

ANSIEDAD

¿QUÉ SIENTES CUANDO SIENTES ANSIEDAD?

Suele asociarse a síntomas como problemas para respirar, dolor en el pecho, taquicardias... Para cada persona es distinto (pincha [aquí](#) para ver cómo describen la ansiedad otras personas).

A menudo se relaciona con una situación concreta.

No es lo mismo sentir ansiedad, que tener un **ataque de pánico**, donde la sintomatología física puede llegar a ser tan fuerte -no poder respirar, visión borrosa, sensación de irrealidad, ponerte a vomitar...- que hay personas que pueden pensar que se están muriendo.

En este caso, es importante que sepas que lo que estás sintiendo tiene un principio y un fin.

¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO ANSIEDAD?

En esta situación de pandemia, para **controlar la ansiedad** reduce la exposición a noticias sobre el COVID-19; establece una hora y duración específicas al día para obtener información. Intenta no leer noticias por la noche cuando estés preparando tu cuerpo y mente para el sueño.

Si aumentan los niveles de ansiedad, plantéate practicar o ayudar a que otros/as practiquen técnicas de manejo del estrés como las que compartimos a continuación:

Para los/as más peques

- Método Koeppen: Colócate en una posición y lugar cómodos. Ahora respira lentamente subiendo el abdomen y suelta el aire poco a poco por la nariz. Prepárate para imaginar diferentes situaciones (aquí puedes ver el [vídeo](#) para copiar los dibujos).
- Hay ejercicios muy útiles en [este vídeo](#).

Para personas adultas

- Coge oxígeno dos segundos por la nariz, retén tres segundos y suéltalo por la boca en seis segundos. Repite la secuencia cinco veces.
- Pon el siguiente [vídeo](#) y prepárate para seguir la relajación muscular.
- Contención a uno/a mismo/a:

Coloca una mano debajo del otro brazo y luego coloca la otra mano sobre la parte superior del otro brazo, estás dándote a ti mismo un abrazo. Presta atención a tu cuerpo. Déjate asentar en la posición, permítete sentirte apoyado por ella. Permítete sentirte contenido. Mira a ver si algo cambia en tus sensaciones corporales, respiración, y cómo te sientes en el espacio. Trata estar un rato así, sentado/a.

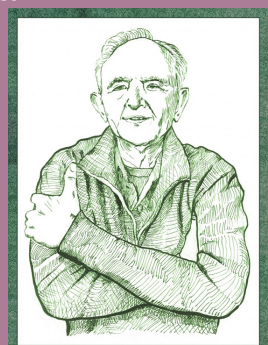


Ilustración de Peter Levine demostrando el ejercicio de Heidi Hanson

- Posiciones de las manos para el equilibrio interno:

Deja los ojos abiertos o cerrados, lo que sea más cómodo para ti. Puedes acostarte o sentarte. Consigue una posición cómoda. Coloca una mano en tu corazón y la otra mano en la frente (si estás estirado puedes colocar 3 almohadas a un lado para que puedas relajar tu brazo en la almohada mientras tienes tu mano en la frente). Presta atención a lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo, suavemente lleva tu atención entre las dos manos. Algunas veces sentirás un flujo de energía o un cambio de temperatura o una sensación... Permanece así hasta que sientas un cambio. Puede que tengas que esperar entre 5 y 10 minutos, ten paciencia. Espera hasta que haya un cambio en ti y, entonces, mueve la mano de la frente y colócala en la barriga. Y otra vez espera hasta que haya algún cambio, hasta que haya un flujo de energía o un cambio de temperatura o una sensación.



Ilustraciones de Peter Levine demostrando el ejercicio de Heidi Hanson

- También puede que os ayude la meditación, el yoga o la oración. Puedes acompañarlo de música [relajante](#), [de ambiente](#), [sonidos de agua y naturaleza](#).
- Puedes ponerte este [vídeo](#) para respirar al ritmo de las imágenes.
- [Prácticas para promover el bienestar](#) (de la red [Capacitar](#))

PRACTICAR ESTE TIPO DE ACTIVIDADES DE MANERA HABITUAL PREVIENE LA APARICIÓN DE ATAQUES DE ANSIEDAD Y DE PÁNICO. ADEMÁS, SU APRENDIZAJE EN ESTADO DE CALMA AYUDARÁ A PRACTICARLO EN SITUACIONES DE ESTRÉS.