

ANSIEDAD

¿QUÉ ES?

Mecanismo de defensa natural frente a estímulos externos o internos percibidos como amenazantes o peligrosos. Es una emoción común ante situaciones estresantes y de incertidumbre pero que se puede convertir en un **obstáculo cuando aparece sin motivo aparente o su intensidad es desproporcionada para la situación.**

SÍNTOMAS MÁS HABITUALES

Trastornos del sueño	Respiración acelerada	
Angustia	Sudoraciones	Sensación de peligro, pánico o catástrofe
Palpitaciones	Dificultad concentración	
Temblores		Nerviosismo, agitación o tensión
Ahogo	Problemas gastrointestinales	
Debilidad o cansancio		

¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- **No te sobreinformes**, si la información es alarmista, catastrofista y pesimista, puede afectarte.
- **Ocúpate**: La preocupación conlleva estrés, ocupa tu mente y tu día a día.
- **Jerarquiza tus prioridades**: Si intentas realizar todas las actividades al mismo tiempo incrementarás la inquietud.
- **Haz ejercicio físico**: Éste tiene efectos positivos a nivel físico y mental; mejora la atención, la socialización, reduce el estrés....
- **Practica técnicas de relajación**: Recupera momentos autocuidado y disfruta de pausas para ti.
- **Cuida el sueño**: Establece una rutina con hábitos saludables.
- **Socializa**: Es necesario que te relaciones con tu entorno.
- **Cuida la convivencia con las demás personas**: Comunícate con respeto, tolera sus emociones y respeta sus espacios íntimos.
- **Expresa tus emociones**: Identifícalas y comprende que significan para ti. Compártelas con tu círculo de confianza.
- **Acepta la situación que estás viviendo**: Acepta como te sientes y como reaccionas ante las situaciones. No te juzgues.

Ser valiente no es no tener miedo, sino conquistarlo.

Nelson Mandela.