



UAAAN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Dirección de Docencia

Subdirección de Desarrollo Educativo

Departamento de Formación e Investigación Educativa

Ansiedad

Boletín #17

VALÓRATE
SUPÉRATE
CONÓCETE
DESCÚBRETE



EDUCACIÓN PARA TU VIDA
¡POR TI PARA TI JOVEN!

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una de las dificultades emocionales más comunes entre estudiantes universitarios. Según la Organización Mundial de la Salud, los problemas de ansiedad afectan a muchas personas en todo el mundo y pueden influir en cómo nos sentimos, pensamos y actuamos en la vida diaria.

En el contexto universitario, cada vez es más frecuente notar un aumento en los niveles de ansiedad. Esto puede estar relacionado con la carga de tareas, los exámenes, la presión por tener buen rendimiento y los cambios que implica esta etapa, como adaptarse a un nuevo entorno o asumir más responsabilidades.

La Organización Panamericana de la Salud también señala que los jóvenes son una población especialmente vulnerable a experimentar ansiedad, por lo que es importante hablar del tema y reconocerlo a tiempo.

Por ello, entender qué es la ansiedad y cómo se manifiesta es un primer paso para poder cuidarnos, buscar apoyo cuando lo necesitemos y mantener un mejor bienestar durante la vida universitaria.

DEFINICIÓN

La ansiedad es una reacción natural del cuerpo ante situaciones de estrés o peligro, como un examen o una exposición. En niveles normales puede ayudarnos a estar alerta y responder mejor; sin embargo, cuando es muy intensa, frecuente o aparece sin una causa clara, puede convertirse en un problema que afecta la vida diaria.

La ansiedad puede presentarse en distintos niveles. En su forma leve puede ser funcional y ayudar a enfrentar retos; sin embargo, cuando es intensa, constante o difícil de controlar, puede volverse limitante y afectar el bienestar emocional, académico y social.

SÍNTOMAS Y ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

La ansiedad puede manifestarse de distintas formas, afectando tanto **el cuerpo como la mente y la conducta.**



Físicos:

Palpitaciones, sudoración, tensión muscular o dificultad para dormir.



Psicológicos:

Preocupación constante, miedo, pensamientos negativos o dificultad para concentrarse.



Conductuales:

Evitación de situaciones, aislamiento o cambios en la rutina.

Estos síntomas pueden aparecer en momentos específicos, pero se vuelven preocupantes cuando son frecuentes, intensos o interfieren con la vida diaria, especialmente en el rendimiento académico o en las relaciones personales.

Es

IMPORTANTE acudir

CON UN ESPECIALISTA
si presentas más de dos
de los siguientes síntomas:



- ✓ Insomnio o dificultad para dormir
- ✓ Despertares frecuentes durante la noche
- ✓ Irritabilidad constante
- ✓ Sensación de intranquilidad
- ✓ Presión en el pecho
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Problemas para relacionarte con otras personas
- ✓ Cambios de humor intensos
- ✓ Alteraciones en hábitos como sueño, alimentación o rutina



Estos signos pueden indicar un
nivel de ansiedad que requiere
atención profesional.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

La ansiedad puede aparecer por distintos factores como el estrés académico, problemas personales, presión social o cambios importantes. También influyen factores biológicos relacionados con el funcionamiento del cerebro.

Si no se atiende, puede provocar bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales, agotamiento emocional e incluso aumentar el riesgo de otros problemas como la depresión o el consumo de sustancias.

TIPOS DE ANSIEDAD

No toda la ansiedad se vive igual,
existen diferentes formas:

Ansiedad generalizada:

Preocupación constante por diversas situaciones, incluso sin una causa específica.

Ansiedad social:

Miedo a ser juzgado o evaluado negativamente por otras personas.

Trastorno de pánico:

Episodios repentinos de miedo intenso acompañados de síntomas físicos.

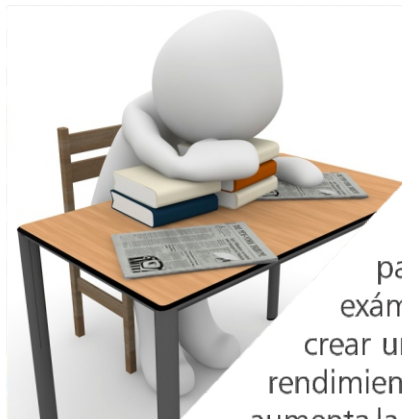
Fobias:

Miedo intenso hacia objetos o situaciones específicas.

Aunque son distintas, todas pueden interferir en la vida cotidiana si no se manejan adecuadamente.

ENFOQUE UNIVERSITARIO

En estudiantes universitarios, la ansiedad es frecuente debido a la carga académica, los exámenes, el miedo al fracaso y las expectativas personales o familiares.



Además, la ansiedad puede interferir con funciones como la concentración, la memoria y la organización, lo que puede provocar procrastinación, dificultad para terminar tareas o bloqueos durante exámenes. Esto genera frustración y puede crear un ciclo en el que la ansiedad afecta el rendimiento académico y el bajo rendimiento aumenta la ansiedad.

