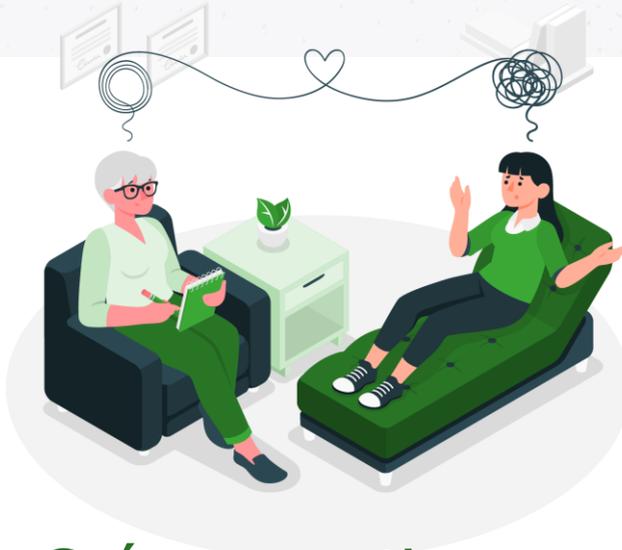




**Universidad Politécnica
Estatal del Carchi**
Educamos para transformar el mundo



Guía preventiva para el tratamiento de la ansiedad

GRUPO DE INVESTIGACIÓN: A/B/C

COAUTOR: PSIC. CL. VÍCTOR ALDÁS



Introducción

El presente documento denominado “Guía preventiva para el tratamiento de la ansiedad”, es fruto del trabajo de investigación sobre la prevalencia de ansiedad en docentes, estudiantes y personal administrativo de la UPEC y su asociación a factores de riesgos, como los académicos, laborales, sociales y el *stress*. Tiene como objetivo brindar a la comunidad educativa información psicoeducativa para la prevención y tratamiento de la ansiedad patológica, además incluye, pautas, líneas o ejes de acción hacer utilizadas por el Departamento de Bienestar Estudiantil.



¿Qué es la ansiedad?

- **Conceptualización**

La ansiedad se define como una respuesta emocional desagradable, que involucra una manifestación subjetiva, fisiológica y motora, ocasionado por estímulos internos o externos percibidos como dañinos o de potencial peligro.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) los trastornos como la depresión y la ansiedad, afectan aproximadamente a una de cada tres personas y se han convertido en un serio problema de salud pública.



- **Tipos**

- > **Por su deterioro y funcionamiento**

Ansiedad normal: Las actividades cotidianas, a veces comprometen un cierto grado de estrés, mismo que ayuda a la ejecución meticulosa o exacta de la misma. En este sentido, la respuesta de ansiedad ante las preocupaciones de la vida diaria puede coexistir con un buen rendimiento personal y profesional.

Ansiedad patológica: Está relacionada a una respuesta emocional, que deteriora la calidad de vida de la persona, por consiguiente, la intensidad y duración del malestar psicológico es mayor. Puede presentar dos o más de los siguientes síntomas: anticipación del peligro, inseguridad, falta de concentración, pensamientos negativos de inferioridad, sensación general de pérdida de control, sentimientos de incapacidad, además desde el punto de vista fisiológico, presencia de, taquicardia, sudoración, sequedad de la boca, temblor, entre otros.





> **Por su intensidad y tiempo**

Ansiedad aguda: Caracterizada por una fuerte intensidad en el malestar psicológico, un sentimiento desagradable miedo e irritabilidad, además, acompañado de la conducta de huida o escape, debilidad y desfallecimiento; sus síntomas son de relativa menor duración.

Ansiedad crónica: La manifestación de malestar psicológico es de mayor duración, sin embargo, su intensidad no lo es. Puede existir una comorbilidad con problemas de depresión.

> **Por el origen de los estímulos**

Ansiedad endógena:

El origen de la reacción emocional negativa, se produce en el sujeto mismo, muchos de estos factores pueden deberse a: inconformidad con los resultados esperados de su propio accionar, baja autoestima, deterioro en el auto-concepto, y déficit en las habilidades sociales.





