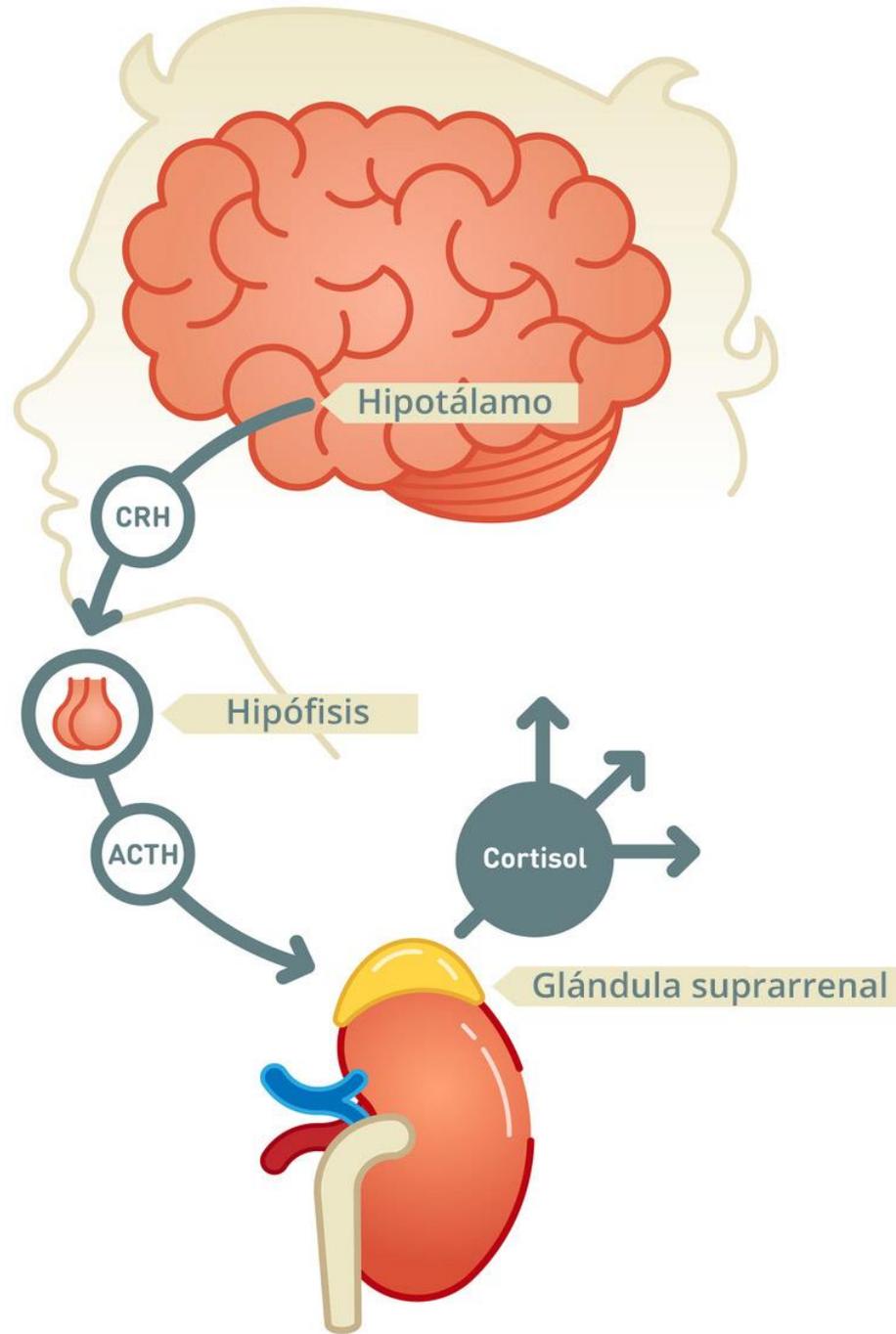
- Mecanismo de respuesta ante una amenaza.
- Cuando la amígdala detecta una amenaza, detona una serie de reacciones que liberan cortisol y adrenalina en la sangre.
- Activación del sistema nervioso simpático.
 - *Aumenta azúcar en sangre*
 - *Flujo sanguíneo dirigido a los músculos.*
 - *Aumento del metabolismo.*
 - *Olfato aumentado*
 - *Dilatación pupilar*
- Consume mucha energía.
- **PS** Suprime respuesta inmune.

