

¿Cómo manejar la ansiedad en mi vida académica y personal?

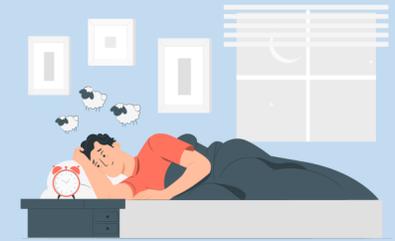


¿Qué es la ansiedad?

Es una reacción emocional “normal” ante situaciones amenazantes, constituida por sensaciones físicas, pensamientos y conductas.

Síntomas generales

- Dificultad para respirar
- Taquicardia
- Sudoración
- Temblores
- Náuseas
- Malestar estomacal
- Insomnio
- Cambios en el apetito
- Movimientos repetitivos
- Dificultad para descansar



¿Qué pasa por mi mente cuando siento ansiedad?

Los pensamientos que están presentes suelen ser catastróficos y de carácter anticipatorio sumamente negativos . Se manifiesta en desconcentración,



¿Qué NO hacer cuando estoy ansioso?

- Reforzar los pensamientos conflictivos
- Tomar energizantes, drogas, alcohol o cafeína
- Culparte
- Fortalecer conductas de evasión

¿Qué hacer cuando estoy ansioso?

- Identifica y practica acciones que te relajen
- Identifica comportamientos cotidianos que te alteren y procura manejarlos
- Consulta a un profesional

5



Puedes agendar una asesoría psicosocial en el QR de esta página.

Si quieres consultar más información sobre este y otros temas psicosociales comunícate con nosotros

Dirección de Bienestar Universitario
Campus Robledo M4 Primer Piso 002
Correo electrónico
fmplibien_med@unal.edu.co
Teléfono
425 50 62

6

Bienestar **UNAL**

GUÍA DE ACOMPañAMIENTO EN TEMAS PSICOSOCIALES

Tema Semanal: **La Ansiedad**



Dirección de Bienestar Universitario
Facultad de Minas
Sede Medellín

1