

Comprensión de la ansiedad

La ansiedad es la forma en que su cuerpo reacciona al estrés. Puede durar poco tiempo o mucho más y comenzar a interferir con la vida cotidiana. La ansiedad puede causar mayor preocupación, problemas para dormir, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse o presión arterial alta. A menudo surge de la nada. Puede aprender a manejar mejor su ansiedad al descubrir qué situaciones podrían desencadenarla.

Identificación de su ansiedad

Saber qué situaciones lo hacen sentir ansioso puede ayudarle a manejar dichas emociones. Esto ayudará a que la vida se sienta menos estresante y más equilibrada.

Ejercicios de afrontamiento para ayudar a reducir la ansiedad

Reduzca sus desencadenantes de ansiedad al encontrar una actividad que lo ayude a afrontar la situación, como:



Salir a caminar



Escribir sus emociones



Hablar con alguien en quien confía



Practicar la respiración profunda



Meditar durante 15 a 20 minutos



Comer sano y mantenerse hidratado



Estamos aquí para escuchar

Su equipo de cuidado puede ayudar cuando tiene dificultades. Póngase en contacto con ellos cuando necesite ayuda.



Herramienta de evaluación de ansiedad

Comience por evaluar su ansiedad

Califique su nivel de ansiedad en una escala del 1 al 10:

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

No siento ansiedad Siento muchísima ansiedad

Preguntas para hacer cuando se sienta ansioso

¿A qué situación o evento estoy reaccionando?

¿Qué creo que va a suceder? ¿Qué es lo más probable que suceda?

¿Qué puedo hacer para afrontar mi ansiedad y reducir los desencadenantes que me hacen sentir ansioso?

Califique su ansiedad nuevamente

Complete su ejercicio de afrontamiento y luego califique su nivel de ansiedad nuevamente a continuación:

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

No siento ansiedad Siento muchísima ansiedad

¿Bajó el número? Si no es así, hable con su trabajador social sobre la exploración de ejercicios adicionales de afrontamiento.