

# SIENTO ANSIEDAD Y ¿AHORA?

Informaciones útiles para los que sienten ansiedad

**sape**  
Serviço de apoio ao estudante

**POLITÉCNICO DE LEIRIA**

sape@ipleiria.pt

## ANSIEDAD

La ansiedad es un estado emocional desagradable dirigido hacia el futuro. Suele aparecer como respuesta a situaciones nuevas, extrañas o peligrosas que se traduce en un sentimiento de inseguridad o miedo.

Se percibe como una respuesta protectora y adaptativa presente en todos los seres humanos, la ansiedad todos podemos sentirla en determinados momentos de la vida sin que sea patológica.

## SEÑALES TÍPICAS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad se manifiesta a través de las siguientes señales:

miedo  
inquietud  
sequedad de la boca  
pulso acelerado  
transpiración  
opresión torácica  
mareos  
sensación de peligro inminente, de fracaso, muerte súbita, pérdida del autocontrol, desestabilidad mental  
Cuanto mayor sea el número de síntomas, mayor será la intensidad de la ansiedad.



***"Cuando la sangre comienza a hervir, es una tontería desconectar el corazón."***

Nelson Mandela

## IDENTIFICAR SU GRAVEDAD

Existen distintos grados de ansiedad:

### 1. Ligera

Ligera sensación de miedo y malestar  
Ligero temblor en la voz

### 2. Moderada

Dificultad para hablar  
Palmas sudorosas y sudores generalizados  
Dificultad para estar quieto/a

### 3. Grave

Sensación intensa de estar casi muerto/a  
Mucha dificultad para concentrarse  
Los sentidos no funcionan totalmente  
Ataque de pánico

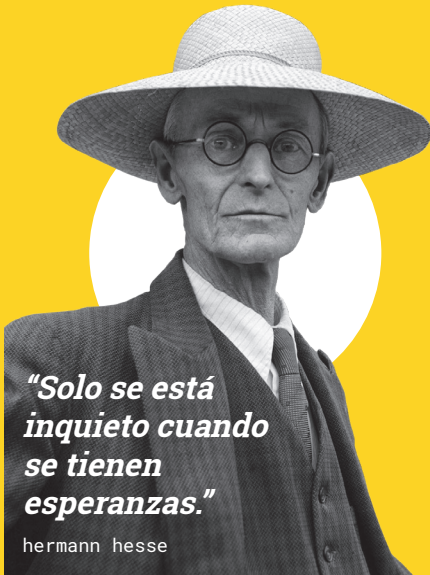
### Contactos SAPE

sape.esecs@ipleiria.pt | sape.estg@ipleiria.pt | sape.esad@ipleiria.pt  
sape.estm@ipleiria.pt | sape.esslei@ipleiria.pt

### Contactos útiles:

Polícia | www.psp.pt  
Servicios sanitarios | Saúde 24 (808 24 24 24) | www.saude24.pt  
Politécnico de Leiria | www.ipleiria.pt

[www.sape.ipleiria.pt](http://www.sape.ipleiria.pt)



*“Solo se está inquieto cuando se tienen esperanzas.”*

hermann hesse

## FUNCIÓN DE LA ANSIEDAD

Las emociones son importantes para nuestra sobrevivencia. Una de estas emociones es la ansiedad.

La ansiedad nos alerta de los peligros y nos obliga a estar atentos/as.

Cuando tenemos miedo de un examen, estudiamos.

Cuando tenemos miedo de un accidente de coche, no aceleramos.

Cuando tenemos miedo de perder a alguien, tratamos bien a esa persona.

## ES NORMAL...

Sentir ansiedad, aunque es bastante útil, dado que no nos obliga a actuar. En el fondo, forma parte de nosotros/as.

Debemos aceptar la ansiedad y pensar en lo que debemos hacer para resolver el problema.

Cuando nos lleva a excesos es que se está complicando... Cuando dejamos de hacer cosas por culpa de la ansiedad o cuando hacemos demasiadas, cuando «tomamos» cosas para rebajar la ansiedad, cuando evitamos personas, lugares o objetos, etc.

## 9 CONSEJOS PARA LA ANSIEDAD:

1. Hablar con alguien. El secreto puede contarse a alguien en que confiamos o que sabe lo que pasa.

2. Escribir en un cuaderno, de forma organizada, las ideas que nos llenan la cabeza.

3. Contar hasta 20, pausadamente.

4. Saber escuchar. A veces, nos dan consuelos para enfrentar la ansiedad que no aceptamos o intentamos evitar, pero que es mejor considerar.

5. Hacer algo diferente, experimentar otras soluciones.

6. Procurar un/a psicólogo/a.

7. Probar una técnica de relajamiento.

8. Enfrentar el problema: cuanto más depreisa se confronta el miedo, más depreisa disminuye la ansiedad.

9. Si es muy intensa, acudir a un hospital, o servicio de emergencia.

## EJERCICIO BREVE DE RELAJAMIENTO

1. Sentarse en un lugar confortable.

2. Contar hasta 10 y respirar con calma.

3. Cerrar los ojos.

4. Pensar en un lugar agradable y tranquilo (en la playa, en casa, en el campo, etc.).

5. Intentar identificar los olores y los sonidos de ese lugar.

6. Pensar en un acontecimiento agradable.

7. Relajar los músculos progresivamente: primero, relajar las piernas e imaginar la sensación de una ola que recorre el cuerpo, comenzando por los pies y subiendo por toda la pierna.

8. Esta ola de bienestar continua a subir por el tronco y sigue por los brazos y las manos, despacio.

9. Por fin, llega al cuello y a la cabeza.

10. ¡No dormirse! Es importante mantener una actitud activa y atenta, aunque tranquila.

11. Abrir los ojos e identificar lo que se siente en el cuerpo.

12. Contar hasta 10 nuevamente.

13. Levantarse y hacer algo importante para hacer frente al problema.

El SAPE puede ayudarte mediante:

consultas de psicología

apoyo psicopedagógico

orientación vocacional

formaciones sobre distintos temas: gestión del tiempo, métodos de estudio, presentación de trabajos, etc.

seguimiento en la integración en la Escuela y en la comunidad

divulgación de información y otras actividades de interés

Para ello disponemos de oficinas de atención en cada uno de los campus del Politécnico de Leiria y un equipo de 3 psicólogos especialistas

Para contactar directamente:

sandra.alves@ipleiria.pt

patricia.pereira@ipleiria.pt  
(ESECS, ESTG e ESSLe)

luis.filipe@ipleiria.pt

(ESAD.CR, ESTM e Núcleo de Torres Vedras)

Coordinación: graca.seco@ipleiria.pt



*“Un pedazo de pan comido en paz sabe mejor que un banquete en que se come con ansiedad.”*