Ansiedad exógena: La respuesta emocional ansiosa es debido a factores externos al sujeto, como, por ejemplo: problemas familiares, académicos o laborales. Esto incluye una pérdida en la sensación de bienestar y funcionamiento biopsicosocial del individuo.

> **Formas de manifestación de la ansiedad**

Síntoma cognitivo – subjetivo

- Anticipación al peligro.
- Inseguridad.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Aprensión.
- Pensamientos negativos de inferioridad.
- Falta de concentración.
- Memoria frágil.
- Sentimiento de muerte o desfallecimiento.
- Preocupación por lo desconocido.
- Alertar e hipervigilante.

Síntomas fisiológicos

- Dificultades respiratorias.
 - Sudoración.
- 

- Alto grado de activación del sistema nervioso autónomo.
- Taquicardia.
- Manos y pies fríos.
- Opresión Torácica.
- Tensión muscular.
- Sequedad de la boca.
- Ahogo.
- Aerofagia.
- fatigabilidad excesiva.
- Molestias digestivas.
- Mareos.
- Vómito.
- Micciones frecuentes.
- Impotencia.
- Eyaculación precoz.

Síntomas motores o comportamentales

- Evitación de situaciones inductoras de ansiedad.
- Tartamudeo.
- Dificultades de expresión verbal.
- Conducta de escape o huida.
- Estado de alerta e hipervigilancia.

- Movimientos torpes de las extremidades.
- Impulsividad.
- Torpeza o dificultad para actuar.
- Movimientos sin finalidad concreta.

- **Problemas de ansiedad en la comunidad universitaria.**

Situaciones en el ámbito universitario, puede generar un impacto negativo en la salud mental de quienes conforman la comunidad, uno de ellos, es la aparición de la ansiedad patológica. Este trastorno cada vez más frecuente en estudiantes, docentes, y trabajadores universitarios, está vinculado a las nuevas exigencias, la competitividad, el aumento de responsabilidades y los cambios vertiginosos que se producen en la cotidianidad.

Las situaciones más frecuentes que producen ansiedad son las siguientes:

Estudiantes:

- Inadaptación al entorno universitario.
- Realización de un examen.

- Intervención oral o exposición en clase.
- Sobrecarga académica (exceso de tareas, trabajos, ensayos, entre otros.)
- Tiempo insuficiente o limitado para la entrega de trabajos.
- Problemas o conflictos con docentes o tutores.
- Problemas o conflictos con los compañeros de clase.
- Competitividad individual o grupal.
- Exceso de responsabilidad.

Directivos:

- Sobrecarga de roles.
- Clima y cultura organizacional hostil y ambigua
- Toma de decisiones importantes, que comprometan prestigio institucional.
- Exceso de responsabilidades.
- Aumento de horas en el trabajo.
- Problemas en las relaciones interpersonales.

Docentes:

- La ambigüedad de roles.
- Deterioro de las relaciones humanas.
- La sobrecarga de tareas.

- La tecnificación de la enseñanza (uso de nuevas tecnologías en la educación virtual).
- Inseguridad laboral.
- Incertidumbre ante el cambiante marco legislativo.
- Aparición de enfermedades que interfieran con la actividad laboral/profesional.

▪ **Técnicas de abordaje de la ansiedad:**

A continuación, se describe una serie de estrategias y actividades que pueden ser abordadas de forma autónoma o con el acompañamiento de un profesional de la salud. Cabe mencionar que la descripción de las siguientes técnicas de abordaje de la ansiedad, responden a los enfoques de terapia cognitiva-conductual, métodos físicos y sistemas mentales de relajación y respiración.



Sesión Nro. 1. Técnicas de respiración.

- **Tema:** “Respirando con calma”



Objetivo: Contribuir a una adecuada oxigenación de la sangre, misma que permite mejorar los estados de ansiedad, fatigabilidad e irritabilidad.

Recurso a utilizar:

- Colchoneta, tapete o alfombra para ejercicios.
- Ropa holgada o deportiva.
- Cronómetro o reloj.

