

## ¿Cómo manejar la ansiedad?

ESTUDIANTES

**iHola!**

Sentir ansiedad es parte regular de nuestras vidas. ¡Todos la hemos sentido alguna vez! La ansiedad es como una sensación fuerte de preocupación o nerviosismo que puede aparecer cuando estás bajo estrés, esperando una respuesta o un evento específico, cuando estás preocupado, cuando vas a hacer cosas nuevas, cuando estás pasando por un momento de incertidumbre o cuando afrontes una situación que crees que no puedes manejar. A veces, esta sensación aparece de repente y se va después de un tiempo, como en unas horas o unos días. Es diferente a un trastorno de ansiedad que es un cuadro clínico, que puede durar mucho tiempo y es repetitivo.

Aquí estamos hablando de la ansiedad “normal”, que sentimos en cualquier momento pero que, a veces, no nos permite seguir con nuestras actividades.



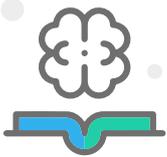
### ¿Sabías que...?

Nuestra forma de pensar afecta directamente en lo que sentimos, y nuestros sentimientos repercuten en la forma en que nos comportamos.

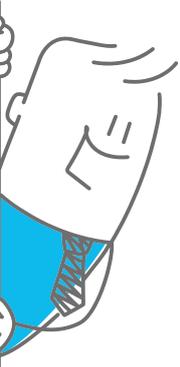
Cuando te sientes nervioso o preocupado la mayor parte del tiempo y eso comienza a afectar lo que haces todos los días, como ir a la escuela, pasar tiempo con amigos, conversar con tu familia o incluso relajarte en casa, es momento de hacer algo que te ayude. No es algo que debas ignorar o esconder. **Hablar de tus sentimientos y buscar ayuda puede hacer que te sientas mejor.**

Buscar ayuda no significa que seas débil o que estés fallando de alguna manera. Al contrario, significa que eres lo suficientemente valiente como para reconocer que necesitas un poco de apoyo extra. Puedes hablar con un adulto de confianza, como tus padres, un maestro o un familiar o, incluso, buscar a un profesional de la salud mental, como un psicólogo. Ellos te ayudarán a comprender lo que estás sintiendo y a encontrar formas saludables de lidiar con eso.

**Recuerda, ¡tú tienes el poder de tomar el control de tu bienestar socioemocional!** No tienes por qué permanecer atrapado en la tormenta para siempre. Siempre hay una salida y siempre hay alguien dispuesto a ayudarte a encontrarla.



## ¿Cómo puedes reconocer si tienes ansiedad?



En tus pensamientos	En tu cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienes ideas negativas de lo que pasa a tu alrededor.</li> <li>• Puedes sentirte con miedo.</li> <li>• Sientes una agitación en tu cuerpo como si quisieras salir corriendo.</li> <li>• Aparecen pensamientos automáticos de que algo malo puede suceder.</li> <li>• Tomas las cosas muy personales, muchas veces no objetivamente.</li> <li>• Puedes sentir que nadie te quiere.</li> <li>• Te sientes cargado o abrumado con las cosas que pasan.</li> <li>• Puede cambiar tu estado de ánimo, sintiendo, a veces, cólera o tristeza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión en el cuello y hombros.</li> <li>• Dolor de cabeza.</li> <li>• Palpitaciones.</li> <li>• Sudoración de manos y planta de los pies.</li> <li>• Sequedad en la boca.</li> <li>• Dificultad para conciliar el sueño o te levantas varias veces en la noche, insomnio.</li> <li>• Presión en el pecho.</li> <li>• Estómago revuelto.</li> <li>• No encuentras las palabras para comunicarte.</li> </ul>



## ¿Qué puedes hacer?

Muchas personas lidian con la ansiedad en algún momento de sus vidas. Pero no te preocupes, hay cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor. Echa un vistazo a estos consejos:

- Escribe tus pensamientos negativos o que te asustan, y luego pregúntate: ¿qué estoy pensando realmente?
- Cuestionate si lo que estás pensando es realmente cierto o si es solo tu imaginación.
- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes y pídele su opinión sobre la situación, para tener una perspectiva diferente.
- Haz una lista de las cosas que te hacen sentir ansioso.
- Piensa en situaciones similares que hayas enfrentado en el pasado y cómo las superaste.
- Busca otras explicaciones o razones diferentes que puedan explicar lo que está pasando.

- Plantéate: ¿será posible que estés malinterpretando las cosas? ¿Podría haber otra razón para lo que está sucediendo?
- Haz ejercicios diariamente
- Ten una buena higiene de sueño y una alimentación balanceada

Sin embargo, si la ansiedad persiste y sientes que no lo puedes manejar, **¡busca ayuda!** Siempre habrá un profesional dispuesto a ayudarte.



**Recuerda, ¡no estás solo en esto!**  
A veces, solo hablar sobre lo que sientes y buscar diferentes maneras de pensar sobre las cosas puede marcar una gran diferencia.

