

# **ENFRENTANDO LA**

# **ANSIEDAD**

# **ACADÉMICA**

**Lic. Anyela Lizbeth Cuayla Torres**





# ¿ SE PUEDE EVITAR LA ANSIEDAD ACADÉMICA?

**INEVITABLE**

**"tener responsabilidades nos llevará a experimentar ansiedad en algún momento de la vida".**

# PROGRAMA DE TUTORIA UNIVERSITARIA



## LA VIDA UNIVERSITARIA



presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento.





# ¿ CÓMO ENFRENTAR LA ANSIEDAD ACADÉMICA?

**IMPORTANTE!**

**Lo primero que tenés que hacer es conocer cómo actúa y qué produce en vos, para así mismo ver los puntos en los que debés hacerte más fuerte.**



## MIEDO

Es una emoción básica

Se presenta ante situaciones de peligro como un **mecanismo de supervivencia**, por ejemplo, al estar en presencia de un peligroso animal salvaje.

**PELIGRO CONCRETO, REAL  
Y PRECISO**

**PROPORCIONALIDAD.**



## ANSIEDAD

Es una reacción emocional

Aparece en situaciones que **no necesariamente implican un peligro para nuestra vida**, pero sí que podrían afectar a nuestros intereses.

Ej: ansiedad al hablar en público ante la posibilidad de dañar nuestra reputación

**SIN PRESENCIA DE OBJETO.**

# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



Es una sensación de inquietud que genera síntomas como tensión, nerviosismo y palpitaciones. En ocasiones se presenta como una forma de reaccionar ante el estrés.

# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



La ansiedad, por tanto, cumple una función adaptativa

# PROGRAMA DE TUTORIA UNIVERSITARIA



## ANSIEDAD TEMPORAL



## TRASTORNOS DE ANSIEDAD

"es una  
respuesta  
adaptativa a  
los sucesos  
del entorno."

(Allport, 1961).

la frecuencia con que  
afectan a la persona es muy  
superior.

*Se considera patológica cuando  
interfiere significativamente en la vida  
cotidiana.*





# SINTOMAS DE LA ANSIEDAD



## FÍSICOS

- Taquicardia
- Palpitaciones
- **Dolores en el pecho**
- Respiración corta y fatigosa
- Trastornos gastrointestinales
- Estreñimiento
- Manos frías y sudorosas
- Malestares musculares
- Temblores
- Palidez
- Estímulo a la micción
- Contracciones musculares
- Diarrea
- Náuseas
- Vómito
- Ardor de estómago
- **Sudoración**
- Sensación de calor o de frío
- Boca seca
- Vértigo
- Dificultad para dormir
- Despertares frecuentes
- Reducción del apetito



## PSICOLÓGICOS

- Sensaciones de peligro o amenaza
- Preocupaciones por la salud, el futuro, el trabajo o por las personas queridas
- Dificultades de concentración
- Confusión
- Disminución de la eficiencia en las prestaciones
- Sensaciones de fatiga
- Aprensión
- Irritabilidad
- Miedo de morir, enloquecer o perder el control
- Nerviosismo
- Incapacidad de relajarse
- Temor de no conseguir algo
- Disminución de la autoestima
- Valoración irreal de la realidad
- Catastrofismo
- Vergüenza



## CONDUCTUALES

- Evitar situaciones o lugares específicos
- Fuga
- Inmovilización
- Reacciones excesivas frente a los estímulos
- No conseguir mirar a las personas a los ojos.





# LEY DE YERKES-DODSON



desarrollada por los psicólogos Robert M. Yerkes y John Dillingham Dodson en 1908.

