



# ¿HAS SENTIDO ANSIEDAD EN TU VIDA UNIVERSITARIA?

## Psicoeducativo

La alta carga académica y otras responsabilidades que debes cumplir pueden producir la experimentación de niveles de **ansiedad académica**.

## ¿Sabes qué es la ansiedad académica?

La ansiedad académica **es una respuesta de tu organismo** que puede presentarse a nivel emocional, cognitivo y conductual **frente a un estímulo del ámbito estudiantil** y que percibes como amenazante o perturbador, ocurriendo especialmente en periodos de evaluaciones. Puede aumentar tu sensación de miedo y descontrol, el terror a fallar y no cumplir con las expectativas individuales y familiares, sensación de inseguridad, etc.

## ¿Has presentado alguno de los siguientes síntomas de ansiedad?

### Síntomas emocionales

- Tensión
- Temor
- inquietud
- Tendencia a enojarse o irritarse con facilidad
- Sentimientos de vergüenza o culpa
- miedo a perder el control o necesidad de evitar situaciones

### Síntomas cognitivos

- Dificultades para tomar decisiones
- Problemas de concentración
- Dificultad para entender preguntas
- Bloqueos mentales

### Síntomas fisiológicos

- Tensión muscular
- Respiración rápida
- Boca seca
- Palpitaciones
- Sudoración
- Vómitos
- Náuseas
- Mareos
- Temblores

### Síntomas comportamentales

- Evasión de responsabilidades
- Dormir en exceso
- Procrastinación
- Desconcentración
- Pérdida de tiempo

## ¿Qué puedo hacer si estoy sintiendo ansiedad académica?



- **Busca información y explicaciones teóricas** que te ayuden a resolver tus dudas con profesionales del área o en estudios confiables.
- Trata de **corregir hábitos no saludables**, como por ejemplo, hábitos de sueño desorganizados, mala alimentación, consumo problemático de sustancias, etc.
- **Identifica qué tan productiva es tu organización** del tiempo actual y realiza las modificaciones que consideres necesarias.
- **Organiza tu material de estudio.**
- **Reflexiona** sobre las presiones externas que tienes presentes e intenta manejarlas.
- Realiza un **listado de los temas en los cuales te sientes menos preparado** para poder dedicarles más tiempo y revisarlos en profundidad.
- Si la ansiedad académica es persistente y te limita en otras áreas vitales, **solicita ayuda profesional.**

## Intenta manejar tu ansiedad con estas técnicas

Puedes aplicar la técnica

**5-4-3-2-1:**

Mencionar

**5** cosas que puedas ver

**4** cosas que puedas tocar

**3** cosas que puedas escuchar

**2** cosas que puedas oler

**1** cosa que puedas degustar

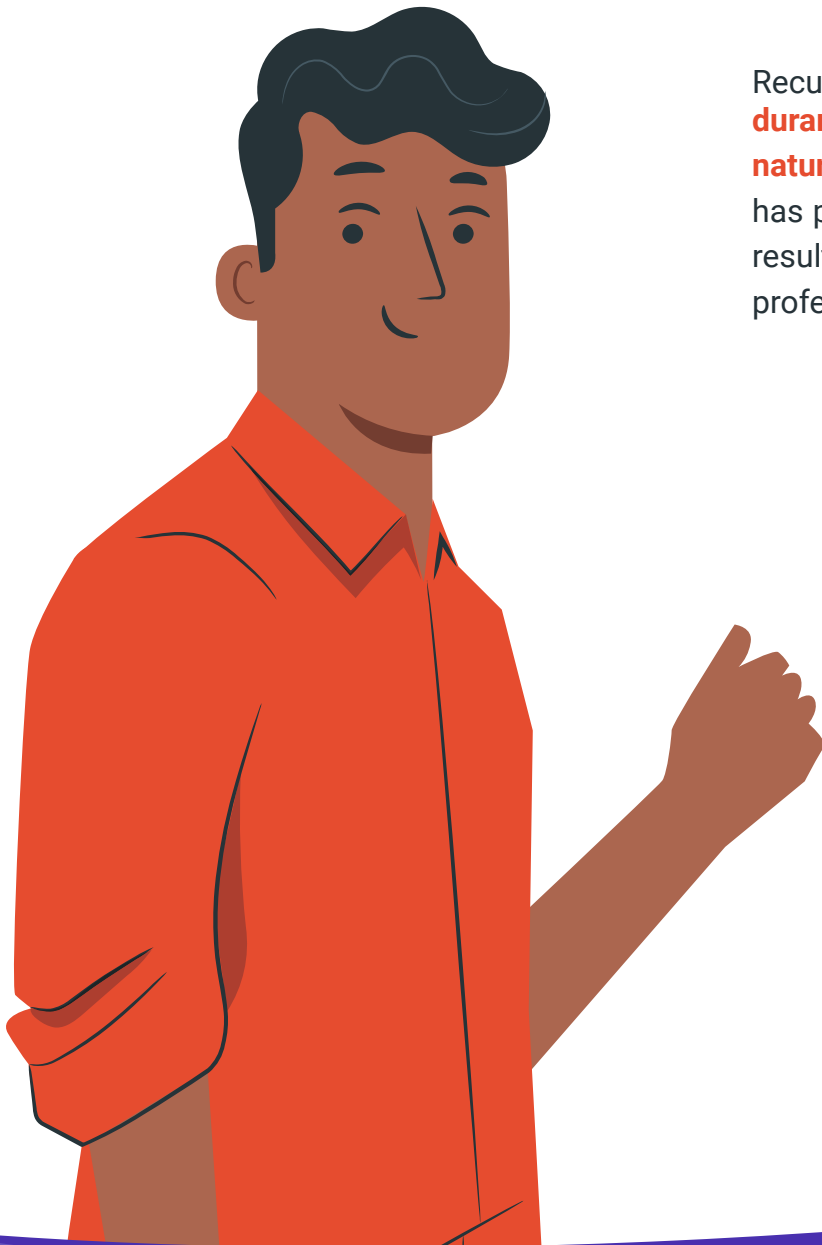
Aplica técnicas de respiración, tal como la respiración diafragmática:

Inspirar en 4 segundos

Mantener el aire en 4 segundos

Exhalar en 4 segundos

Intenta desconectarte del estímulo que te esté produciendo ansiedad dentro de lo posible por un periodo corto, hasta que sientas que puedas retomarlo otra vez.



Recuerda que **sentir un poco de ansiedad durante el semestre es algo esperable y natural**. Si consideras que las técnicas que has puesto en práctica no te han dado los resultados esperados, busca ayuda profesional.

# ¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

SOLICITA NUESTRO APOYO



Sitio Web de CIMA



Ver más fichas



Solicita más información