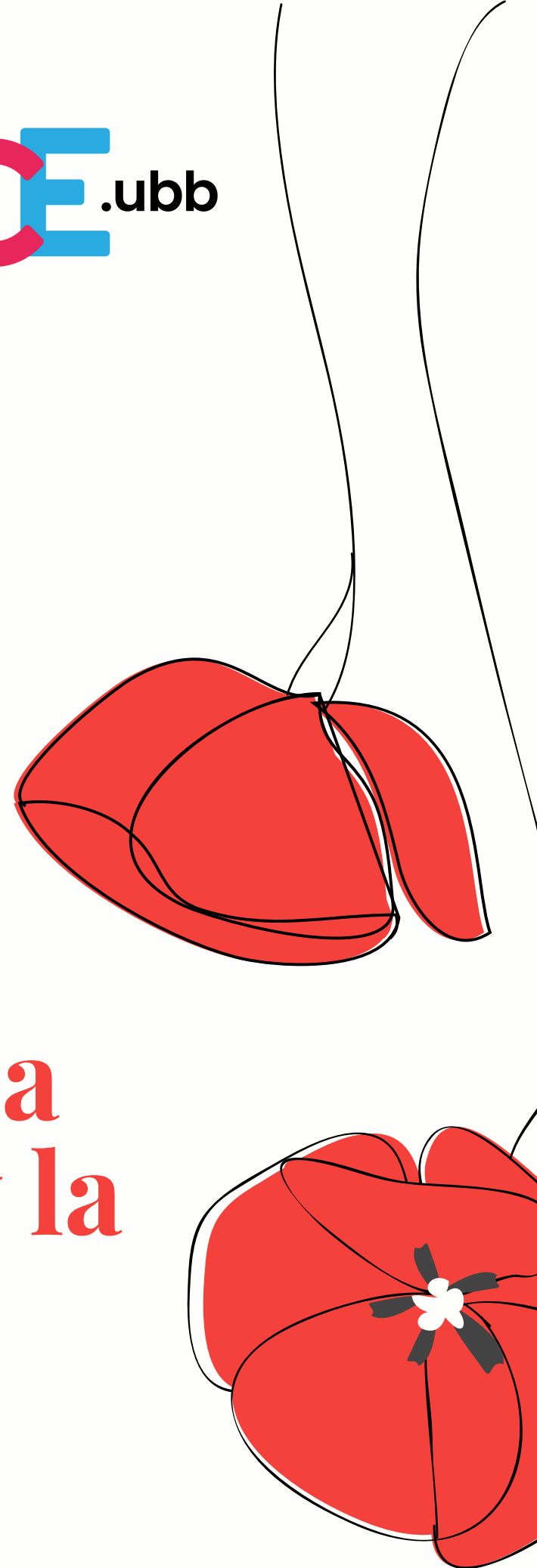


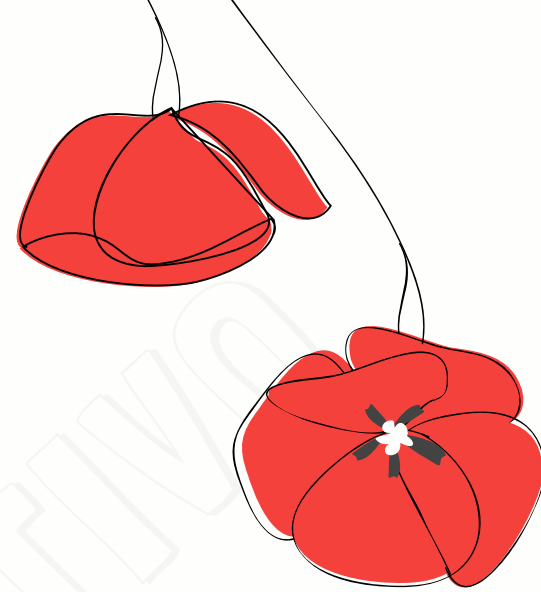


ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

# ¿Cómo diferenciar la ansiedad, el estrés y la angustia?

A E S P A C E U B B





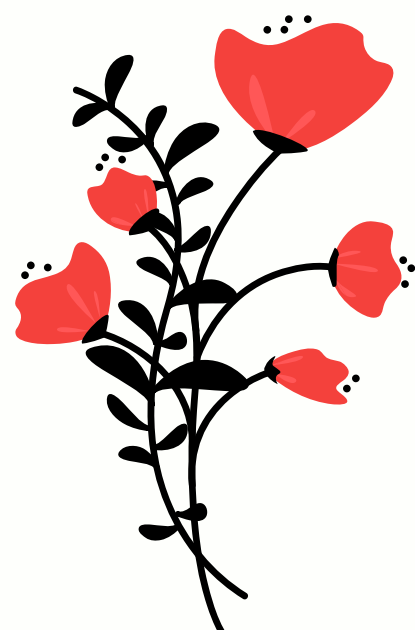
# ESTRÉS

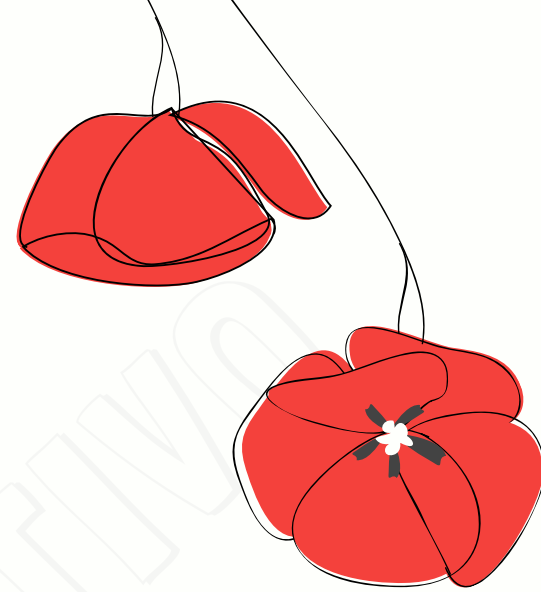
Ante el mínimo cambio en la vida de las personas este puede aparecer. Se entiende como un proceso adaptativo, que busca la supervivencia.

Es una sensación de malestar y tensión frente a expectativas de rendir. Este puede ser positivo o negativo según como se perciba por el individuo.

Se caracteriza por la secreción de cortisol, con repercusiones físicas, emocionales y cognitiva.

Puede tener como consecuencias problemas de asma, cardíacos, alteraciones gastrointestinales e inmunológicos.





