

# Caja de herramientas para el manejo de la ansiedad

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción que nos hace sentir nerviosos o preocupados. Esta es una reacción normal frente a situaciones en las que sentimos que algo malo puede pasar, por ejemplo, cuando sentimos que podemos perder el trabajo, cuando tenemos que decirle algo difícil a alguien o cuando sentimos que no podremos cumplir con algo con lo que nos comprometimos.

## ¿Por qué es importante manejar la ansiedad?

Aunque la ansiedad es una emoción normal, cuando la sentimos por mucho tiempo, puede causarnos problemas. Por ejemplo, puede afectar nuestra salud física, puede hacer más difícil cumplir con nuestras tareas diarias, puede afectar la manera en que nos relacionamos con los otros y con nuestros hijos. Por esto, hay momentos en los que necesitamos parar y hacer algo para manejar esa ansiedad.

## ¿Cómo puedo manejar mi ansiedad?

### 1 Identifique la emoción y qué es lo que le preocupa:

Realice varias pausas en el día para verificar cómo se está sintiendo. Observe atentamente cómo se siente su cuerpo, si tiene alguna tensión, o si tiene ideas que lo preocupen. Mientras hace esto, evite juzgarse a usted o a la emoción. Recuerde que las emociones no son malas, ellas solo nos dan información de las situaciones que estamos viviendo.



Autocuidado: Ideas para el manejo de la ansiedad



### 2 Enfóquese en lo que puede controlar:

Pregúntese si las cosas que le preocupan las puede o no las puede cambiar, y céntrese en lo que sí pueda. Busque ayuda en su familia, amigos o incluso en un profesional (por ejemplo, un psicólogo) para cambiar las situaciones que sí pueda controlar.



Retos de la pandemia: Ansiedad



### 3 Mantenga el contacto con el momento presente y diferencie entre un pensamiento y la realidad:

Deténgase y preste atención a lo que está pasando en el momento. Centre su atención en su respiración y en las sensaciones que tiene su cuerpo. Si empieza a distraerse por un pensamiento, obsérvelo, dígame mentalmente “ese es un pensamiento” y devuelva su atención a su respiración.



Audiopráctica - Atención Plena  
Respira en Colombia

