

# CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

## Hay momentos en que la vida cotidiana causa niveles de estrés y ansiedad excesivos.

Pueden aparecer sentimientos de incertidumbre sobre el futuro o una sensación de temor que se apodera de usted. Es posible que sienta este tipo de ansiedad durante la pandemia de COVID-19. Hay cientos de factores estresantes que pueden despertar emociones y dar inicio a pensamientos de ansiedad, que provocan angustia. Entre las señales de exceso de estrés y ansiedad se encuentran los cambios en los patrones de sueño o alimentación, la dificultad para dormir o concentrarse y el aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Es importante que aprenda a controlar su propia ansiedad para poder ayudar a los demás miembros de su familia a controlar la suya. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudarle a sobrellevar el estrés y la ansiedad de una manera más efectiva:

- **Modifique sus actividades** diarias para que se ajusten a la realidad actual de su situación. Concéntrese en las cosas que puede hacer en vez de en las que no puede hacer.
- **Celebre las pequeñas victorias**, ya sean suyas o de sus hijos.
- **Desarrolle compasión por usted y por los demás.** Sustituya cualquier idea autodestructiva por pensamientos positivos y motivadores que levanten su ánimo.
- **Aprenda y practique técnicas de relajación.** Tome un baño de agua caliente o abrace y acaricie a su mascota. Pruebe con la respiración profunda. Intente usar la respiración abdominal —o respiración profunda con el vientre— para conseguir una sensación de calma.
- **Practique la atención plena (mindfulness) y la meditación.** La atención plena se centra simplemente en permanecer en serenidad y concentrarse en el momento. Concéntrese en la respiración y observe los pensamientos que pasan por su mente. Reconózcalos y déjelos fluir mientras se mantiene en el momento presente.
- **Busque tiempo para usted mismo/a.** Haga lo que más le gusta. Escuche música, vea sus películas favoritas, hornee galletas.
- **Mueva el cuerpo.** Todos los movimientos o ejercicios pueden ayudarle a calmar su cuerpo y a hacerlo sentir más relajado. Un cuerpo relajado ayuda a calmar también la mente.
- **Limite la cantidad de noticias que ve.** Descanse de las noticias y de las redes sociales. Pase el tiempo leyendo un libro, dando un paseo o haciendo algo divertido.
- **No se olvide de reír.** La risa ayuda a aliviar las tensiones y a sintonizar con el lado humorístico de la vida.
- **Póngase en contacto con otras personas.** Llame a amigos o familiares en los que confíe y converse sobre cómo se siente.

*Obtenido de The National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional del Estrés Traumático Infantil), Centers for Disease Control (Centros para el Control de Enfermedades)*