Actividades a desarrollar:

- 1.- Acuéstese en el suelo, sobre una alfombra y colóquese en la posición de "cuerpo muerto", con su mirada hacia el techo.
- 2.- Coloque suavemente sus manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza la respiración.
- 3.- Inspire el aire por la nariz más que por la boca, en este sentido, mantenga sus fosas nasales libres y limpias, antes de comenzar con el ejercicio.
- 4.- Corrobore que su tórax se mueva coordinadamente con su abdomen.
- 5.- Tome aire, lenta y profundamente; y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano, que había colocado sobre él. De la misma forma, sienta como el tórax se mueve de a poco.
- 6.- Una vez que se sienta relajado, inhale aire por la nariz y exhale por la boca. Realice este procedimiento por un tiempo de cinco o diez minutos. Luego podrá prolongar el tiempo de duración en las siguientes sesiones.

Variantes del ejercicio:

- Mantener la inspiración por unos pocos segundos, y ejecutarlo de forma alternada con la inspiración profunda.
- Llevar el aire hasta los pulmones y contraer el abdomen.
- Ejecute los ejercicios en distinta posición corporal: sentado o parado.



Tarea final:

Dedique este entrenamiento de respiración profunda, al menos tres veces por semana, sentirá que tiene mayor control sobre su cuerpo.



Sesión Nro. 2. Técnicas de relajación muscular

- **Tema:** "Controlo a mi mente y cuerpo"



Objetivo: Ejecutar actividades y estrategias de relajación, mismas que permitan alcanzar un estado de equilibrio psico-físico.

Recurso a utilizar:

- Entorno natural (área verde).
- Ropa holgada o deportiva.
- Cuaderno o diario.
- Lápiz o esfero.

Actividades a desarrollar:

1.- Analice cuáles son sus gustos, motivaciones, actividades que le resultan placenteras y escríbalo en un cuaderno.

2.- De las situaciones que le producen un sentimiento de bienestar o placer, jerarquícelo y ordene de mayor a menor.

3.- Planifique una actividad, de tal modo que considere lugar, tiempo y disposición. A continuación, se expone una serie de actividades de ejemplo:

- Camine descalzo, esto provoca un masaje de las zonas reflejas del pie que favorece la distensión muscular. Se recomienda hacerlo sobre el césped o la hierba húmeda.
- Aliméntese saludablemente. Preferible comer cada tres horas en las proporciones adecuadas.
- Estire sus extremidades en cada momento que se sienta tenso.
- Salga a tomar sol alrededor de 15min al día, no debe ser excesivo. Esto le ayudará en dos cuestiones: la primera, el sol es un tratamiento para mejorar los niveles de neurotransmisores vinculados al sentimiento de bienestar y

placer; segundo, permite la síntesis de vitamina D.

- Mantenga, contacto afectivo con animales domésticos. Mismo que favorece el estado anímico de la persona, obtiene compañía y rompe la soledad.
- Realice ejercicio físico, salga a caminar, trotar, o practique algún deporte. El ejercicio físico potenciará una vida más saludable y relajada.
- Dedíquese un día libre a la semana, mantenga tiempo de calidad con sus seres queridos.



Tarea final:

Planifique estas actividades al menos dos veces por semana, conviértalos en parte de su rutina.



Sesión Nro. 3. Técnicas cognitivas

- **Tema:** "Transformo mis pensamientos"



Objetivo: Alcanzar un estado de tranquilidad psicológica, mediante el uso de técnicas cognitivas.

Recurso a utilizar:

- Cuaderno de apuntes o diario.
- Lápiz o esfero.

Actividades a desarrollar:

- 1.- Escriba en su diario, cuáles son los hechos o situaciones que le generan ansiedad.
- 2.- A partir del punto anterior, interprete o describa el porqué considera que esa situación o hecho particular le genera malestar psicológico. Trate de expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de la forma más detallada posible.
- 3.- Pregúntese, asimismo, si es posible interpretar de distinta manera las situaciones que le generan estrés.
- 4.- Ahora, trate de interpretar los hechos de tal manera, que su lectura de la realidad no le genere ningún tipo de ansiedad. Escríbalo en su cuaderno y repítalo de forma verbal hasta hacerlo consciente. De ser necesario, busque a una persona que le pueda ayudar.
- 5.- Frente a la situación ansiosa, inhiba los pensamientos dañinos y sustitúyalos por los pensamientos buenos o funcionales. No se desespere. Es un proceso de entrenamiento paulatino.
- 6.- Por último, debe monitorear constantemente sus pensamientos, en tal sentido, pueda detectar a tiempo cuáles son intrusos y perjudiciales.