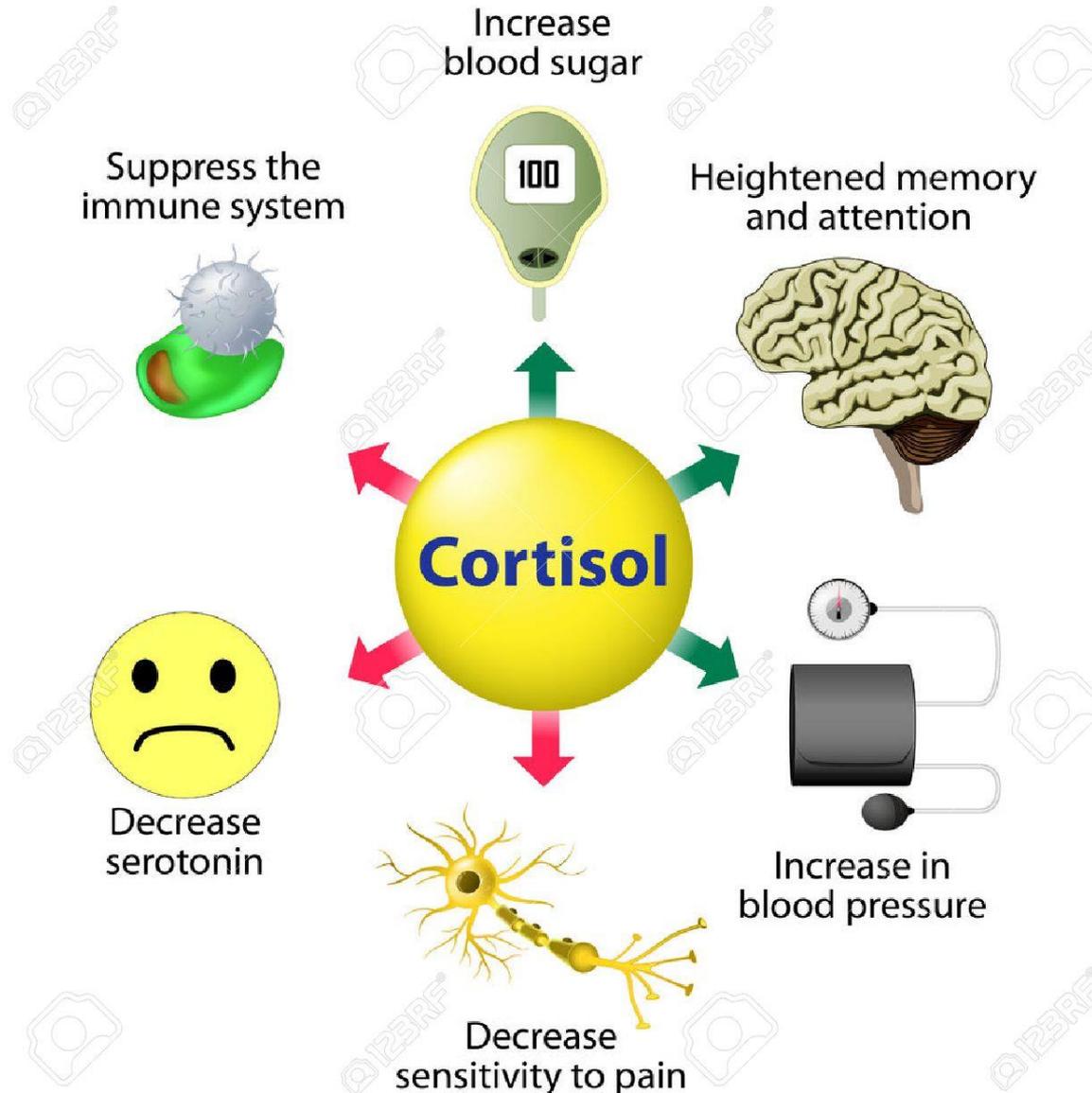


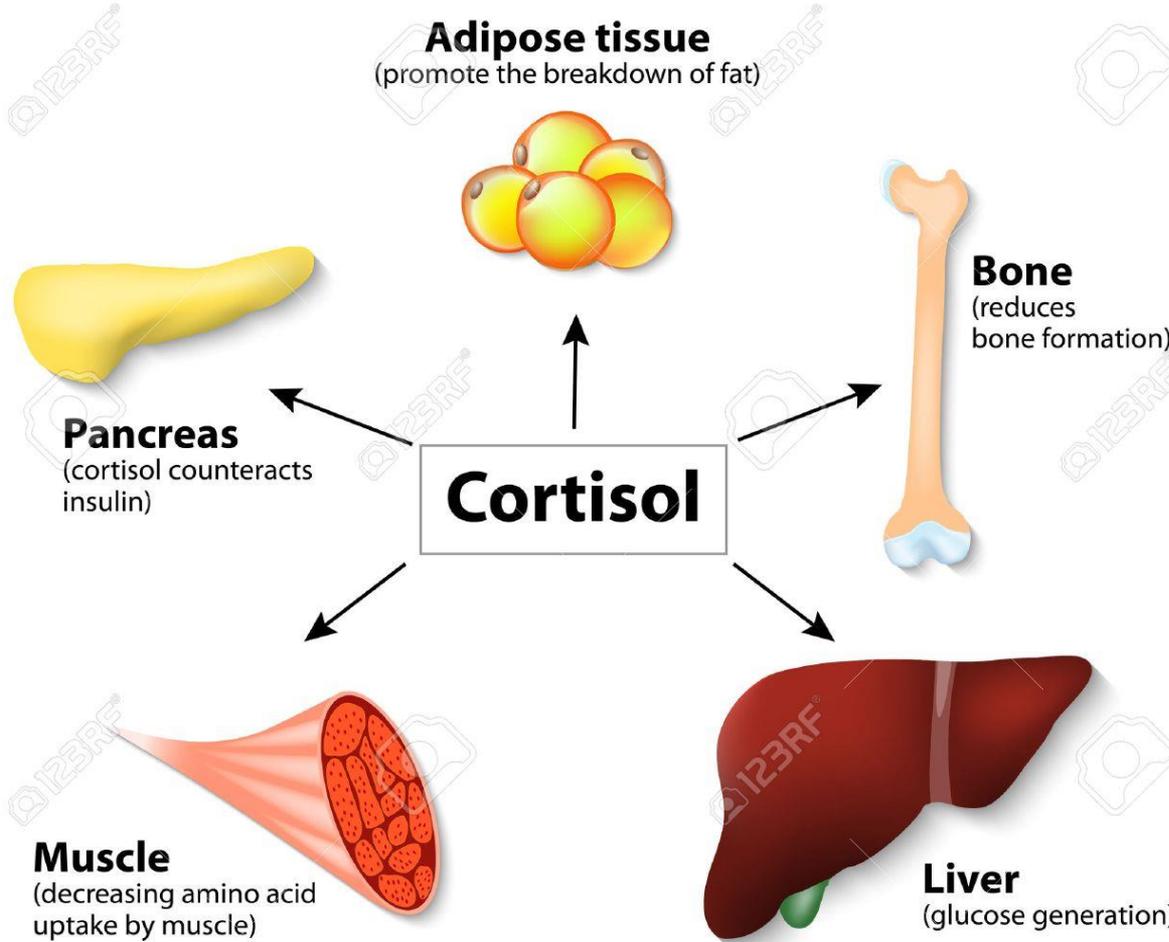
Cortisol:

