



**ENAC**  
FORMACIÓN TÉCNICA ✱ Caritas

# ¡Reconozcamos qué es la ansiedad y el estrés !

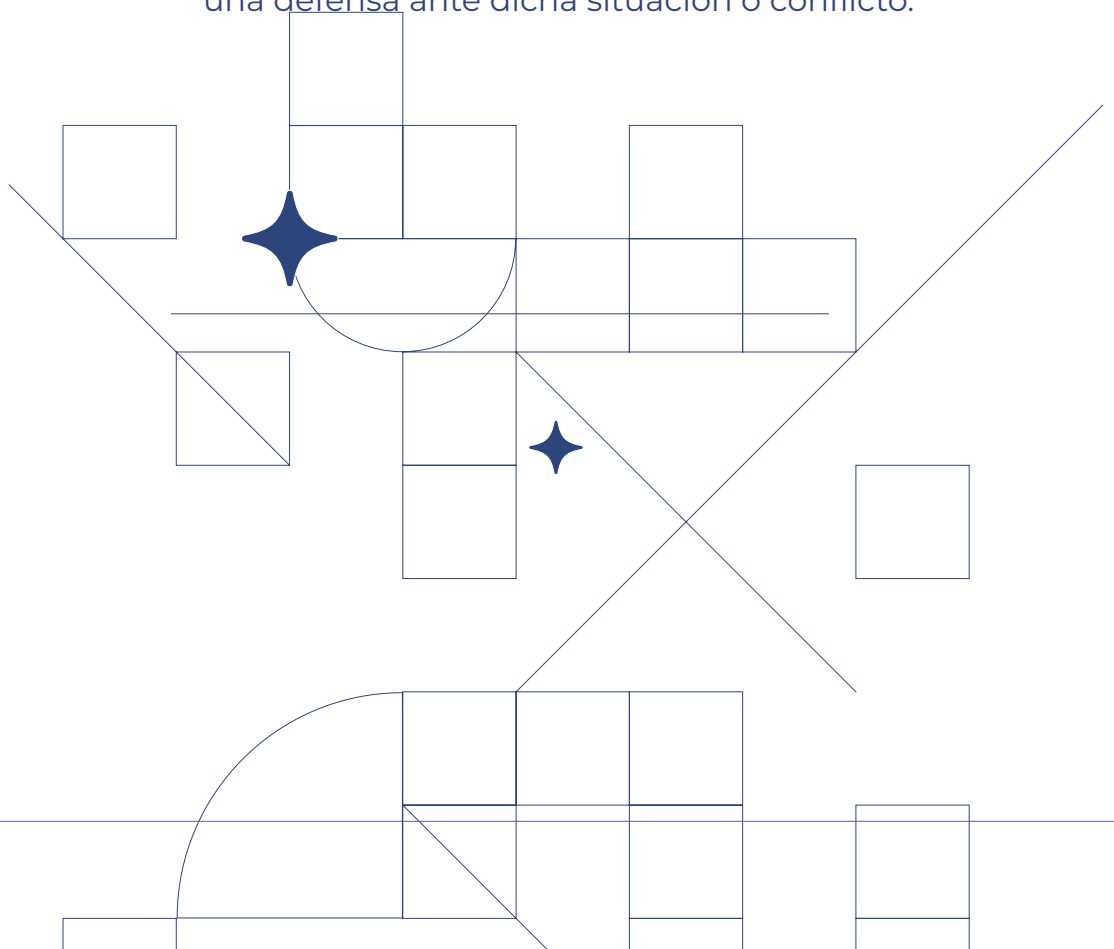
---

Coordinación de Bienestar y  
Desarrollo Estudiantil

# Hablemos de ansiedad

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Estados de preocupación, inquietud y/o nerviosismo, que se presentan de manera aleatoria o por una situación específica ligada a un pensamiento. La ansiedad puede percibirse por medio de factores psicológicos, como también físicos. En general la ansiedad responde a un estado de agitación o inquietud a algo que podría o no ocurrir, el cual es personal para cada persona, resultando la ansiedad ser una defensa ante dicha situación o conflicto.



## ¿CÓMO PUEDO RECONOCER LA ANSIEDAD?

01 Dificultad para concentrarse o tomar decisiones

---

02 Irritabilidad, tensión o inquietud

---

03 Náuseas o malestar abdominal

---

04 Palpitaciones

---

05 Sudoración, tiritones o temblores

---

06 Dificultad en el sueño

---

07 Sensación de peligro inminente, de pánico o de

### **¡IMPORTANTE!**

---

El sentir signos de ansiedad en ciertas situaciones es común, tales como experiencias nuevas, desconocidas o con situaciones que anteriormente han sido difíciles para ti.