Tarea final:

Mediante un diario, registre sus avances y compártalo con un profesional de la salud o con una persona de su confianza.



Sesión Nro. 4. Técnicas conductuales

- **Tema:** "Domino mi conducta"



Objetivo: Fomentar un comportamiento funcional y social, mediante el uso de técnicas conductuales, entre ellas el reforzamiento positivo y la técnica de tiempo y fuera.

Recurso a utilizar:

- Cuaderno de apuntes o diario.
- Lápiz o esfero.
- Lista de cotejo.

Actividades a desarrollar:

1.- Escriba en su diario o cuaderno, cuáles son los comportamientos que le gustaría cambiarlos.

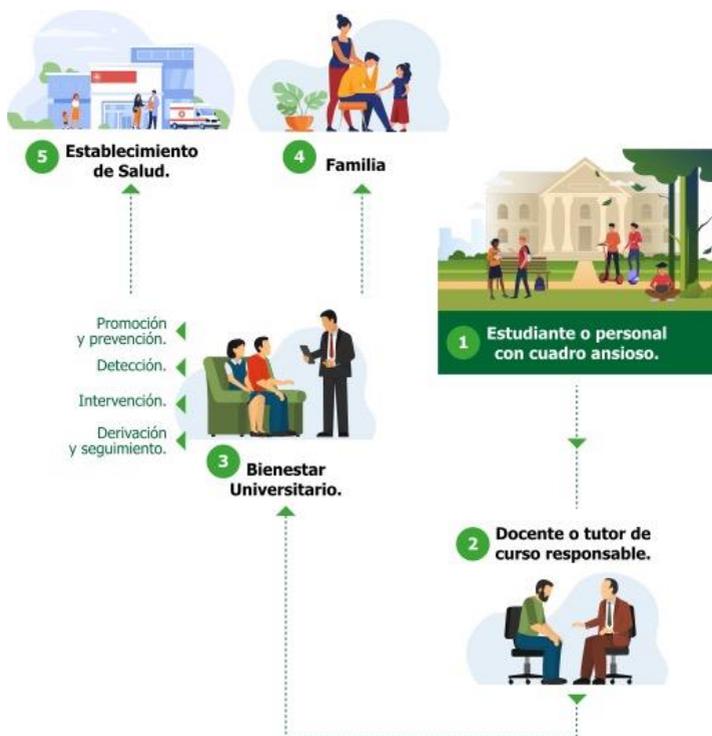


Tarea final:

Mediante un diario, registre sus avances y compártalo con un profesional de la salud o con una persona de su confianza.



▪ **Ruta de actuación ante situaciones de ansiedad patológica en la comunidad educativa universitaria.**



1. Estudiante o personal con cuadro ansioso

- > Presencia de síntomas ansiosos, estrés agudo, pánico o angustia. Las personas que padecen un cuadro ansioso, tienden a aislarse, inhibirse y reservar su enfermedad, además, se niegan a solicitar algún tipo de ayuda. No obstante, esto no impide extender una mano solidaria a quien lo necesite. Es un deber moral de todos quienes conformamos la comunidad universitaria en velar por la salud mental de sus integrantes.

2. Docente o tutor de curso responsable.

- > Si la sintomatología ansiosa afecta el normal desenvolvimiento académico del estudiante, es necesario establecer reuniones de tutoría académica y/o de curso, con el propósito de abordar el problema. La comunicación entre docente-estudiante, potencia una relación saludable y armoniosa, misma que puede prevenir problemas de deserción de los estudios universitario y/o pérdida de la asignatura. Además, en caso de ser necesario

el docente podrá derivar el caso al Departamento de Bienestar Universitario.

