

NTENDIENDO LA ANSIEDAD

Me siento tan abrumado por todo.”

THE **HOPE** LINE

TheHopeLine.com



Todos se sienten ansiosos o nerviosos en algún momento de sus vidas. Desde una gran presentación hasta tener que darle malas noticias a alguien, a menudo hay situaciones en la vida cotidiana que pueden causar inquietud y preocupación temporal. La ansiedad es muy parecida a un espectro, desde nerviosismo momentáneo hasta trastornos paralizadores que interfieren con las funciones de la vida normal.

No importa dónde se encuentre su ansiedad en ese espectro, hay una variedad de formas para ayudar a lidiar con la ansiedad.



“HE ESTADO
TENIENDO MUCHA
ANSIEDAD Y ME
SIENTO ABRUMADO.”

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se describe como un sentimiento de preocupación, nerviosismo o inquietud, generalmente sobre un evento inminente o algo con un resultado incierto. Para millones de personas, hacer frente a la ansiedad es parte de la vida cotidiana. La frecuencia de la ansiedad, la forma en que lo maneja y cualquier problema mental o físico relacionado puede indicar si se necesita atención médica.





¿Es la ansiedad una parte normal de la vida?

Nadie es inmune a los sentimientos de ansiedad, ya sea que se esté poniendo nervioso antes de una entrevista importante o de ansiedad crónica que ocurre con frecuencia. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, más de 40 millones de estadounidenses sufren de ansiedad, aproximadamente el 18% de la población de EE.

UU. Como puede ver solo con esta estadística, hay millones que se enfrentan a problemas de ansiedad todos los días en sus vidas. Si se siente ansioso con frecuencia o si interfiere con su vida diaria, busque ayuda profesional para evaluar su ansiedad y obtener atención médica si es necesario.



**¿Qué causa la
ansiedad?**

Los desencadenantes de ansiedad pueden variar de persona a persona. Por lo general, la ansiedad comienza en la niñez, la adolescencia o la edad adulta temprana y ocurre con más frecuencia en mujeres que en hombres. La ansiedad suele ser el resultado de una variedad de factores contribuyentes, que podrían estar relacionados con:

- **Estrés en el trabajo, la escuela u otras situaciones potencialmente de alta presión.**
- **Relación difícil con otra persona, amigo o familiar.**
- **Grandes decisiones que cambian la vida.**
- **Tratar con el abuso, la violencia.**
- **Eventos estresantes como violencia, abuso o trauma emocional.**
- **Un efecto secundario de la medicación y las drogas.**
- **Problemas financieros**
- **Temas relacionados, como depresión, abuso de sustancias, TDAH y trastornos de la alimentación.**

A woman with long dark hair is sitting on a staircase, looking down with a distressed expression. She is wearing a dark blue sweater with white horizontal stripes on the sleeves and blue jeans. Her right hand is resting on her head, and her left hand is resting on her knee. The background shows a wooden staircase railing and a blurred view of a building exterior.

**¿Cómo se
siente la
ansiedad?**

PRUEBA DE ANÁLISIS DE ANSIEDAD

Tipos de ansiedad y trastornos

Lidiar con la ansiedad no significa necesariamente que tenga un trastorno de ansiedad. La ansiedad viene en muchas formas y puede justificar ayuda profesional, incluso si no se convierte en un trastorno real. Hay cuatro tipos principales de ansiedad: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social y fobias. Si se siente ansioso con frecuencia o cree que puede tener un trastorno, busque ayuda médica profesional.

Síntomas del trastorno de ansiedad generalizada:

Intensa, excesiva ante situaciones cotidianas.

Incapaz de relajarse

A menudo se acompaña de dolores de cabeza, sudoración, temblores, dificultad para tragar y síntomas físicos similares

Preocupación excesiva por los problemas cotidianos de manera constante durante al menos 6 meses o más.

Síntomas del trastorno de pánico:

Terror que golpea de forma repentina y repetida sin previo aviso.

Sudoración, dolor en el pecho, palpitaciones y sensación de asfixia, lo que puede hacer que la persona piense que está sufriendo un ataque cardíaco o que se está "volviendo loca".

Sentirse fuera de control

Interfiere con las actividades cotidianas y a menudo conduce a un temor específico de un lugar o situación, como el miedo a los ascensores, etc.



