



¿QUÉ PODEMOS HACER CON LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional cada vez más frecuente. Se ha vuelto un término muy popular debido al ritmo de vida, la autoexigencia y la competitividad. Las recientes cuarentenas, el aislamiento social y las crisis económicas y sociales que atravesamos también han generado ansiedad ¿Qué podemos hacer con esto?

La ansiedad se relaciona con el miedo, la angustia, el estrés y la sensación de incertidumbre respecto al futuro. Podemos sentir vacío, tensión e inquietud. Puede venir acompañada de pensamientos catastróficos y sentimientos de no ser capaces. A veces resulta tan incómoda que queremos evitarla a como dé lugar ¿Será la mejor estrategia?

RECUERDA:

- Sentir ansiedad es normal. Es la forma en que la mente y el cuerpo nos protegen de un posible riesgo o amenaza.
- El exceso de ansiedad es peligroso porque sobrecarga al sistema nervioso haciendo difícil que podamos vivir plenamente y generándonos ataques de pánico, ansiedad social, entre otros.



CUANDO SIENTAS ANSIEDAD, PRUEBA ESTO:

- Deja que el aire entre y salga profundamente. Confía en la sabiduría de tu organismo.
- Enfócate en el momento presente y explóralo a través de los sentidos: ¿qué puedes oler, saborear, escuchar, ver y sentir en este preciso momento?
- Date cuenta de las sensaciones en el cuerpo, con curiosidad y sin juzgarlas si son buenas o malas.
- En cambio, pregúntate: ¿Qué quiere enseñarme el cuerpo en este momento?
- Date cuenta de los pensamientos que surgen en la mente sabiendo que son solo pensamientos, no son la realidad.
- En cambio, pregúntate: ¿Qué pensamientos pueden ayudarme en este momento?
- Vuelve a poner atención a tu respiración.

EN FAMILIA:

- Observen y exploren como experimenta la ansiedad cada integrante de la familia; aprecien las diferencias.
- Las habilidades de niñas, niños y adolescentes para afrontar estados emocionales como la ansiedad se desarrollan con el ejemplo que ofrecen padres, madres y cuidadores.
- Cuiden y nutran sus relaciones en familia, así promueven la salud mental de todos.
- No duden en buscar ayuda profesional en caso de emergencia.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (10 de Septiembre de 2021). Ansiedad y Depresión. Obtenido de <https://www.cdc.gov/childrensmen-talhealth/spanish/anxiety.html>
 Franco Chóez, X. E. (2021). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. Revista Universidad y Sociedad, 271-279. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000300271
 National Institute of Mental Health. (10 de Septiembre de 2021). Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastor-no-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new>