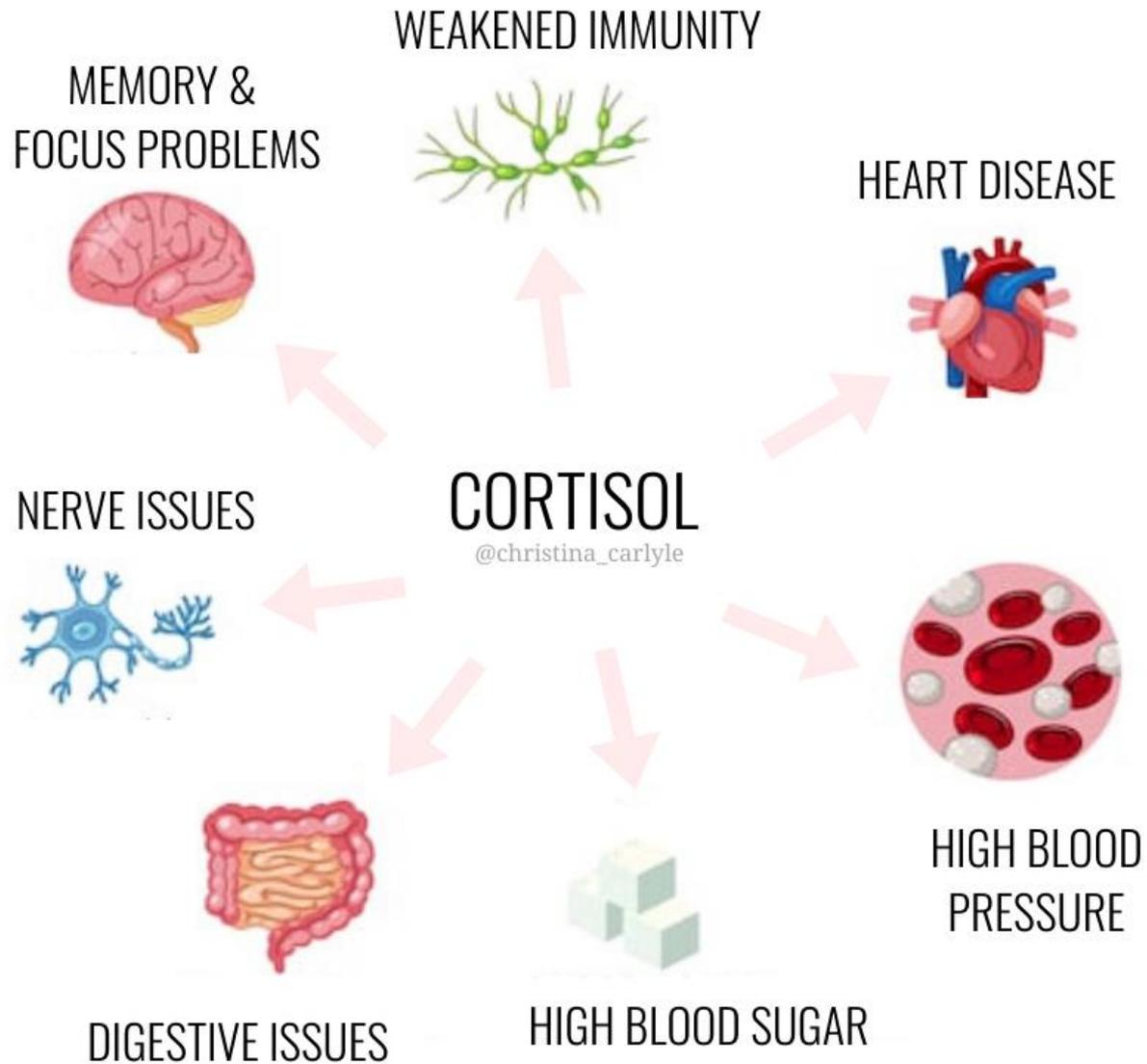
- Liberado por la glándula suprarrenal, regulada por el hipotálamo.
- Junto con la adrenalina se encargan de hacer que los niveles de glucosa en sangre aumenten para proveer de energía extra al organismo ante una situación de peligro.
- Niveles de concentración altos en la mañana, actividad mínima en la tarde, ya que se regulan por los ritmos circadianos.
- También se produce cuando existe una gran actividad física o una mala alimentación.
- Esencial para disponer de buena calidad de vida, un nivel basal medio y equilibrado de cortisol ayuda durante el día a mantenernos despiertos y activos, y se reduce durante la noche para facilitar el descanso.