# Ejemplos

Estrés laboral

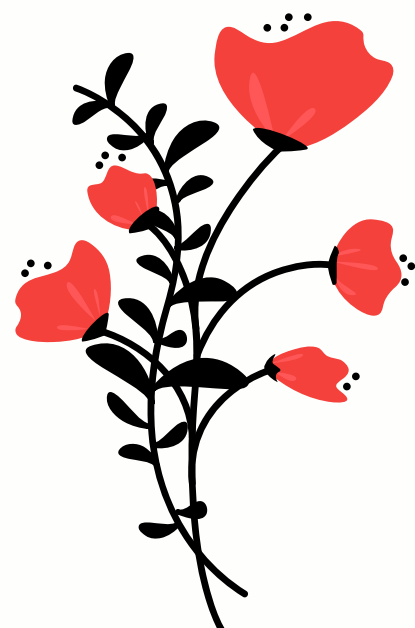
Cambio de casa

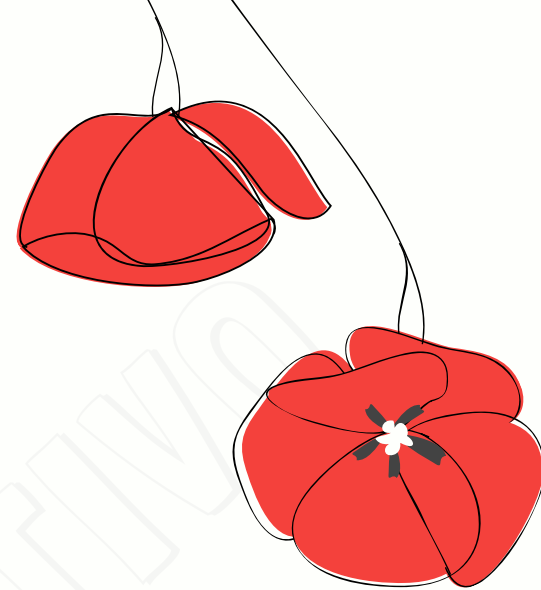
Evaluaciones

Expresar emociones profundas

Comenzar un nuevo hobby

Aprender algo nuevo





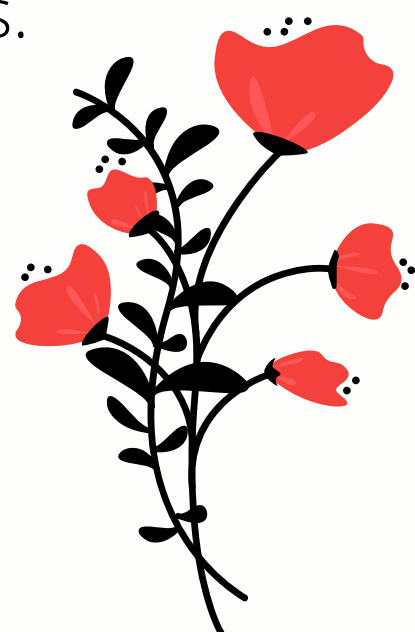
# ANGUSTIA

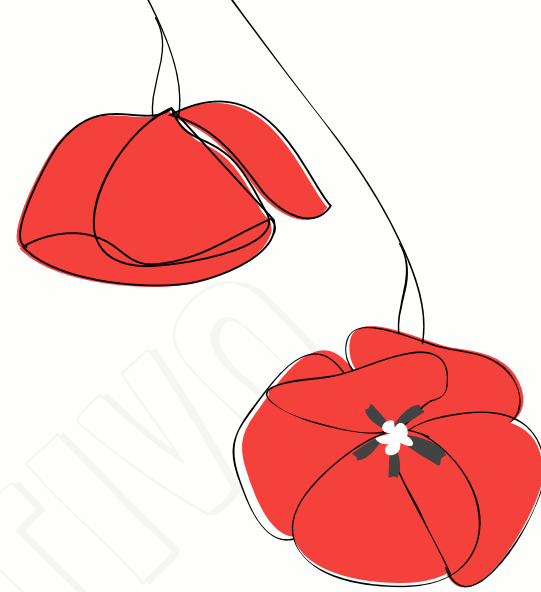
Se comprende que es parte de la vida, que se vive como una emoción compleja, difusa y desagradable, donde se siente amenazado por algo, con pérdida de capacidades dirigir sus actos de forma voluntaria y libremente.

Viene de angosto o estrecho, describiéndolo como una sensación de constricción epigástrica, con dificultades respiratorias e inquietud motora.

Puede ser recurrente, estereotipada y anacrónica, donde se vive continuamente en el pasado, donde no existe una respuesta anticipatoria, ni sentimientos inmotivados.

Desde la filosofía se plantea que la mera acción de existir se basa en la angustia, ya que es la respuesta a querer hacer lo correcto y cumplir las expectativas personales de vida.