El uso excesivo de redes sociales también influye, ya que favorece la comparación constante, la presión por cumplir expectativas y la sobrecarga de información, lo que puede incrementar la sensación de ansiedad y afectar el bienestar emocional.



MITOS Y REALIDADES

La ansiedad es exageración o falta de control.

Si la ignoro, se me va a quitar sola.

Solo las personas débiles la padecen.

Es normal sentirse así todo el tiempo.

Es una respuesta real del cuerpo que puede afectar la salud mental.

En muchos casos requiere estrategias o apoyo.

Puede afectar a cualquier persona.

Aunque la ansiedad es común, no debe normalizarse cuando es frecuente o intensa, ya que puede afectar la calidad de vida y retrasar la búsqueda de ayuda.

ESTRATEGIAS PARA MANEJARLA

Existen acciones sencillas que pueden ayudar a reducir la ansiedad:

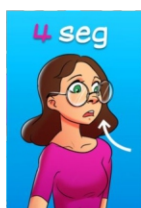


Respiración profunda: ayuda a calmar el cuerpo en momentos de estrés.

Ejemplo: Respiración 4-7-8 (Técnica de respiración relajante).

La técnica 4-7-8 es un ejercicio de respiración que ayuda a relajar el cuerpo, reducir la ansiedad y facilitar el sueño. Consiste en seguir un ritmo específico de respiración profunda que favorece la calma del sistema nervioso.

¿Cómo se realiza?



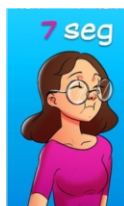
1°

Inhala por la nariz durante 4 segundos



3°

Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos



2°

Mantén la respiración durante 7 segundos



4°

¿Para qué sirve?

- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Ayuda a relajarse en momentos de tensión.
- Puede facilitar el sueño.

Actividad física: El ejercicio puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Esto se debe a que favorece la liberación de sustancias en el cerebro que generan sensaciones positivas y ayuda a distraer la mente de pensamientos negativos.

Además, la actividad física puede:

- Aumentar la confianza y la autoestima.
- Favorecer la interacción social.
- Ser una forma saludable de afrontar la ansiedad.

No es necesario realizar ejercicios intensos; actividades como caminar, bailar o realizar ejercicio ligero también pueden ser útiles. Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden generar beneficios si se realizan de forma constante.

Organización del tiempo: *evita la acumulación de tareas y reduce la presión.*

¿Cómo hacerlo?

- Establece prioridades (qué es urgente e importante).
- Divide las tareas grandes en actividades pequeñas.
- Usa una agenda o calendario para planificar.
- Evita dejar todo para el último momento (procrastinación).
- Incluye pausas y tiempo de descanso.

¿Para qué sirve?

- Reduce la sensación de saturación.
- Mejora la concentración y el rendimiento.
- Permite equilibrar estudio, descanso y vida personal.

Dormir bien: *favorece el equilibrio emocional y la concentración.*

¿Cómo mejorar el sueño?

- Mantener un horario regular para dormir y despertar.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir.
- Crear un ambiente tranquilo y cómodo.
- Evitar cafeína o comidas pesadas por la noche.
- Practicar técnicas de relajación antes de dormir.

¿Para qué sirve?

- Mejora el estado de ánimo.
- Favorece la concentración y el rendimiento académico.
- Ayuda a reducir la ansiedad.

Hablar con alguien: *compartir lo que sientes disminuye la carga emocional.*

¿Cómo hacerlo?

- Hablar con una persona de confianza (amistades, familia, tutor(a)).
- Buscar apoyo en profesionales de la salud mental.
- Expresar lo que sientes sin miedo a ser juzgado.

¿Para qué sirve?

- Reduce la sensación de soledad.
- Ayuda a liberar emociones.
- Permite recibir apoyo y orientación.

Alimentación: *Una alimentación adecuada influye directamente en el bienestar emocional. Comer de forma desordenada o poco equilibrada puede aumentar la fatiga, la irritabilidad y la ansiedad.*

¿Cómo mejorarla?

- Mantener horarios regulares de comida.
- Incluir alimentos variados y equilibrados.
- Evitar el exceso de cafeína, azúcar o comida ultra procesada.
- No saltarse comidas, especialmente en periodos de estrés.

¿Para qué sirve?

- Aporta energía para las actividades diarias.
- Favorece la concentración.
- Ayuda a regular el estado de ánimo.

Estas estrategias pueden ayudar a manejar la ansiedad en niveles leves; sin embargo, si los síntomas son intensos o persistentes, es importante buscar apoyo profesional.



RECURSOS DE AYUDA



Línea de la Vida

800 911 2000

Atención gratuita, confidencial
disponible las 24 horas

También **puedes acudir** a los servicios
psicológicos en el **Área de enfermería** en la
Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro

Compilador y responsable de la Publicación:
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

ACLARACIONES Y DUDAS

Atención personalizada y
sugerencias con referencia al tema.

Favor de dirigirse al
Departamento de Formación e Investigación Educativa
de la Dirección de Docencia de la UAAAN
ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo.

TELÉFONO

844 411 0200
Exts. 1204 y 1205

EDUCACIÓN PARA TU VIDA
¡POR TI PARA TI JOVEN!