GENERADORES DE CORTISOL (ESTRÉS)



CONSECUENCIAS DEL CORTISOL ALTO



Physical Indications of Fight or Flight Response



dilated pupils

pale or flushed skin

trembling



rapid heart beat and breathing

verywell

Funciones de la ansiedad

- En niveles moderados:
 - Disposición a la acción:
 - *Moviliza hacia la búsqueda de alimentos*
 - *Moviliza hacia lo que tienes que hacer*
- En niveles agudos:
 - Detección de amenazas
 - Respuesta de alarma

Estresores en humanos:

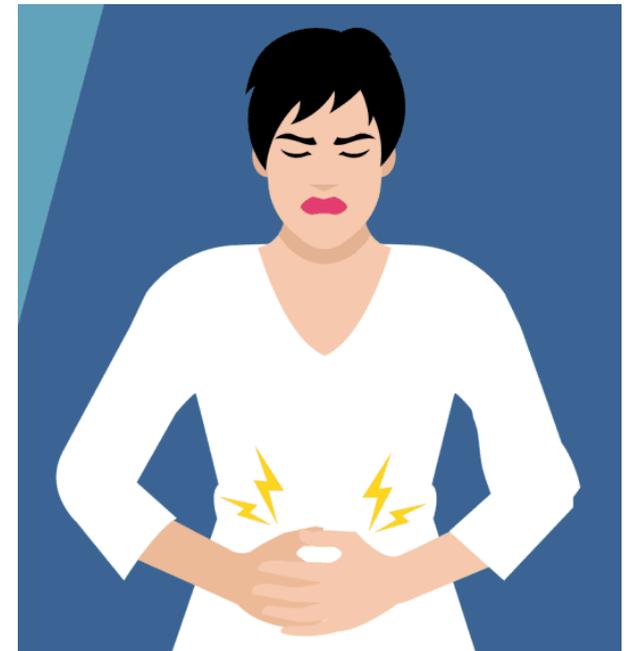
- La respuesta de **lucha o huída** es un fenómeno tanto humano como animal.
- En la sociedad actual ya no tenemos un miedo tan constante a nuestra integridad física.
- Sin embargo, generamos respuestas de estrés ante **amenazas sociales**.
- Estímulos como tener que estudiar para un certamen, que un amigo se enoje con nosotros, pueden detonar la respuesta de lucha o huída.



Síntomas de la Ansiedad

Físicos:

- Aumento ritmo cardíaco
- Ruborización
- Falta de aliento
- Mareo
- Sudoración
- Dolores de cabeza
- Boca seca
- Dolores estomacales
- Nauseas
- Diarrea
- Dolores musculares
- Inquietud
- Dificultad para relajarse



Síntomas de la Ansiedad

Psicológicos:



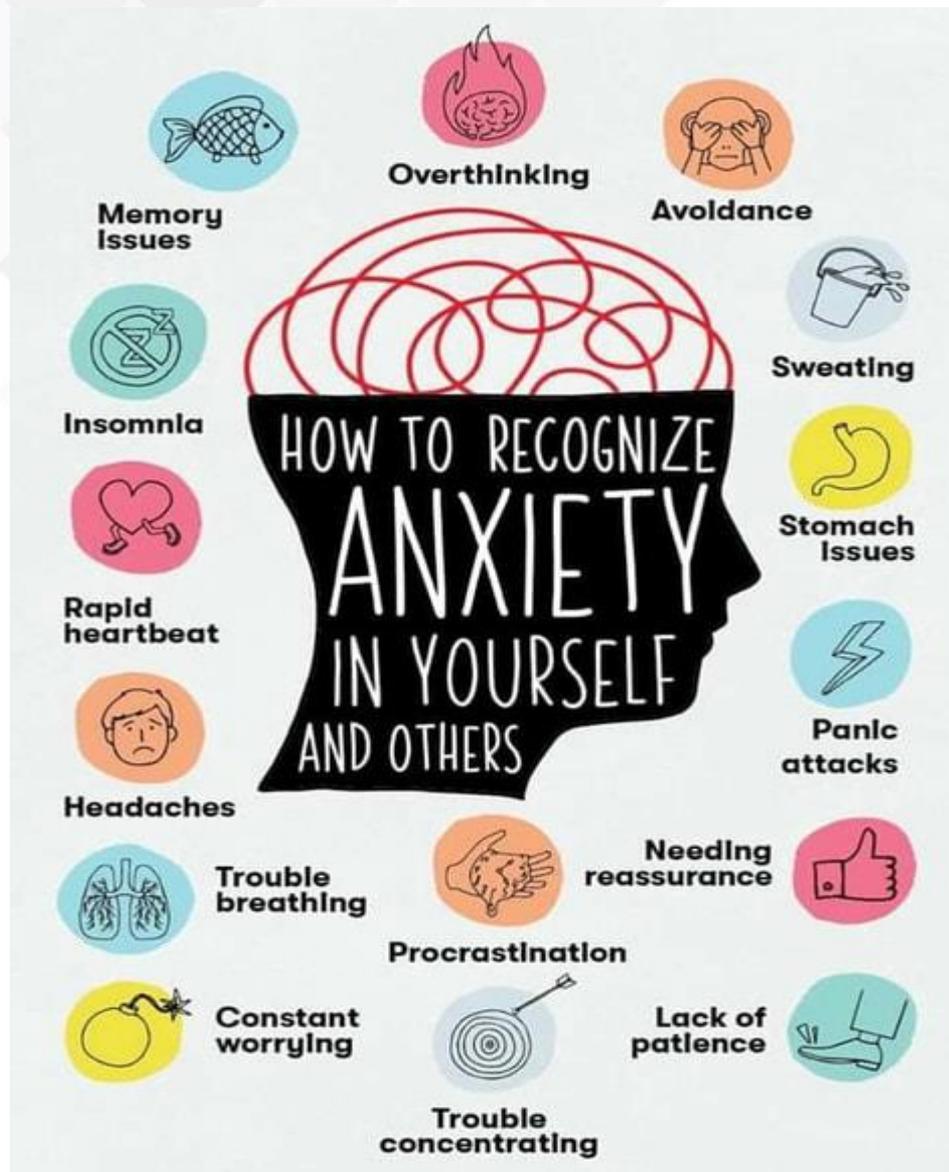
- Preocupación excesiva
- Irritabilidad
- Impaciencia
- Fatiga
- Sueños vívidos
- Rumiación cognitiva
- Mente en blanco
- Indecisión
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria

Síntomas de la Ansiedad

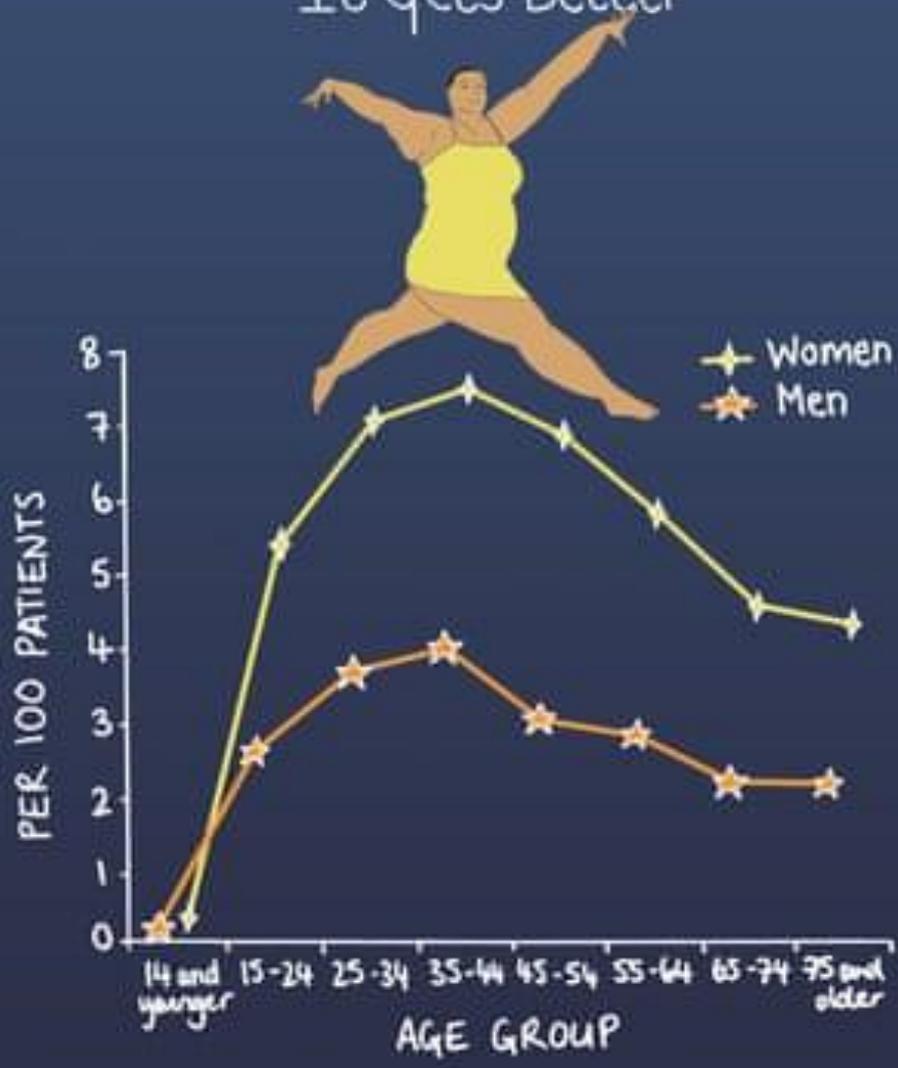
Conductuales:

- Conductas obsesivas y compulsivas
- Conductas fóbicas
- Conductas evitativas
- Angustia frente a situaciones sociales





Anxiety: It Gets Worse, Then It Gets Better



Repercusiones del estrés

- Estudio: Exámen dental dura 3 días más en sanar durante periodo de certámenes que en vacaciones de verano. El estrés suprime la respuesta immune y la regeneración de tejidos.
- El estrés crónico explica parte de la relación entre pobreza y salud.
- Cortisol en sangre interrumpe la reparación de telómeros -> acelera el envejecimiento.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Trastornos de ansiedad



Definición de trastorno psicológico

- **Patrón disfuncional** de pensamientos, emociones o conductas que **interfiere** con la **habilidad de funcionar saludablemente**.
- Por lo menos **un quinto de la población** experimenta algún tipo de trastorno de la ansiedad.