## ¿CÓMO SURGE?

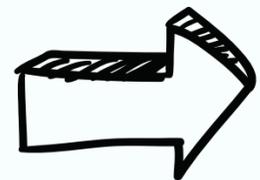
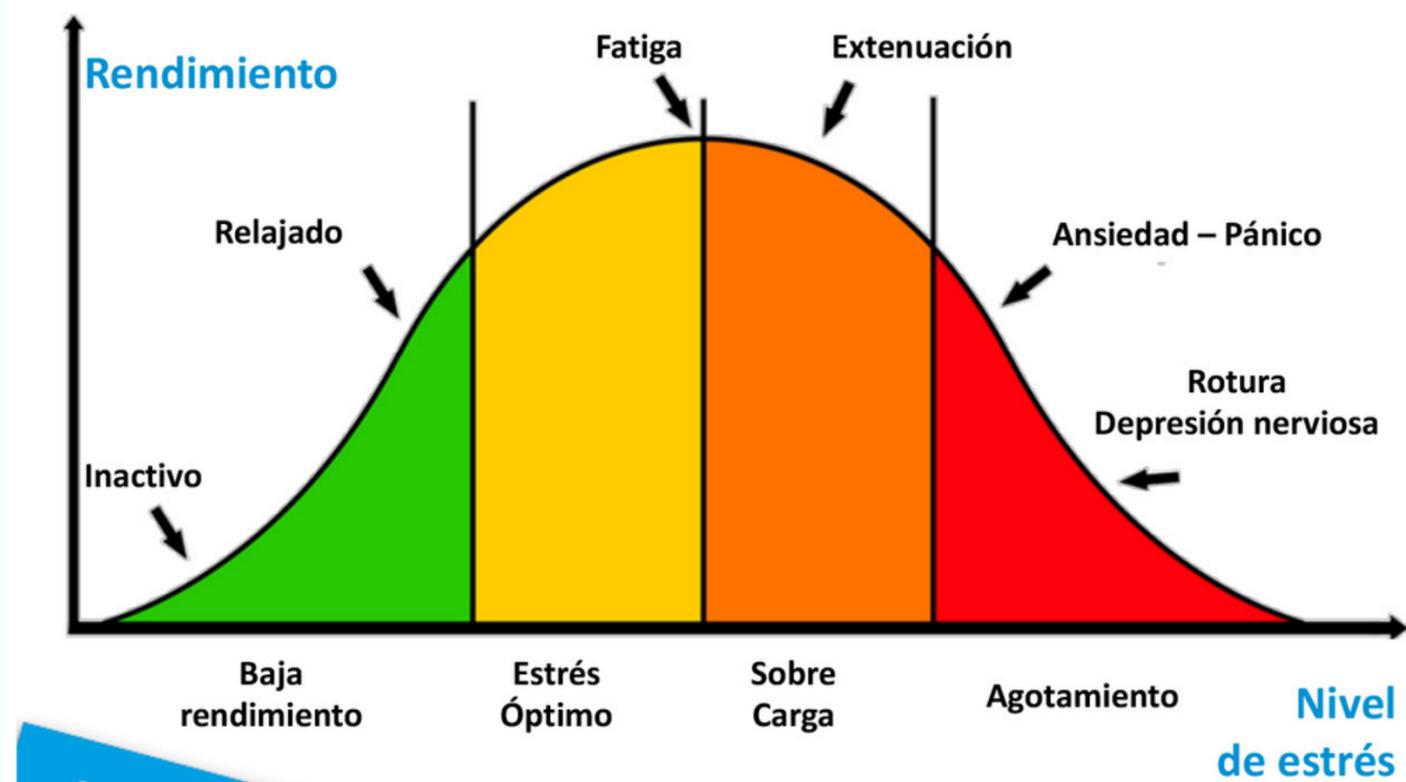
## ¿EN QUÉ CONSISTE?

## ¿CÓMO FUNCIONA?



El rendimiento aumenta con la excitación fisiológica o mental, pero solo hasta cierto punto. Cuando los niveles de excitación se vuelven demasiado altos, el rendimiento disminuye

### LEY DE YERKES-DODSON: LA RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y RENDIMIENTO



Un nivel óptimo de estrés puede ayudar a concentrarse en el examen y recordar la información. Sin embargo, demasiada ansiedad ante los exámenes puede afectar a la capacidad para concentrarse, lo que provoca que sea más difícil recordar.

