

Departamento de Orientación

RECOMENDACIONES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD



1. **Cuida tus hábitos y mantén la actividad.** Si te encuentras bien físicamente, podrás afrontar mejor cualquier situación.



2. **Márcate una rutina diaria** para no perder el ritmo.



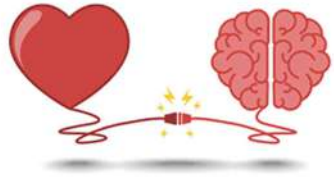
2. Debido a la incertidumbre que nos causa esta situación de aislamiento en casa es **NORMAL sentir emociones fuertes** como miedo y pánico. Puede que te cueste concentrarte y conciliar el sueño; en determinados momentos te mostrarás preocupado, tenso, agitado, con aumento del ritmo cardíaco y respiración acelerada.



3. **Identifica los pensamientos que puedan generarte cierto malestar.** El estrés debilita nuestras defensas y nuestro estado de ánimo. Pensar constantemente en la enfermedad o en ideas catastrofistas puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.



4. **Reconoce tus emociones; permítete sentir las, acéptalas, libéralas.** Compartir tus emociones con los que te rodean hará que te sientas aliviado.



5. **Aprende a gestionar lo que sientes, piensas y haces.** No podemos evitar lo que sentimos, pero sí podemos elegir lo que hacemos con lo que sentimos. ¡INTÉNTALO! Procura realizar actividades que te permitan llevar una vida lo más normal posible y mantenerte ocupado (leer, dibujar, jugar, escuchar música...), focalizando tu atención en situaciones gratificantes y saludables. Cuando aparezcan pensamientos irracionales o negativos, cámbialos por pensamientos más realistas y que te generen bienestar.



6. **Practica técnicas de respiración para hacer descender tu nivel ansiedad:**

- Busca un lugar tranquilo.
- Coge aire por la nariz (inspira) tres segundos.
- Suelta el aire por la boca lentamente (espira) siete segundos.
- Repite el proceso diez veces.
- Si mientras lo haces aparecen pensamientos, sé consciente y vuelve a conectar con tu respiración.
- Repite mensajes positivos y de tranquilidad: puedo controlar mi malestar, noto como la tensión se aleja, estoy calmado...



7. **Practica ejercicios de relajación.** Imagínate durante dos minutos en un lugar donde te sientes bien: observa lo que ves, qué sonidos y olores percibes...Puedes transportarte allí cuando lo necesites.



8. **Evita estar excesivamente informado.** El exceso de noticias inhibe el pensamiento.

Esta situación es temporal y acabará. Sé optimista y piensa que

TODO SALDRÁ BIEN