Trastornos de la ansiedad

- *Trastorno de ansiedad generalizada*
- *Trastorno de pánico*
- *Fobias*
- *Trastorno de ansiedad social*
- *Trastorno de Estrés Post Traumático*
- *Trastorno Obsesivo Compulsivo*
- *Depresión mayor*
- *Síndrome burn-out*

ANXIETY

A normal reaction to stress or difficult times..

Triggered by a specific stressor.

Has a start and ending point.

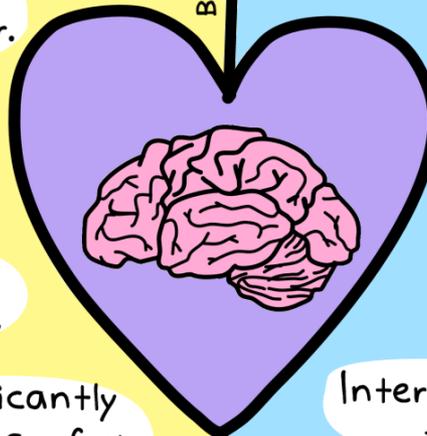
Can be helpful or motivational.

Lessens significantly or disappears away from stressful situations.

Relaxing often helps you feel better.

A response to toxic situations.

Blessing/Manifesting



ANXIETY DISORDERS

Often comes out of nowhere.

Intense or disproportionate emotional response.

Ongoing and lasts weeks or months.

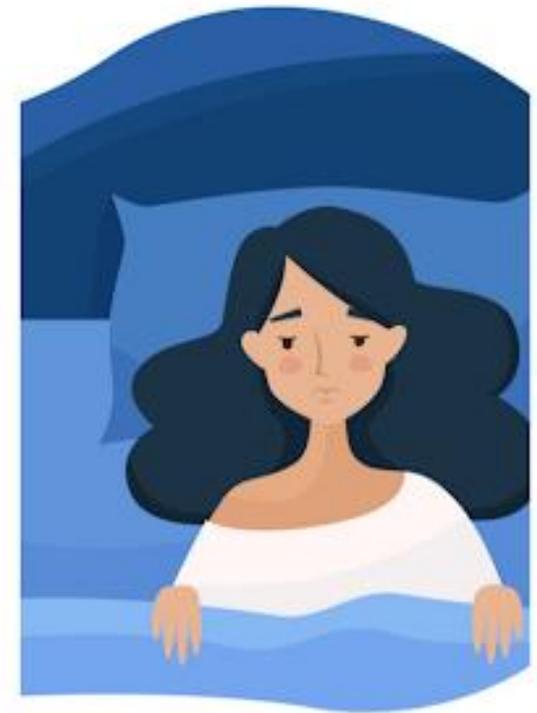
Interferes with day-to-day life.

Physical symptoms like sweating, trembling, lightheadedness, racing heart.

Feels impossible to control or manage.

Trastorno de ansiedad generalizada

- Sentimientos constantes de ansiedad.
- Las personas con este trastorno se sienten continuamente tensos y preocupados, se agitan con facilidad, tienen falta de concentración y baja percepción de control.
- No suelen identificar la causa de su ansiedad.
- Diagnóstico formal después de 6 meses de síntomas continuados.