Síntomas del trastorno de ansiedad social:

Preocupación abrumadora y autoconciencia sobre situaciones sociales cotidianas.

La preocupación a menudo se centra en el temor de ser juzgados por otros o de comportarse de una manera que pueda causar vergüenza o ridiculizar

Dificultad para hacer amigos y tener dificultades para hablar con otros

Sentir náuseas o sentirse enfermo alrededor de otros

Síntomas específicos de las fobias:

Un miedo intenso a un objeto o situación específica, como arañas, alturas o volar, por ejemplo

El nivel de miedo suele ser inadecuado para la situación.

El miedo causa evitar situaciones comunes y cotidianas.

Tratando con la ansiedad

Desde que entiendes por qué te sientes ansioso hasta encontrar formas saludables de controlar la ansiedad, es clave encontrar cosas que funcionen para ti mientras te enfrentas a la ansiedad. A continuación, hay algunos consejos útiles para ayudar a lidiar con la ansiedad:

- **Entiende lo que te provoca tu ansiedad.** Si no está seguro de lo que provoca su ansiedad, intente escribir un diario cuando se sienta ansioso por ver si hay algún desencadenante o patrón específico.
- **Desestresarse o eliminar el estrés a menudo.** Disfrutar de sus pasatiempos y actividades relajantes, especialmente en los momentos en que es más probable que esté estresado y ansioso. Intente actividades calmantes como la meditación, la oración, escuchar música, ir de excursión u otros pasatiempos agradables y sin estrés.
- **Cuida de todo tu ser.** Coma alimentos saludables *, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Evite la cafeína y el alcohol, que pueden agravar su ansiedad.
- **Habla con alguien de confianza.** Encuentre un amigo, familiar, maestro, pastor o consejero en quien pueda confiar para hablar sobre su ansiedad y lo que la desencadena. Si necesita hablar, converse en línea con nuestros Entrenadores de Esperanza en www.TheHopeLine.com.

- **Ten un plan.** Antes de que llegue el próximo momento de ansiedad, elabore un plan para ayudarlo a sobrellevarlo. Piense en lo que siente que puede ayudarlo a calmarse en esas situaciones, ya sea contar hasta diez, respirar profundamente o encontrar un espacio para recuperar la compostura.

- **Busca ayuda médica.** No dudes en buscar ayuda si estás luchando con la ansiedad. Hay miles de excelentes consejeros, terapeutas y médicos que están especialmente capacitados para ayudar con la ansiedad y el estrés.



* Algunos alimentos tienen propiedades que reducen el estrés y relajan la mente y el cuerpo. La introducción de estos alimentos en su dieta podría hacer una diferencia en la reducción de la ansiedad. Alimentos tales como: té verde, algas, leche, espinacas y pescado

Ataques de Ansiedad

Los ataques de ansiedad o ataques de pánico son muy inquietantes y producen síntomas desagradables. Algunos de los síntomas más comunes de un ataque de ansiedad incluyen:

**Un sentimiento de miedo abrumador.
Sentimiento de volverse loco o perder el control.**

Sentir que estás en grave peligro

Sentir que podrías desmayarte

Una urgencia para escapar.

Mareo

Palpitaciones del corazón

Temblor

Transpiración

Falta de aliento

Presión en el pecho o dolor

Sentirse separado de la realidad.

Debilidad en las rodillas

Sofocos fríos y calientes

Sensaciones de entumecimiento y hormigueo.

Hay dos causas principales de ataques de ansiedad o ataques de pánico:

1. Ansiedad de alto grado: la causa más común de los ataques de ansiedad es pensar que corre un grave peligro, lo que hace que el cuerpo produzca una respuesta de estrés de alto grado. Y una vez que se inician estos cambios, muchos reaccionan con más miedo, lo que provoca más respuestas de estrés, lo que puede causar más cambios fisiológicos, psicológicos y emocionales.

2. Estrés crónico: cuando el estrés se acumula con el tiempo sin alivio, el cuerpo puede causar un ataque de pánico involuntario. Cuando experimentamos una respuesta involuntaria al estrés de alto grado, las sensaciones pueden ser tan profundas que creemos que estamos teniendo una emergencia médica.



