

# Delfino y Delfina te enseñan sobre ansiedad y estrés

## Ansiedad

### Sensación

Sensación de preocupación, miedo o inquietud que puede durar más tiempo. A veces la ansiedad no es por la misma causa. Puede aparecer sin que haya un motivo claro y puede afectar nuestro ánimo, sueño y/o concentración, incluso cuando no hay una situación de urgencia.



## Estrés

### respuesta

Es una respuesta normal y temporal a una situación que se puede percibir como difícil, como por ejemplo: un examen, una fecha límite de entrega de un trabajo, etc. Cuando la situación termina, el estrés desaparece con ella.



¿Qué es un ataque de pánico y qué síntomas pueden tener?



¿Sabías que...?

Cuando el estrés se vuelve demasiado abrumador, la situación puede generar "ataques de ansiedad" o, en algunos casos, un ataque de pánico.



Los ataques de pánico son repentinos e incluyen un miedo intenso (sin una causa real o aparente).

- Sensación de muerte o peligro inminente.
- Miedo a perder el control o morir.
- Taquicardia (aumento de frecuencia cardíaca).
- Transpiración, temblores, escalofríos, náusea.
- Dolor de pecho, cabeza o abdominal.
- Mareo, sofocamiento, aturdimiento o sensación de desmayo.

Recuerda que no estás sol@

- Inscríbete al programa ESPORA Psicológica ENP 7.
- Manda un correo a [espora.enp7@enp.unam.mx](mailto:espora.enp7@enp.unam.mx) desde tu cuenta institucional, donde te brindaremos mayor información y puedas comenzar con tu proceso.