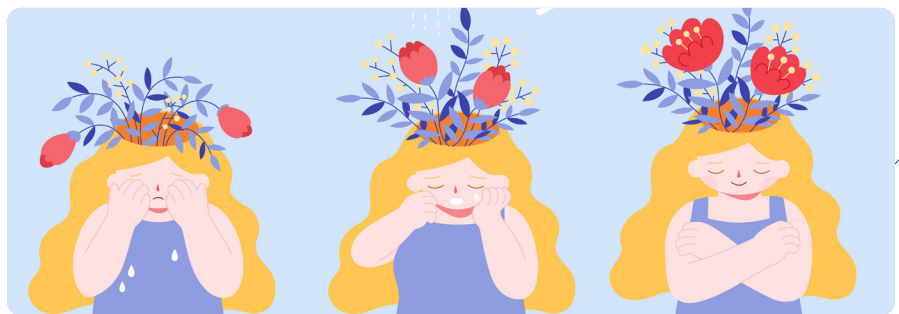
En caso de que la ansiedad se mantenga por largos periodos de tiempo y además comience a ser un obstáculo con tu vida cotidiana y contextos (laboral, relacional, académico u otros) te recomendamos consultar con especialistas.

---

# Hablemos de estrés

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Estado de tensión o preocupación producido por una situación sorpresiva, difícil o compleja que se presenta en la realidad. Es una forma de respuesta que tiene el ser humano ante una amenaza de cualquier tipo, esta respuesta es esperable y natural. El estrés puede sentirse de manera física o también psicológica.



## ¿CÓMO PUEDO RECONOCER EL ESTRÉS?

- 01 Dificultades para la concentración
- 02 Tensión muscular
- 03 Malestares físicos diversos (estomacales, dolores de cabeza, tensión muscular, cambios en el apetito, náuseas, entre otros).
- 04 Aumento de consumo de sustancias (cigarro, alcohol, entre
- 05 Sensaciones de agobio

## ¡IMPORTANTE!

---

Sentir estrés por periodos largos de tiempo y con una intensidad elevada, puede provocar el deterioro de la salud mental. Si consideras que este es tu caso, es importante que lo consideres y consultes con especialistas.



# ¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y estrés?



El estrés es una respuesta natural frente a situaciones que sean una amenaza para la cotidianidad, este se mantiene durante el incremento de dichas instancias, se puede presentar frente a un cambio del ambiente. En cambio, la ansiedad puede darse sin tener una causa reconocida por la persona y no se relaciona a un peligro tangible real, sino que se asocian al pensamiento por peligros futuros, impredecibles y en ocasiones indefinibles.



# ¿Cómo combatir la ansiedad y/o el estrés?



1. Reconocer qué aspectos podrían ser aquellos que generan la ansiedad y/o estrés.
2. Cambiar tu foco de atención o pensamientos, esto puede ser, por ejemplo, repitiendo una canción en tu cabeza o describir un elemento que se encuentre frente a tu vista.
3. Practicar una respiración profunda y reiterada en situaciones de crisis.
4. Cuida tus ciclos de sueño.
5. La salud mental y física en óptimas condiciones genera menos riesgo de ansiedad y/o estrés.

## ¿Dónde pedir ayuda?

Ψ Orientación Psicológica CFT ENAC  
<https://forms.office.com/r/p6ePSYxCMf>



Ψ Hospital Digital  
<https://portalsaluddigital.minsal.cl/>

Ψ Salud Responde (Inmediata)  
**600 360 777**

Ψ Violencia hacia las mujeres (Inmediata)  
**1455**

Ψ Adultos mayores (Inmediata)  
**800 4000 35**

Ψ Drogas y/o alcohol (Inmediata)  
**1412**

Ψ Programa para la Prevención del Suicidio  
(Inmediata)  
<https://quedate.cl/>

Ψ Línea Prevención del Suicidio (Inmediata)  
**\*4141**

Ψ Urgencia Psiquiátrica Instituto  
Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak  
<https://www.psiquiatrico.cl/>

Ψ Hablemos de Todo  
<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Ψ Fundación Todo Mejora  
<https://www.todomejora.org/>

Ψ Centros de Salud Familiar (CESFAM)

Ψ Centros de Salud Mental (COSAM)

Ψ Guía de Autoayuda para situaciones de Crisis



Ψ Bullying y Ciberacoso

