

KIT DE HERRAMIENTAS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción natural que todos experimentamos en ciertos momentos de la vida. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve abrumadora y constante, puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y calidad de vida.

Es un sentimiento de preocupación, incertidumbre y tensión que surge al anticipar una amenaza real o imaginaria. Se puede expresar de forma **física** (tensión, cambios del apetito, taquicardia, sudoración, temblores, cefaleas, opresión del pecho, sensación de ahogo), **conductual** (Inquietud, dificultades para hablar, conductas de evitación, insomnio, incapacidad de relajarse), **emocional** (nerviosismo, irritabilidad, angustia, miedo) y/o **cognitiva** (dificultad para concentrarse, confusión, “mente en blanco”, preocupación).

A continuación, te daré algunas herramientas básicas que te ayudarán a controlar la ansiedad en el día a día.

1. **Acepta la ansiedad y las sensaciones de tu cuerpo;** No luches contra las sensaciones Resistiendo estas prolongando e intensificando tu incomodidad, fluye con ella
2. **Contempla las cosas al rededor:** Mira a tu alrededor, percibe cada detalle de la situación en la estas, descríbelos minuciosamente para ti, para alejarte de tu observación interna.
3. **Libera el aire de sus pulmones:** Respira lentamente y de forma profunda. Expulsa el aire de tus pulmones casi por completo para que luego tomes un largo y profundo respiro. Practica la Respiración diafragmática.
4. **Examina tus pensamientos:** Tal vez estas pensado cosas negativas y catastróficas. Piensa racionalmente si los que estás pensando es cierto o no ¿tienes evidencia para concluir que es así?
5. **Practicar la Atención Plena (Mindfulness):** La atención plena implica enfocar tu atención en el presente de manera deliberada, sin juzgar. La meditación de atención plena y otras prácticas pueden ayudarte a reducir la ansiedad al centrarte en el momento presente y dejar de preocuparte por el futuro
6. **Espera lo mejor:** Espera el futuro con aceptación, libérate del pensamiento de que no habrá ansiedad nunca mas. Esta es necesaria para que sobrevivas y continúes con vida.

La ansiedad es una emoción común, pero en algunas ocasiones incapacitante. Felizmente, hay muchas estrategias que puedes usar para reducir la ansiedad en tu día a día. No dudes en buscar ayuda si sientes que la ansiedad está afectando tu calidad de vida.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.