La buena noticia es que todos los ataques de ansiedad terminan, y aunque los signos y síntomas de un ataque de ansiedad pueden parecer poderosos e incluso fuera de control, no son dañinos a largo plazo.

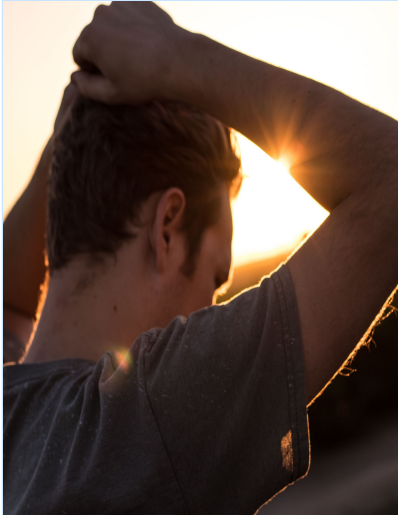
Cuando sienta que se avecina un ataque, aquí hay algunos consejos para controlar su ansiedad:

- Relaja tu respiración. Respira expandiendo tu abdomen.
- Relaja tu cuerpo tanto como puedas. Quizás frotar tus piernas te ayude.
- Cierra tus ojos.
- Quizás necesites moverte. Ir a caminar. Caminar por placer puede apagar la respuesta al estrés.
- No te asustes. Recuerde, los ataques de ansiedad no son perjudiciales para su salud. Estarás bien. Solo son fuertes reacciones a la preocupación y al miedo.
- Recuérdate que los ataques de ansiedad terminan SIEMPRE. Cuanto más te calmas, más rápido terminan.

Una forma de calmarse es escuchando música. TheHopeLine tiene una lista de reproducción de Spotify de música relajante que podría funcionar para ti. Échale un vistazo aquí:

la lista de reproducción TheHopeLine Spotify de música relajante.

Secuencia de calma:



respira



**cierra los
ojos**



**frota tus
piernas**

piensa en tu lugar feliz.



Tratar con la ansiedad social

¿Alguna vez te has sentido incómodo en situaciones sociales, especialmente con personas que nunca has conocido? La mayoría de las personas se enfrentan a un cierto grado de ansiedad social, pero hay muchos niveles diferentes, desde grave (miedo a salir de su casa) a moderado (no es un gran fanático de charlas). Aquí hay algunas maneras de ayudarlo a lidiar con la ansiedad social:

Date cuenta de que los miedos son normales.

Socializar es una oportunidad perfecta para el rechazo y nadie quiere ser rechazado. Si empiezas a hablar con alguien, existe la posibilidad de que te encuentren aburrido. Pero al mismo tiempo, habrá personas que piensan que es interesante y divertido estar con ellos.

No tomes las cosas demasiado en serio. Esto incluye no tomarse a si mismo demasiado en serio.

Iniciar la conversación. Cuando comienzas la conversación, quitas la presión a la otra persona. Es posible que tengas que obligarte a hacerlo, pero se vuelve más fácil y más natural. Puedes comenzar con algo tan simple como: "¿De dónde eres?" o "Me encanta tu chaqueta, ¿dónde la compraste?"

Sepa lo que está pasando. Cuanto más sepa sobre lo que está sucediendo en el mundo, más posibilidades tendrá de encontrar algo de qué hablar. En la conversación, prepárate para hablar de algo que te parezca interesante, comienza con algo como: "Ayer vi lo más gracioso ..." o "¿Viste ese artículo sobre ...?"

Toma un sincero interés en la otra persona. No se trata de ti. La mayoría de las personas se sienten atraídas por personas que los hacen sentir cómodos y muestran un interés real y genuino en ellos.

Aprende a leer el lenguaje corporal. Busque señales no verbales. No quieres ser esa persona que atrapa a alguien en una conversación o la última en la fiesta que no ha notado el hecho de que es hora de irse.

Lleva un amigo. Entrar en una nueva situación social siempre es más fácil si vas con un amigo. Ayuda conocer a alguien a quien sabes que le caes bien, que está ahí contigo.



Ayudar a un amigo a lidiar con la ansiedad

Ser una fuente de ánimo. Todos necesitan estímulo, especialmente cuando se trata de factores de ansiedad y factores contribuyentes. Escriba una nota reflexiva, haga un pequeño regalo, escriba citas positivas o haga algo especial para que su amigo le haga saber que usted está allí para ayudarlo.