3. Bienestar Universitario

- > El departamento de Bienestar Universitario, tiene como misión velar por el fortalecimiento de la salud física y emocional de todos quienes conforman la comunidad universitaria, en tal sentido, mediante el servicio y el acompañamiento de los profesionales de la salud, se pone en práctica políticas de promoción y prevención, detección, intervención, derivación y seguimiento.
- > En el tratamiento de la ansiedad patológica, es necesario abordar desde una perspectiva holística e integral, misma que contemple intervenciones psicoterapéuticas desde el enfoque cognitivo-conductual, y psicofísico. A continuación, se detalla los ejes de acción:
 - > **Promoción y prevención:** Tiene como finalidad generar acciones, estrategias de promoción de la salud mental, como también



de prevención de las problemáticas psicosociales. La acción temprana y oportuna garantizará mejores resultados para toda la comunidad educativa.

- > **Detección:** Está relacionado con el diagnóstico o detección de cualquier situación de riesgo, a la cual se exponen estudiantes, docentes o directivos. Lo que implica un trabajo de seguimiento y supervisión en los distintos espacios donde interactúan los agentes educativos.
 - > **Intervención:** Implica un proceso de acción en reducir las situaciones desfavorables o de riesgo, eliminar las barreras actitudinales, comunicativas y organizativas que pueda presentar la institución. Además, se compromete con la planificación, ejecución y valoración de acciones o estrategias que permitan mejorar la calidad de vida de estudiantes, docentes, directivos y trabajadores.
- 

- 
- > **Derivación y seguimiento:** Está vinculado a la coordinación interna o externa de los profesionales de la salud, quienes son responsables de velar por el bienestar e integridad física y emocional de sus miembros. La derivación a nivel externo se asocia a los establecimientos de salud pública o privada, como también a distintos profesionales externos que se requiera. El seguimiento está vinculado a los procesos de observación y comunicación que tiene el personal de la salud con la persona beneficiaria de la intervención, como también con los responsables directos/indirectos de su formación académica o trayectoria laboral.

4. Familia

- > El rol de la familia en el desarrollo y formación del individuo es vital, constituye un muro de contención frente a las vicisitudes de la cotidianidad. Cuando un integrante de la familia sufre el trastorno de ansiedad, necesita de la contención, apoyo, cobertura de su
- 



círculo más cercano. Este apoyo debe ser guiado o asesorado por parte de profesionales de la salud.

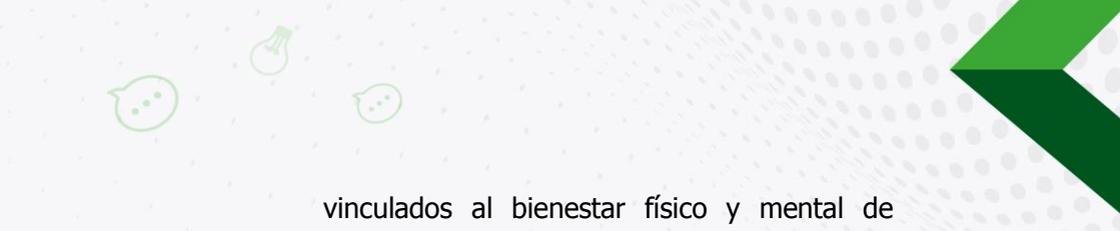
5. Establecimiento de salud

- > El departamento de Bienestar Universitario, podrá derivar casos al establecimiento de salud pública, en aras de garantizar el mejor servicio y tratamiento terapéutico para el restablecimiento de la salud mental de quienes así lo necesitan.



Conclusiones

- La información psicoeducativa respecto al desarrollo evolutivo de la ansiedad patológica, sus formas de manifestación, su repercusión en la vida académica, familiar y laboral, permite entender y comprender los rasgos más importantes asociados a la ansiedad. Además, es necesario recalcar el papel que tiene la universidad en la democratización del conocimiento, la socialización y divulgación de información científica.
- Las estrategias o ejes de acción enfocados a la promoción de la salud mental, prevención de enfermedades, detección e intervención oportuna y derivación y seguimiento, debe aterrizar en la praxis de todos quienes conforman parte de la comunidad universitaria.
- El trabajo cooperativo y coordinado de los distintos actores de la Universidad Estatal del Carchi, permite alcanzar objetivos y metas

The header features a light green background with a pattern of small dots and lines. On the left, there are three icons: a speech bubble, a lightbulb, and another speech bubble. On the right, there is a large green geometric shape consisting of two overlapping triangles pointing towards each other.

vinculados al bienestar físico y mental de estudiantes, docentes, directivos y trabajadores. La comunicación efectiva y la actitud propositiva empuja hacia la búsqueda de la felicidad.