# ACEPTA LA ANSIEDAD



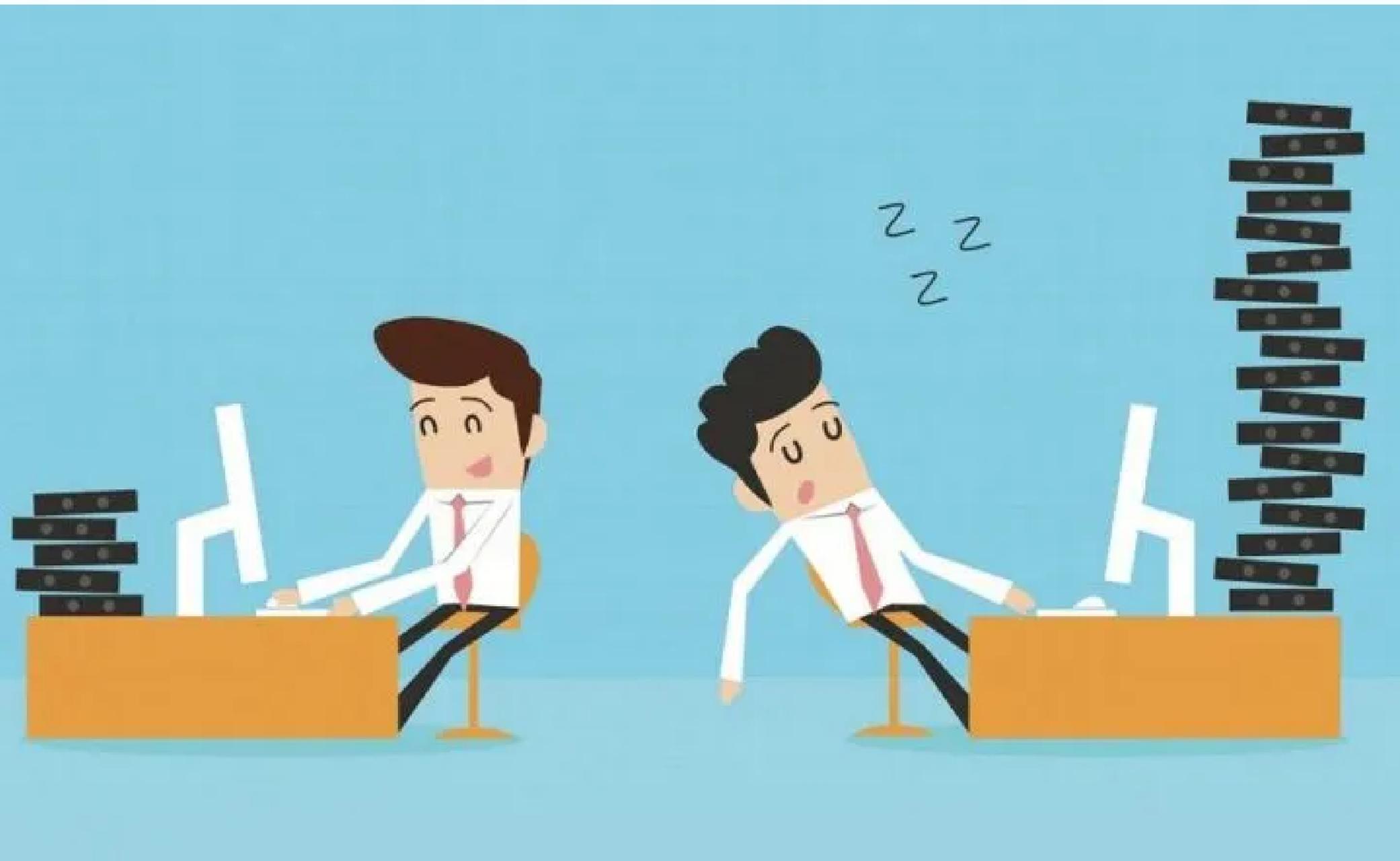
Todas las acciones destinadas a resistir la ansiedad solamente contribuyen a **INCREMENTAR** o prolongar la **sensación de desagrado**. No hay que preocuparse de eliminar la ansiedad, si no que de encontrar estrategias para enfrentarla

# CUIDADO CON PROCRASTINAR

procrastinar es darle tiempo a la ansiedad para que crezca

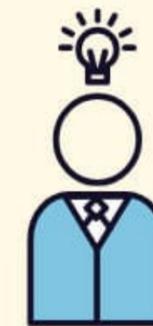


Este círculo vicioso que comienza con el miedo que sentís al empezar algo; este mismo miedo te lleva a aplazar lo más posible



