

# Sobrellevando la Ansiedad



## 1. Duerma lo suficiente.

- Establezca un horario regular de sueño. Cuando está descansado, tiene más energía para lidiar con los eventos estresantes.
- Si la cafeína le mantiene despierto en la noche, disminuya el consumo de café, refrescos y otras bebidas que contengan cafeína.

## 2. Manténgase físicamente activo.

- El ejercicio regular tiene un efecto poderoso. Mejora el estado de ánimo, alivia el estrés y lo mantiene más saludable. También puede prevenir la depresión.
- Por lo menos durante 30 minutos haga actividad física moderada (como una caminata a paso rápido) al menos 5 días a la semana.



## 3. ¡Respire!

- Algunas veces, cuando las personas se ponen ansiosas, contienen la respiración o respiran rápido y de manera poco profunda.
- Practique respirar profundamente. Relaje su vientre y respire profundamente con el abdomen. Inhale y exhale l-e-n-t-a-m-e-n-t-e.
- El yoga, la meditación y otras técnicas de relajación ayudan a aliviar el estrés.

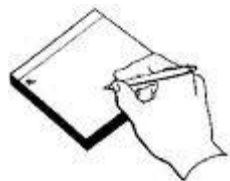
## 4. Hable de lo que le preocupa.

- Hable con un consejero espiritual, familiar o amigo de confianza.
- El hecho de hablar sobre esto coloca sus problemas en perspectiva. Las preocupaciones disminuyen y las soluciones emergen.
- Pase más tiempo con las personas que le apoyan y menos tiempo con aquellas que *no* lo hacen.



## 5. Escriba sobre lo que le preocupa.

- Lleve un “diario de estrés” durante una semana para que le ayude a identificar qué cosas lo provocan.
- Describa lo que lo hace sentirse tenso. ¿Qué sucedió? ¿Cómo se sintió?
- Ponga atención a los eventos que fueron los más estresantes. Elija UNO y trabaje con ese.



## 6. Trátese bien.

- Cuando está abrumado, todo parece ser más difícil. Es más difícil tratarse bien a uno mismo. *Pero éste es el momento de intentarlo.*
- Aliméntese lo mejor posible. Vaya a la cama temprano. Vaya a sus citas médicas. Tome sus medicamentos diarios.
- ¿No puede hacer TODO hoy? Nadie es perfecto. Inténtelo de nuevo mañana.



## 7. Reserve tiempo para usted.

- Haga algo que disfrute *todos los días*.
- Consiga que alguien le cuide a sus hijos por un rato. Vaya al cine o salga a caminar al parque.
- Tome descansos cortos en el trabajo. Tómese un fin de semana largo. Tómese unas vacaciones de verdad alguna vez.



## 8. Hágalo fácil.

- Establezca expectativas y objetivos realistas. Dé pequeños pasos a la vez. (Reorganice un cajón, no toda la casa.)
- Intente cambiar su perspectiva: No confunda los problemas momentáneos (“*hoy estoy cansado*”) con los permanentes (“*estoy demasiado viejo para cambiar*”).