Generalized Anxiety Disorder (GAD) Symptoms



Excessive anxiety and worry



Increased muscle aches or soreness



Impaired concentration



Fatigue



Irritability

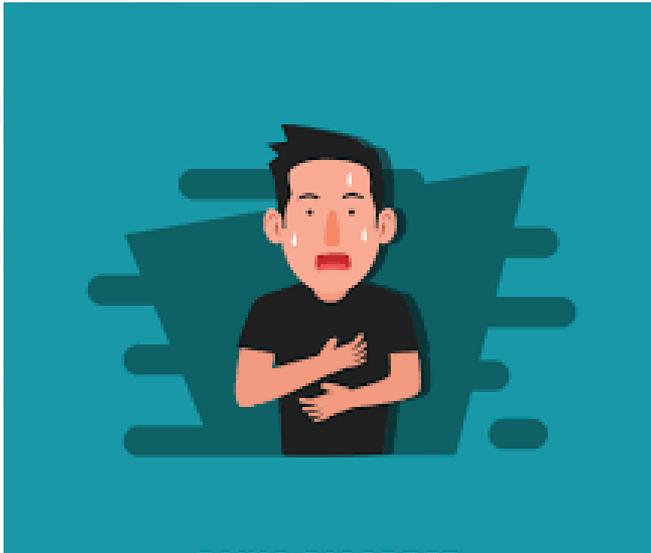


Restlessness



Difficulty sleeping

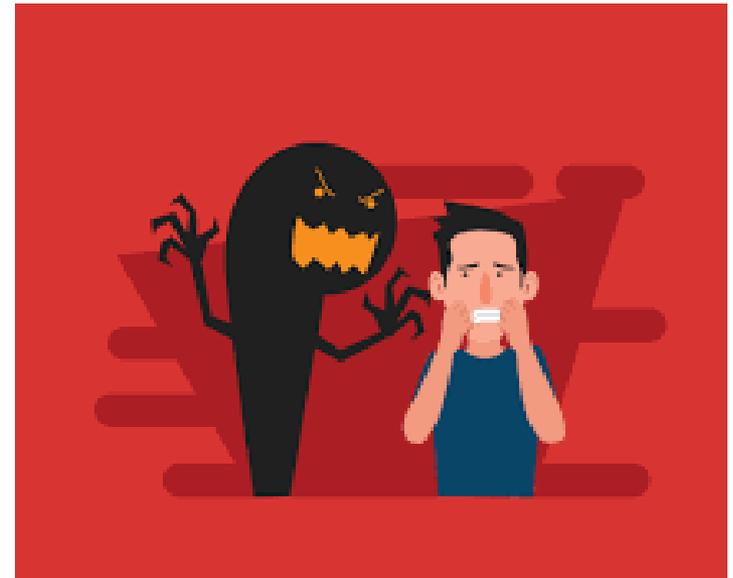
Trastorno de pánico



- Afecta a 1 de 75 personas, principalmente adolescentes y adultos jóvenes.
- Las personas sufren de ataques de pánico, episodios repentinos de intenso miedo que vienen sin aviso.
- Los episodios son breves, pero extremadamente intensos.
- Los ataques pueden ocasionar dolor pectoral, aumento del ritmo cardíaco y dificultad para respirar.
- Las personas sienten que se van a volver locos o que morirán.
- El estímulo estresor no siempre es identificable y en las personas que han sufrido ataques con anterioridad, el detonador puede simplemente ser el miedo de sufrir un nuevo ataque.

Fobias

- Miedo persistente e irracional a objetos, actividades o situaciones específicas.
- La ansiedad aparece fuertemente ante la presencia del estímulo fóbico, ante lo cual las personas incurren en conductas evitativas.



Trastorno de ansiedad social

- Ansiedad relacionada a interactuar o ser visto por otros.
- Las personas que padecen este trastorno experimentan ansiedad aguda en contextos de interacción social, por lo que suelen incurrir en conductas de aislamiento que pueden resultar problemáticas para su salud mental.



Trastorno de Estrés Post Traumático

- Persistencia de crisis de ansiedad como consecuencia de un suceso traumático.
- Síntomas:
 - *Recuerdos intrusivos, “revivir el trauma”*
 - *Flashbacks*
 - *Pesadillas*
 - *Hipervigilancia*



Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

- Obsesión: Patrón repetitivo de pensamientos.
- Compulsión: Patrón repetitivo de conductas
- Las personas con TOC padecen pensamientos intrusivos que no pueden evitar, que derivan en comportamientos ritualísticos y repetitivos (compulsiones) como una forma de calmar la ansiedad que les produce su obsesión.
- Las compulsiones interfieren en el funcionamiento diario adecuado de la persona.



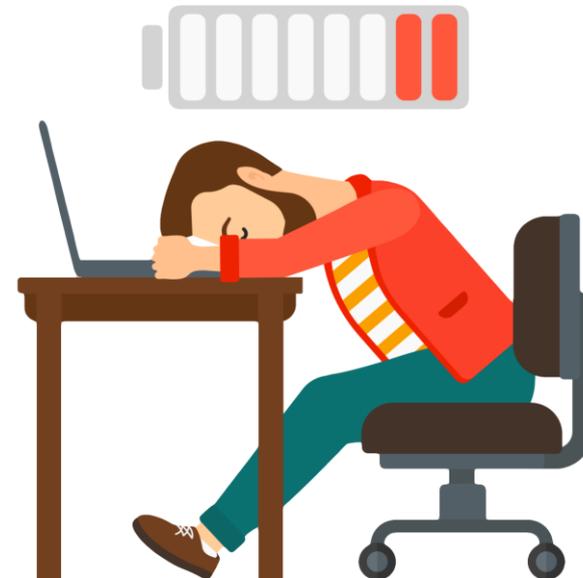
Depresión mayor

- Trastornos de la ansiedad a la larga pueden conllevar a las personas a desarrollar una depresión.
- Puede tener efectos dramáticos en tu motivación y capacidad para disfrutar la vida.



Síndrome burn-out

- Agotamiento emocional debido a ansiedad prolongada en el contexto laboral o académico.
- Síntomas:
 - *Cefaleas*
 - *Fatiga*
 - *Baja productividad*
 - *Falta de motivación*
 - *Irritabilidad*
 - *Insatisfacción con la vida.*



Factores de riesgo de ansiedad:

- Traumas en la infancia son muchas veces detonadores de trastornos de ansiedad.
- **Química cerebral:**
 - Algunas personas tienen predisposición biológica a sufrir ansiedad. 17 genes se han asociado con trastornos de ansiedad.
 - Menores niveles de serotonina.



Risk Factors for Generalized Anxiety Disorder



**Genetic
predisposition**



Brain chemistry

Family background



Social influence



Lifestyle factors



verywell

Social Anxiety Disorder Risk Factors



verywell

Si crees que padeces de cualquiera de los trastornos de ansiedad ilustrados, no dudes en recurrir a alguno de los profesionales del CADE por apoyo!