Referencias

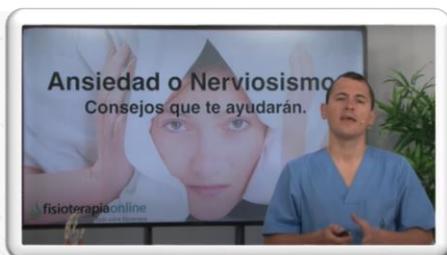
Webgrafía:

Video de YouTube

FisioOnline. (2021, 08 de diciembre). *5 Ejercicios fáciles de Respiración | GUIA PARA PRINCIPIANTES* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=0dyebB9e-vM>



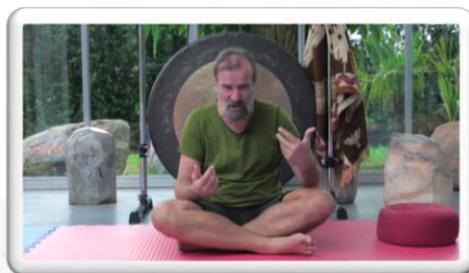
FisioOnline. (2021, 08 de diciembre). *5 consejos para mejorar la ansiedad el nerviosismo y conseguir relajarse* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=moL1E6gULr8>



FisioOnline. (2021, 08 de diciembre). *Desbloquear o liberar la respiración - Ejercicios, automasajes y otros consejos* [video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=Vvo8_6d85Nc



Español - Método Wim Hof. (2021, 08 de diciembre). *Tutorial de la respiración Wim Hof por Wim Hof* [video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=bpqq_6KRazk



Las Américas TV. (2021, 08 de diciembre). *Técnicas de relajación muscular* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NOqmUdrLH3k>



Referencias bibliográficas

- Acosta Córdoba, T. P., & Vásquez Reyes, K. F. (2016). Niveles y tipos de ansiedad en estudiantes migrantes y no migrantes de primer, segundo y tercer semestre de psicología de la Universidad Surcolombiana. Universidad SurColombiana,
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Arrieta Vergara, K. M., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22.
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269.

- 
- 
- Collazos, M. V. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Salud mental*, 30(2), 75-80.
- Cruz-Morales, S. E., González-Reyes, M. R., Gómez-Romero, J., & Arriaga, J. (2003). Modelos de ansiedad. *Revista Mexicana de Análisis de la conducta*, 28(1), 93-105.
- Díaz, C. A. G., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Escolar-Llamazares, M. d. C., & Serrano-Pintado, I. (2014). Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 20.
- Fernández, M. Á. R., GARCÍA, M. I. D., & Crespo, A. V. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales: Desclee de Brouwer.
- Flores Tapia, M. D. L. Á., Chávez Becerra, M., & Aragón Borja, L. E. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. doi:10.1016/j.jbhsi.2016.11.004
- 
- 



Holmes Ramírez, N. (2015). Ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 38(3), 227-236.

Juárez, N. (2016). Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las heramientas para su abordaje.

Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.

Ontaneda Pinza, A. A. (2018). Depresión, ansiedad, resiliencia y su relación con la salud física en la comunidad universitaria.

Otero-Pérez, V. M. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.

Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*: Editorial Paidotribo.





Pego-Pérez, E. R., Río-Nieto, M. d. C. d., Fernández, I., & Gutiérrez-García, E. (2018). Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Ene*, 12. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2018000200005&nrm=iso

Pérez, V. M.-O. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*(26), 9-22.

Pineda Espejel, A., López Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/23382>

1

Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008).





Ansiedad, depresión y salud. *Suma psicol*, 43-74.

Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2011). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Villarroel, J. C. B., Fort, G. B., & Cano, N. G. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*: Ediciones Díaz de Santos.

