

CONSEJOS PARA EL AUTOCUIDADO

ANSIEDAD

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Conocer cómo se manifiesta en ti la ansiedad es el primer paso para hacerle frente.

- Es importante que identifiques aquellas **situaciones** ante las que la ansiedad empeora y cómo se manifiesta en tu cuerpo.
- La ansiedad puede asociarse a la aparición de **pensamientos negativos** y poco realistas. Trata de reconocer estos pensamientos, cuestionarlos y busca equilibrarlos con otros más tranquilizadores.



ORGANIZACIÓN

En ocasiones la ansiedad aparece ante la dificultad para hacer frente a todas las demandas que se nos presentan en el día a día: la **organización** es clave.

- Dedica un tiempo a pensar en las **tareas** que debes llevar a cabo.
- Establece un **plan diario de actividades**, asumible y realista, priorizando aquellas más importantes.
- Busca **tiempo para ti** y no olvides añadir a la lista algunas actividades agradables con las que disfrutes.
- Aprende a poner **límites**; no cargues con más responsabilidades de las que puedes asumir.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A veces los **problemas** del día a día nos superan y aparece una ansiedad excesiva que nos dificulta su afrontamiento.

- **Identifica** el problema y valora si realmente te pertenece a ti resolverlo; si es así, defínelo de una forma concreta.
- Piensa en cómo hiciste frente a **situaciones similares** en el pasado, qué habilidades o recursos empleaste y con quién contaste para afrontarlas.
- Elabora un listado de **posibles soluciones** y establece un plan de acción con objetivos específicos, alcanzables, limitados en el tiempo y asociados a acciones concretas.



RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

La mayoría de las personas coinciden en que estas técnicas les ayudan a reducir el malestar causado por una ansiedad excesiva.

- Cuando sentimos ansiedad, tenemos la tendencia natural a respirar más rápido de lo normal: trata de **respirar lenta y profundamente**.
- La **relajación muscular progresiva** puede ayudarte a relajar cada una de las partes del cuerpo mediante la tensión y la relajación de los distintos grupos musculares.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Una adecuada **alimentación** y la práctica habitual de **ejercicio** físico puede ayudarte a controlar la ansiedad.

- Sigue una **dieta** equilibrada y variada y limita el consumo de alimentos ultraprocesados.
- Reduce el consumo de **estimulantes**, como el café o el té, y evita el alcohol y otras sustancias tóxicas.
- Practica **ejercicio** físico de intensidad moderada de forma regular.
- Trata de establecer unos buenos **hábitos de sueño**; dormir menos horas de las recomendadas puede asociarse con mayor irritabilidad y estrés.



RUTINAS

Es importante que la ansiedad no gane terreno en tu día a día.

- Esfuérzate por **mantener tus actividades** e intenta no evitar las situaciones que te generan ansiedad.
- Es importante que comprendas que cuanto más **evites** una situación, más difícil será hacerle frente en el futuro.
- Trata de hacer frente a tus temores; recuerda que puedes pedir **ayuda profesional si** lo necesitas.



Fuentes: Servicio Andaluz de Salud; Hospital Clínic de Barcelona; Ministerio de Sanidad.