## EL CICLO DE LA PROCRASTINACION

UN AMIGO DE DOBLE FILO



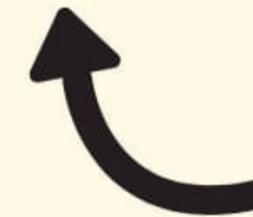
Excusas



Incomodidad



Distracción



**TAN PRONTO LLEGUE UNA RESPONSABILIDAD  
COMIENZA A DESARROLLARLA LO MÁS PRONTO  
POSIBLE**



**Quando haces esto,  
automáticamente tu cerebro  
ve que esta responsabilidad  
no es nada del otro mundo y  
llegarán a vos pensamientos  
de calma.**

# PROGRAMA DE TUTORIA UNIVERSITARIA



## 1. RESPETA TUS HORAS DE SUEÑO

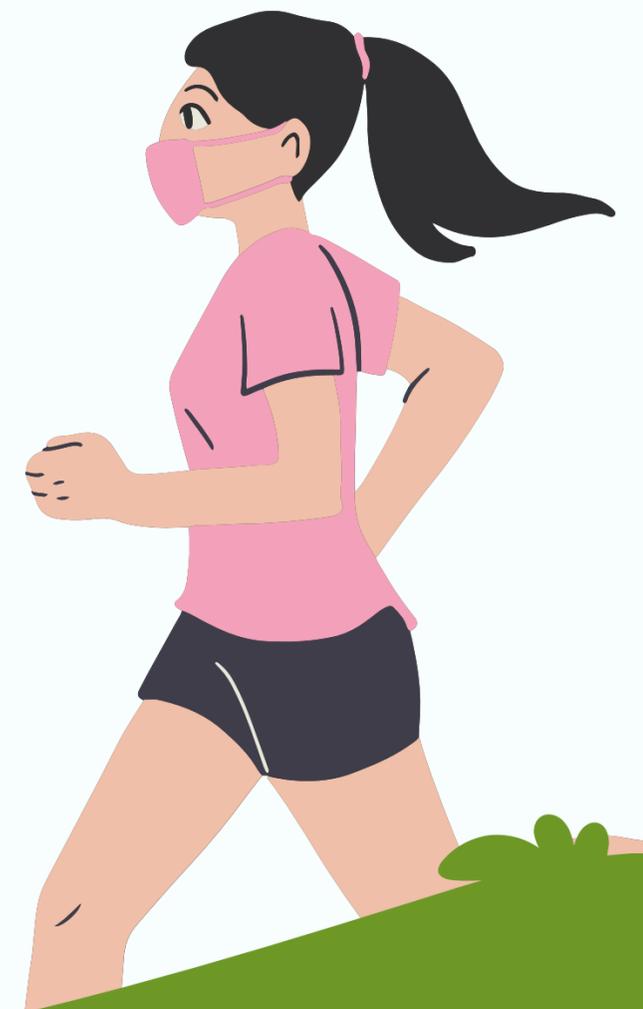