# Ejemplos

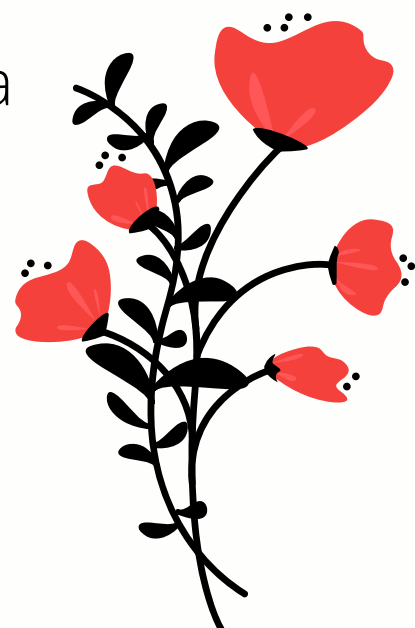
Situaciones donde nos desbordan las emociones,  
como pena por situaciones importantes

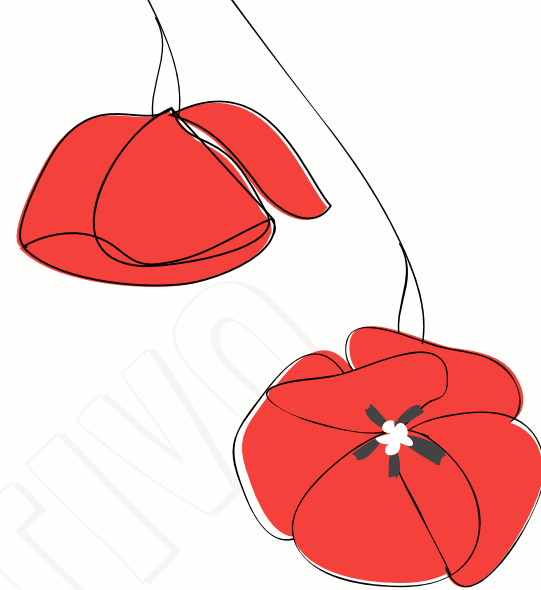
Dudas existenciales

Situaciones de malestar vividas en el pasado y que son  
recurrentes en el presente

Pensar en el concepto de la muerte o la vida

Reflexionar sobre cuestiones éticas y morales de la  
vida

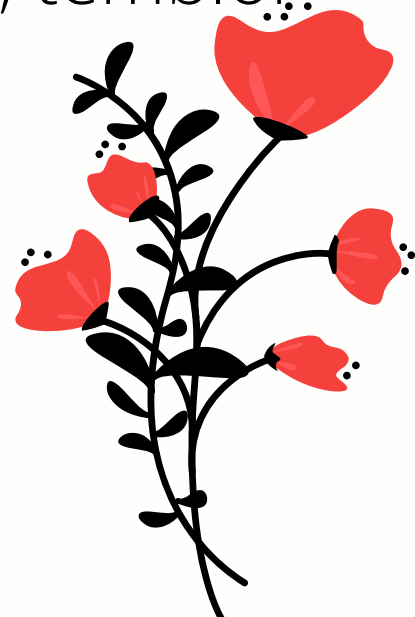


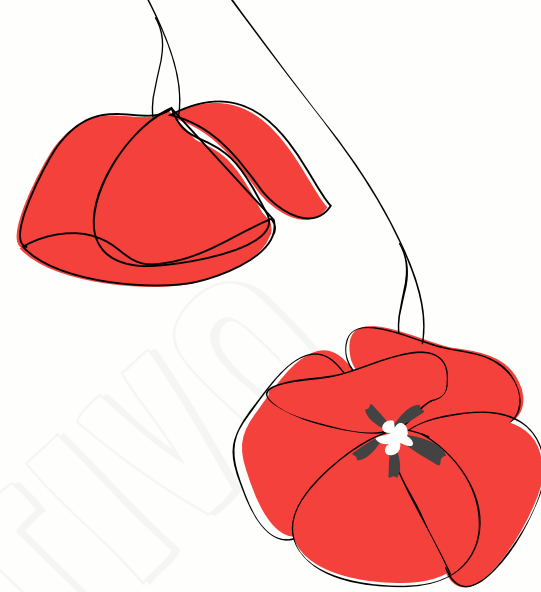


# ANSIEDAD

Alude un estado de agitación e inquietud desagradable, caracterizado por la anticipación del peligro, ya sea imaginario o real, pero con una respuesta desproporcionada al estímulo, con una sensación de peligro inminente. Combina síntomas cognitivos como fisiológicos, con constante sobresalto, pero buscando soluciones al peligro.