Planear actividades calmantes, sin estrés. Lidiar con la ansiedad puede sentirse solo, así que intente planear actividades que sean tranquilizadoras, como hacer caminatas, obtener una pedicure o pintar cerámica, solo por mencionar algunas.

Manténte en contacto. En cualquier situación, es importante tener un amigo en el quien confiar. Llamar a su amigo cada pocos días para saludar y ver cómo se encuentra.

Compartir este libro electrónico. Pase este libro electrónico a cualquier amigo o ser querido que tenga ansiedad para animarlo y ofrecerle ayuda. ¡Echa un vistazo a más recursos en www.TheHopeLine.com!

Una perspectiva espiritual sobre la ansiedad

La vida puede ser ocupada, estresante y complicada. Si te enfrentas a la ansiedad y te sientes triste, desesperanzado o asustado, ten en cuenta que no estás solo. Hay muchas formas efectivas de enfrentar y superar la ansiedad para que pueda experimentar la vida sin el peso del miedo y el nerviosismo constantes. Es importante obtener ayuda y aliento de amigos, familiares, consejeros y otras personas que puedan ayudar. Aquí en TheHopeLine, realmente nos preocupamos por usted y queremos ayudarlo a enfrentar la ansiedad de una manera saludable.

No importa con qué problemas o situaciones estés lidiando, debes saber que Dios te ama sin importar nada, y que eres valorado y digno ante sus ojos. Dios tiene un

plan para tu vida más allá de lo que puedas imaginar. La Biblia dice que Jesús vino a la tierra y murió para que todos puedan tener "vida real y eterna, más y mejor vida de la que jamás hayan soñado ..." [Juan 10:10 El Mensaje]. ¡Dios tiene un plan único para tu vida y te conoce por tu nombre! Eres amado y aceptado, independientemente de lo que haya sucedido en tu pasado o de tus luchas actuales. Dios quiere tener una relación real y personal contigo y ayudarte a descubrir tu verdadera autoestima e identidad en Él.

Él quiere que intercambies tu miedo por la libertad y sustituyas la ansiedad por la paz que se puede encontrar en él.

Versículos de esperanza cuando luchamos con la ansiedad



Matty Mullins de la banda Memphis May Fire comparte cómo al enfrentar el miedo, su fe en Cristo lo ha mantenido bien firme. Él dice: "Dios, a través de Jesús, nos ha dado la oportunidad de vivir sin miedo".

Si desea saber más acerca de tener una relación con Dios o tiene preguntas sobre la autoestima, converse en línea con un HopeCoach en www.TheHopeLine.com.

**Echa un vistazo a nuestros
otros libros electrónicos en
español:**

**Comprendiendo el Perdón
Comprendiendo la Depresión
Entendiendo la Ansiedad**

**Si ha encontrado útil este eBook, ayúdenos a
poner nuestros eBooks en manos de otros
donando [AQUÍ](#).**

Recursos

"Facts & Statistics." Anxiety and Depression Association of America. Anxiety and Depression Association of America, 1 Sept. 2014. Web. 13 Jan. 2016.

"Generalized Anxiety Disorder." [Http://www.nimh.nih.gov/health/topics/generalized-anxiety-disorder-gad/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/generalized-anxiety-disorder-gad/index.shtml). National Institute of Mental Health, n.d. Web. 13 Jan. 2016.

"Panic Disorder." NIMH RSS. National Institute of Mental Health, n.d. Web. 13 Jan. 2016.

"Anxiety Causes." Web MD. EMedicineHealth, 1 Jan. 2014. Web. 13 Jan. 2016.

"Tips to Manage Anxiety and Stress." Anxiety and Depression Association of American. Tips to Manage Anxiety and Stress, n.d. Web. 13 Jan. 2016.

"Anxiety Disorders." NAMI: National Alliance on Mental Illness. National Alliance on Mental Illness, n.d. Web. 13 Jan. 2016.

"Five Foods that Can Reduce Anxiety." Anxiety.org. <https://www.anxiety.org/five-foods-that-make-you-happy> Web. 20 Jan. 2016