**CANSANCIO, IRRITABILIDAD**

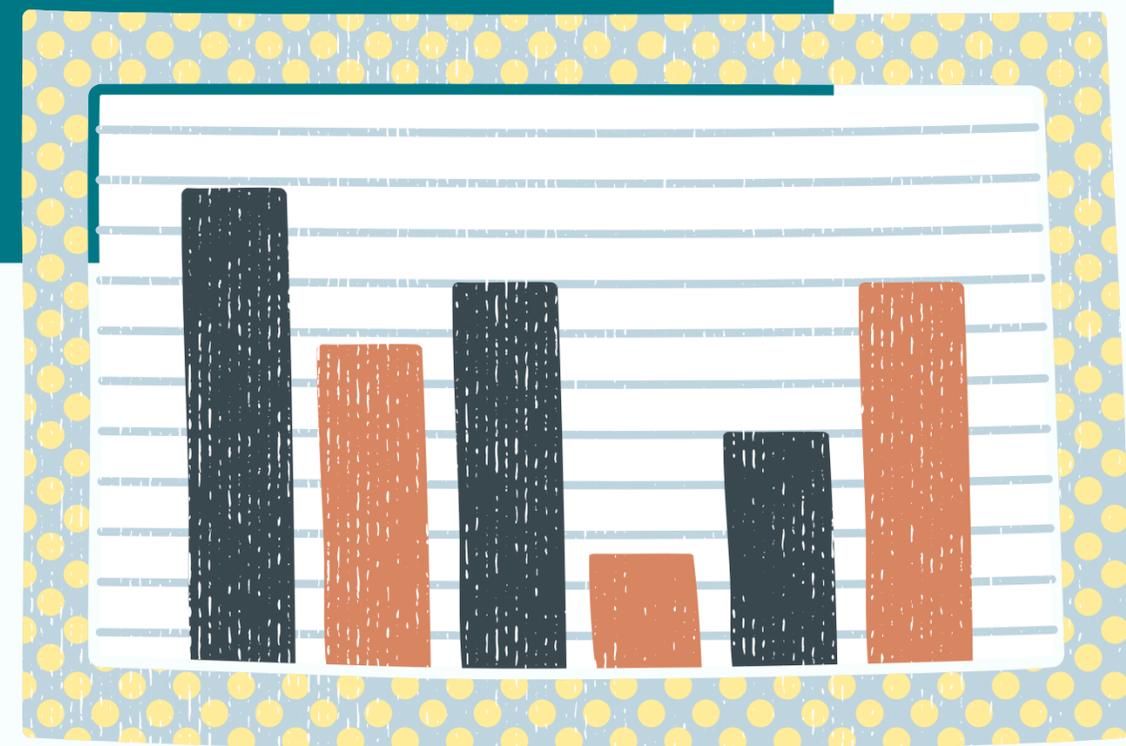
## 2. CUIDA TUS PENSAMIENTOS



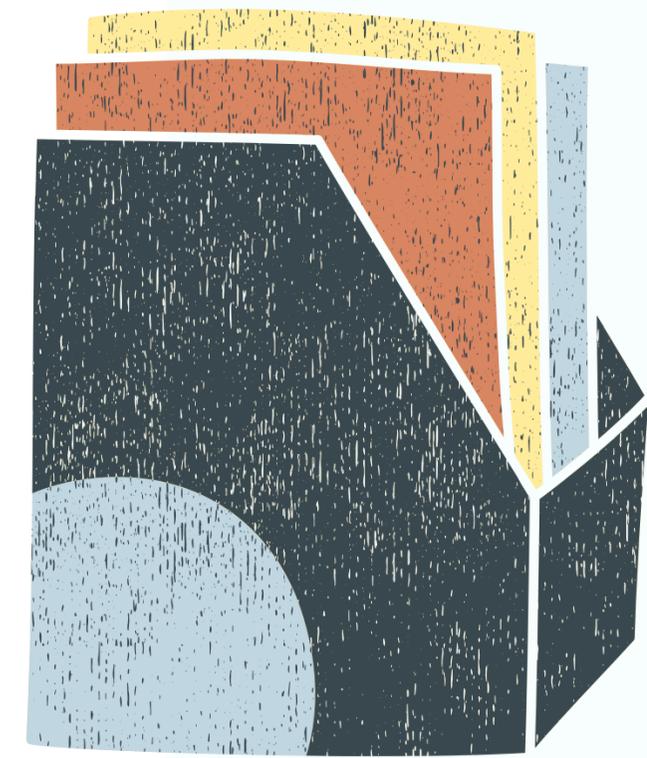
**DEDICA DURANTE LA SEMANA TIEMPO A  
ACTIVIDADES DEPORTIVAS O RECREATIVAS.  
ESTAS AYUDAN A  
DESPEJARNOS Y LIBERAR TENSIONES**



**ORGANIZA TU SEMANA DE ESTUDIOS. REALIZA UNA LISTA DE PENDIENTES, CLASIFICANDO LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN PRIORITARIAS, IMPORTANTES Y POSTERGABLES**



# Los cuatro cuadrantes de Stephen Covey



*¡Muchas*  
**GRACIAS!**