



UNA GUIA PARA EL MANEJO
DE LA ANSIEDAD

**TODAS TUS
EMOCIONES
SON VÁLIDAS**

ANSIEDAD

TRISTEZA

MIEDO

ALEGRÍA

AMOR

**NO ESTÁS
SOL@**



¿Qué es la ansiedad?

Comencemos por hablar del miedo. El miedo es una de las emociones más poderosas que pueden controlar al ser humano. Tiene un efecto muy fuerte en la mente y cuerpo. El miedo puede crear potentes señales de respuesta cuando hay una emergencia, como cuando estás en un sismo o te atacan, por ejemplo.

Pero también puede tener efecto cuando te enfrentas a eventos no peligrosos, como un nuevo trabajo, exámenes, hablar en público, una cita romántica o incluso una fiesta. Es una respuesta natural a una amenaza que puede ser percibida o real.

La ansiedad es una palabra que usamos para algunos tipos de miedo que generalmente tienen que ver con la idea de una amenaza o algo que va mal en el futuro, en lugar de en este momento.

¿Por qué en un ataque sentimos miedo?

El miedo y la ansiedad pueden durar poco tiempo y luego pasar, pero también se puede quedar mucho más y es posible que te quedes atrapado en ellos. Existen algunos casos en los que pueden apoderarse de tu vida, llegando a afectar tu capacidad para comer, dormir, concentrarse, viajar, disfrutar de la vida o incluso salir de casa, ir al trabajo o la escuela.

Esto puede impedirte realizar tus actividades cotidianas y también afecta tu salud en general. Algunas personas se sienten estresadas por el miedo y quieren evitar situaciones que puedan asustarlas o ponerlas ansiosas. Puede ser difícil romper este ciclo, pero la buena noticia es que existen muchas formas de quitar la ansiedad. Puedes aprender a sentirte menos temeroso y a lidiar con el miedo para que no te impida vivir plenamente ¡la ansiedad tiene cura!

Características y síntomas.

¿Cómo saber si tengo ansiedad? Cuando te sientes asustado o desesperado, tu mente y cuerpo trabajan muy rápidamente. Estas son algunas de las cosas que podrían suceder:

- No puedes comer
- Respiras muy rápido
- Te sientes mareado
- Tus músculos se sienten débiles
- Sudas mucho
- Tienes sudores fríos y calientes
- Te cuesta concentrarte en otra cosa
- El estómago se revuelve
- Sientes los músculos muy tensos
- Te sientes congelado en el lugar
- Tienes la boca seca
- Tu corazón late muy rápido, tal vez se sienta irregular

Todos estos síntomas ocurren porque tu cuerpo está sintiendo miedo y se está preparando para una emergencia. Tu sangre fluye hacia los músculos, aumenta el azúcar en la sangre y te brinda la capacidad mental para concentrarte en lo que tu cuerpo percibe como una amenaza.

Consejos para controlar la ansiedad:

- **Intenta relajarte:**

El hecho de relajarse viendo la televisión o jugando en la computadora no es una verdadera relajación. Lo mismo ocurre con el alcohol, las drogas o el tabaco. Puede parecer que alivian la ansiedad o el estrés, pero es un falso estado de relajación que es solo temporal.

Lo que el cuerpo realmente necesita es la práctica diaria de una técnica de relajación, como la respiración profunda, el tai chi o el yoga, que tenga un efecto físico en la mente.

- **Comunícate con tu familia y amigos:**

Pasa tiempo con amigos o familiares, las reuniones son geniales, pero simplemente pasar el rato también funciona. Hacer cosas con las personas con quienes te sientes cercano y en confianza profundiza sus vínculos, así te sentirás apoyado y seguro.

- **Come sano, haz ejercicio y duerme bien.**

intenta dormir las horas adecuadas de sueño para tus necesidades.

Come frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales para obtener energía a largo plazo. Y haz ejercicio para enviar oxígeno a todas las células del cuerpo para que el cerebro y el cuerpo puedan funcionar de la mejor manera.

- **Conéctate con la naturaleza**

Salir a caminar por el parque o caminar por el bosque puede ayudar a cualquiera a sentirse tranquilo y con los pies en la tierra. Caminar, caminar, andar en bicicleta o caminar con raquetas de nieve ofrecen el beneficio adicional del ejercicio.

¿Dónde encontrar un psicólogo que me ayude con mis síntomas de ansiedad?

Una excelente manera de mantener tu mente fuera del camino de las preocupaciones es enfocar tus pensamientos en cosas que son buenas, hermosas y positivas. Aprecia las pequeñas bendiciones diarias. Puedes soñar, desear e imaginar lo mejor que podría suceder.

En **AVIRAVA** somos un equipo de psicólog@s con amplia experiencia en terapia con reprogramación subconsciente que trabajarán para que puedas conectar con tus emociones.