

# Ansiedad

Qué es y cómo afrontarla



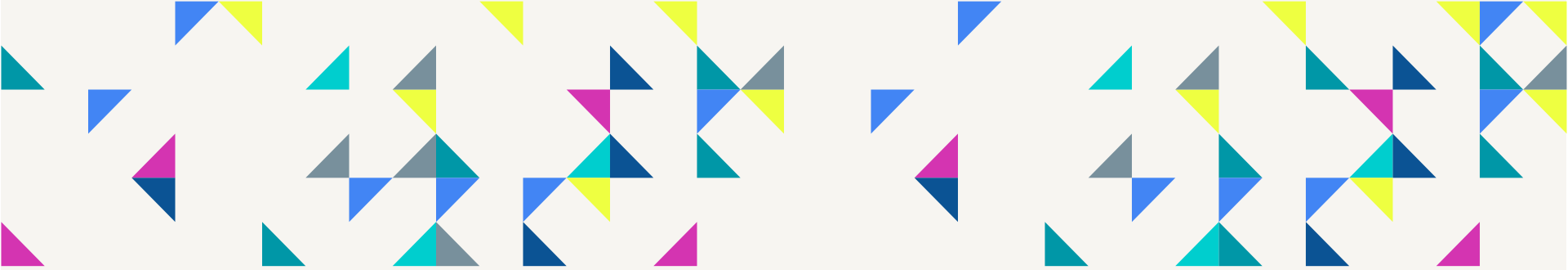
Departamento de Orientación

# Qué es la ansiedad

La ansiedad es una **reacción de nuestro cuerpo y nuestro sistema emocional** que aparece en situaciones de alerta.

Un stress prolongado, como consecuencia del miedo o de una situación de incertidumbre





Su presencia puede ser completamente adaptativa, **no es un trastorno.**

Sólo si tiene una presencia continuada o una intensidad muy fuerte requiere tratamiento.





## Para prevenir:

---



- Comer bien y dormir 8 horas mínimo
- Hacer algún tipo de actividad física
  - Vivir en el presente inmediato
- Evita pensar “qué pasará...” y la sobreinformación



# Qué hacer si tengo ansiedad

## **ACEPTARLA**

Ha venido a decirme que algunas cosas no andan bien.

## **NO JUZGAR**

Ni a los demás ni a nosotros mismos (no somos débiles por sentirla, no debe darnos vergüenza)

## **ENFRENTARNOS**

Hacer alguna rutina que nos ayude a regular los niveles de activación de esa ansiedad

Autorregularnos para buscar nuestro equilibrio y bienestar.

# Cómo enfrentarnos

CONTROL

COMUNICACIÓN

ACTIVIDADES



# Toma el **CONTROL**

Acepta tus emociones, son partes de tí, y lucha contra aquellas que quieres cambiar.

Cuando la ansiedad nos controla, debemos ejercitar nuestra mente para tomar el control.

El nerviosismo y la ansiedad no nos ayudan ante las preocupaciones y obstáculos.

CONFÍA EN EL PODER DE TU MENTE, para concentrarte y enfocar tu energía en positivo.

## Habla de ello con alguien de confianza:

- De las preocupaciones (si las hay)
- De lo que se siente y de dónde se siente (presión el pecho, en la cabeza, en el estómago... Temblores en las manos, piernas, mandíbula,...)

Expresa tus sensaciones y emociones, por extrañas que te parezcan





## Realiza **ACTIVIDADES** que te hagan sentir bien:

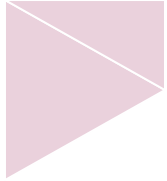
- Escuchar música
- Hacer ejercicio
- Leer algo que te interese
- Ver (serie) o escuchar (podcast) que te haga reír
- Realizar una actividad que te haga sentir bien:  
pintar, bailar, puzzles, cocinar, plantar, ...





## ¿Qué NO hacer?

- Encerrarnos en nuestras emociones negativas
- No asustarnos y saber que mi reacción es natural
- No tomar medicación sin supervisión médica



## Te propongo un ejercicio: Meditación positiva

En un ambiente relajado y tranquilo donde nadie va a interrumpir, céntrate en tu respiración, en las sensaciones corporales, en el sonido o en un objeto: practica la atención plena durante unos 5-10 minutos.

Aplicación PETIT BAMBÚ

<https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/>

<https://www.webmindfulness.com/audios-en-educacion/>

# Busca tu calma

Gracias

