

## **Consejos para el trastorno de ansiedad generalizada**

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP,  
y la Comisión Consultiva del Consumidor y la Familia.

**1. Aprenda sobre la ansiedad.** El estrés y las preocupaciones son parte de la vida de cualquier persona, pero hay momentos en que la ansiedad puede convertirse en una disfunción e interponerse en el camino de tener la vida que usted quiere. Asistir a terapia y practicar las técnicas aprendidas le pueden ayudar a manejar la ansiedad y a vivir su vida plenamente. Sea paciente y no se rinda.

**2. Hay terapias efectivas** disponibles para tratar los trastornos de ansiedad. Su terapeuta le ayudará a entender su ansiedad, a aprender a respirar y adquirir habilidades de pensar para confrontar las situaciones que causan ansiedad. La psicoterapia es la primera opción de tratamiento para el trastorno de la ansiedad generalizada. Medicación puede ser una opción solo si la terapia no ha sido de suficiente ayuda en reducir sus síntomas.

**3. La evasión puede empeorar la ansiedad.** Las personas que sufren de ansiedad frecuentemente la evitan por medio de la búsqueda constante de afirmación de otros o evitando experiencias que la provoquen. Cuando usted confronta los sentimientos de ansiedad, puede darse cuenta de que puede tolerar la ansiedad mejor de lo que pensaba y aprender a sentirse más en control de su comportamiento. Con el tiempo, va a encontrar reafirmación en su interior y va a sentirse fortalecido para enfrentar sus miedos.

**4. Practique estrategias para el manejo de la ansiedad.** Practique regularmente las técnicas que aprende en terapia, incluso cuando se siente bien, para estar preparado cuando la ansiedad esté en su peor condición:

- **Respirar.** Practique diariamente ejercicios de respiración para reducir las sensaciones físicas de la ansiedad. Busque videos en YouTube sobre respiración abdominal que enseñen la técnica apropiada.
- **Técnicas del pensamiento.** Empiece con darse cuenta de sus pensamientos. Las personas con ansiedad tienden a decirse a ellos mismos cosas bastante aterradoras. Trabaje con su terapeuta en aprender técnicas para darse cuenta de su manera de pensar y cómo esta alimenta su ansiedad. Va a aprender a usar sus pensamientos para hacerle frente a la ansiedad, no para evitarla. Acepte que usted no puede controlar todo. Evalúe qué tan realistas y adecuados son realmente sus pensamientos: ¿Realmente es tan malo cómo lo estoy pensando? ¿Qué dice la evidencia?
- **Vigilancia propia.** Lleve un diario o use la aplicación de un teléfono celular que lo permita, para aumentar conciencia de sus patrones de ansiedad. ¿Qué le desencadena su ansiedad? Puede encontrar que hay ciertas situaciones (familia, escuela, trabajo) o incluso ciertas sustancias (cafeína, medicamentos, drogas ilegales) que pueden hacer que su ansiedad empeore. Al prestar atención a lo que la desencadena y tomar notas sobre ello, usted aprende a reconocer y a manejar sus reacciones.
- **Programar un tiempo específico para preocuparse puede reducir la preocupación durante el resto del día.** Hable con su terapeuta acerca de programar 30 minutos al día para preocuparse. Escoja un tema para preocuparse y enfóquese en él hasta el final del tiempo destinado para ello. No piense sobre varios temas de preocupación. Practique esta actividad en un lugar tranquilo, como en una oficina o un lugar calmado en su hogar. No practique esto en su dormitorio, pues éste debe ser un lugar de relajamiento y libre de preocupaciones.
- **Las técnicas para el manejo de estrés** como la meditación, ser consciente y ejercicios aeróbicos pueden ayudar a las personas con trastornos de ansiedad a calmarse ellos mismos y puede aumentar los efectos de la terapia. Tómese una pausa cuando lo necesite escuchando música, usando técnicas de relajación, etc.

**5. Crear un estilo de vida saludable** es importante para reducir el estrés y aumentar el equilibrio en su cuerpo y mente. Limite el alcohol y la cafeína, pues pueden empeorar la ansiedad. Consuma comidas bien balanceadas (no se salte comidas), duerma bien y haga ejercicio diariamente. Asegúrese de recibir cuidados médicos regularmente. Pregunte a su médico de atención primaria si la ansiedad puede estarle afectando su salud física y viceversa.

**Consejos para el trastorno de ansiedad generalizada**  
Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP,  
y la Comisión Consultiva del Consumidor y la Familia.

**6. Construya el apoyo que necesita.** Hable con familiares, amigos y maestros sobre la ansiedad que usted o su niño están enfrentando. Aprenda a pedir ayuda cuando se sienta abrumado. Compartir los problemas y éxitos con otros en un grupo de ayuda o apoyo puede ser de gran beneficio. Recuerde que el humor y la risa ayudan bastante. Ofrecerse de voluntario es una muy buena manera de participar, crear una amplia red de apoyo y sentirse bien por hacer algo por las personas.

**7. Establezca sus objetivos personales.** Usted puede aprender a manejar la ansiedad y tener una vida plena y productiva. Use las habilidades que está aprendiendo para acercarse a las cosas que son importantes para usted y trate de no dejar que la ansiedad lo retenga. Haga lo mejor posible. La perfección no es posible, esté orgulloso de usted mismo por avanzar hacia adelante en la dirección correcta.

**Recursos para los clientes**

Helping your Anxious Child: A Step by Step Guide for Parents (Segunda Edición) por Ronald Rapee, Ann Wignall, Susan Spence, Vanessa Cobham y Heidi Lyneham (2008).

Barlow, D. H. & Craske, M. G. (2006). Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook (Cuarta Edición)

National Institute for Mental Health, "What is Generalized Anxiety Disorder?"  
<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/generalized-anxiety-disorder-gad/index.shtml>

Anxiety and Depression Association of America  
<http://www.adaa.org/>