<http://cade.udec.cl>

Ansiedad en el contexto universitario



Ansiedad en el contexto universitario

- La población universitaria tiene un **mayor riesgo de padecer ansiedad.**
- Los constantes plazos, carga académica y falta de estrategias de afrontamiento detonan ansiedad en los estudiantes.
- Una reacción común ante situaciones de ansiedad es incurrir en **conductas evitativas.**
- Esto se conoce como **procrastinación**, esto es, evitar activamente de hacer las tareas que debes realizar.

Cómo enfrentar la ansiedad en la Universidad

- Aceptar que tus tareas las vas a tener que realizar igual en un momento u otro.
- Evitar tus responsabilidades solo te generará mayor ansiedad, evitable si te avocas a la tarea. La ansiedad se irá cuando sientas que vas avanzando.
- Si evitas trabajar, al final terminarás haciéndolo todo a última hora, subiendo excesivamente tu ansiedad y resultando en un trabajo de peor calidad.
- Tu yo del futuro te lo agradecerá.



Cómo enfrentar la ansiedad en la Universidad

- Cuesta empezar cuando piensas en lo grande que es el proyecto que tienes por delante. Para esto, divide en tareas más chicas. Esto te dará una mejor percepción de qué es lo que tienes que hacer y podrás ver tu avance con mayor facilidad.
- Date recompensas a ti mismo cada vez que termines una tarea.
- Es muy importante planificar bien tu tiempo. Es importante administrar tus tiempos de trabajo y descanso.



Estrategias para bajar la ansiedad



Estrategias para bajar la ansiedad

- **Busca apoyo en otros:**
 - Si estás muy estresado, preocúpate de buscar apoyo en otros y compartir tu experiencia.
 - La risa es uno de los mejores desestresores.
- **Alimentación saludable:**
 - Como vimos, el hambre y la mala alimentación tienden a subir los niveles de estrés.
 - Si tienes hambre definitivamente no podrás avanzar. Preocúpate de comer bien y a horas adecuadas para poder aprovechar mejor los tiempos de trabajo.

Estrategias para bajar la ansiedad

- ***Higiene del sueño:***

Es importante dormir lo suficiente para poder rendir adecuadamente.

- ***Administra tu tiempo:***

- Con un buen manejo del tiempo sentirás que estás en control de tus actividades.
- Utiliza un calendario y anota una lista con las tareas que debes realizar.

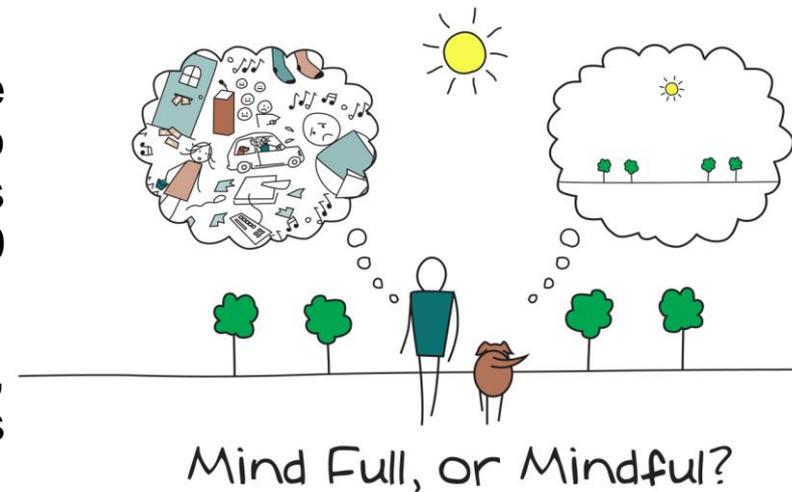
Actividad: Meditación

- Pon 10 minutos en tu temporizador.
- Siéntate con la espalda recta en una posición cómoda.
- Durante este tiempo te concentrarás solamente en la sensación del aire que entra por tus fosas nasales.
- Lo normal que ocurra es que se te venga algún pensamiento a la cabeza.
- Identifica que estás pensando y, sin reprocharte, vuelve a concentrarte en tu respiración. Repite todas las veces que sea necesario hasta completar los 10 minutos.



Meditación

- Esto es una meditación básica estilo mindfulness.
- Sirve para despejar la mente y bajar los niveles de ansiedad.
- Es importante no pensar en nada más que tus sensaciones. Cuando estás estresado vas a estar pensando en todas las cosas que tienes que hacer, pero date estos 10 minutos solo para esto.
- Verás que cuando acabe el tiempo, tendrás la mente más despejada y podrás afrontar de mejor forma tus tareas.



Estrategias para bajar la ansiedad

- ***Percepción del estrés:***

Cuando las personas conciben la fuente del estrés como un desafío a superar, más que una amenaza a su bienestar, tiende a disminuir su estrés percibido y su respuesta fisiológica.

- ***Piensa positivo:***

Date a ti mismo/a palabras de aliento, puedes lograrlo!



Te dejamos algunos videos de las temáticas que tratamos en este taller:

- *Trastornos de ansiedad:*

<https://www.youtube.com/watch?v=aX7jnVXXG5o&t=2s>

- *Mindfulness:*

https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg

- *Ansiedad ante evaluaciones (inglés):*

<https://www.youtube.com/watch?v=t-9cqaRJMP4&list=PL8dPuuaLjXtNcAJRf3bE1IJU6nMfHj86W&index=9>