Los síntomas característicos son: palpitaciones, pulso rápido, ahogo, sudoración, sequedad de la boca, temblor, hormigueo, dolor de cabeza, mareo, tensión muscular, micción frecuente, evitación, conductas de escape, tartamudeo, entre otros.





# Ejemplos

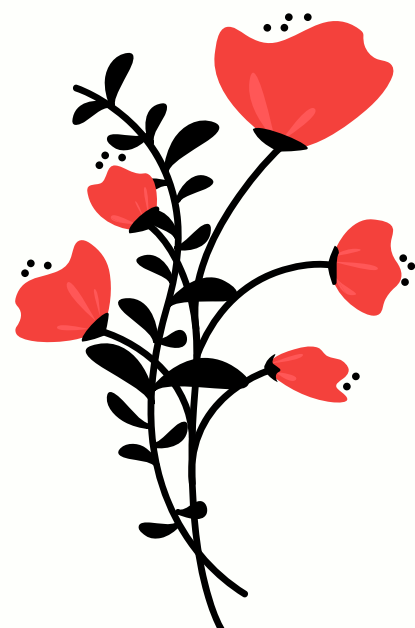
Miedo al rechazo

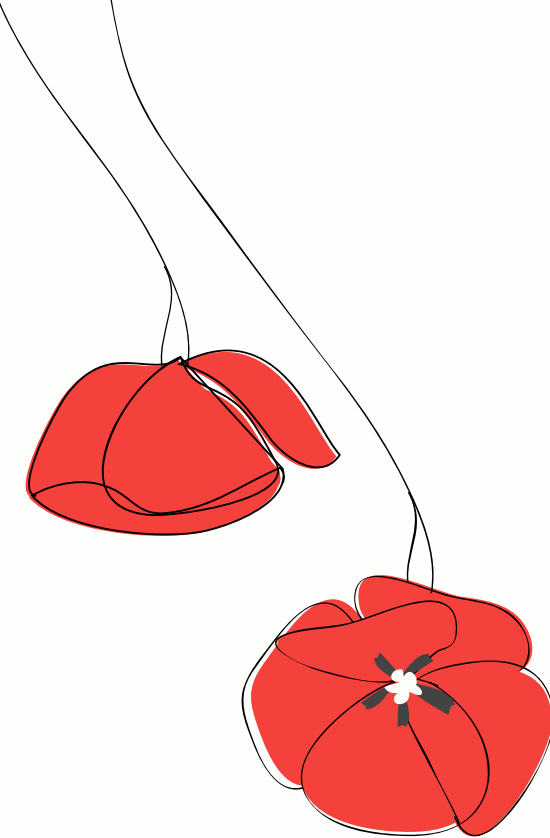
Miedo al contacto con otros, o a estar en espacios cerrados

Miedo a hacer el ridículo

Pensar constantemente en lo que podría pasar

Ponerse en el peor de los casos





ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

# Si tienes dudas contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez  
parodrigu@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos  
avallejos@ubiobio.cl

Angélica Albornoz  
aalbornoz@ubiobio.cl

Alejandra Pinto  
apinto@ubiobio.cl

Cesar Ramos  
cramos@ubiobio.cl



PACE UBB



Programa PACE UBB - [www.pace.ubiobio.cl](http://www.pace.ubiobio.cl)

#ConstruyendoOportunidades - #NuevoPaceUBB

