

¡Tu Guía virtual hacía una mejor  
Calidad de vida y Bienestar!

# Recomendaciones para combatir la angustia

Este documento de pautas fue  
realizado para ayudar a personas  
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te  
sientes, solicita una teleatención  
de **Consejería Psicológica** con uno  
de nuestros **Psicólogos Clínicos**.



# ANGUSTIA

La mayoría de las personas sienten angustia, ansiedad o miedo a veces, pero si eso está afectando tu vida, hay cosas que puedes intentar hacer y te pueden ayudar.

## SÍNTOMAS DE ANGUSTIA Y ANSIEDAD

La ansiedad puede causar muchos síntomas diferentes, por lo que no siempre es fácil reconocer cuándo la ansiedad es la razón por la que te sientes o actúas de manera diferente.

### Síntomas físicos:

1. Latidos cardíacos más rápidos, irregulares o más notorios.
2. Sentirse aturdido y mareado.
3. Dolores de cabeza.
4. Dolores en el pecho.
5. Pérdida de apetito

### Síntomas mentales:

1. Sentirse tenso o nervioso.
2. Ser incapaz de relajarse.
3. Preocuparse por el pasado o el futuro.
4. Sentir que tienes ganas de llorar.
5. No poder dormir.

### Cambios de comportamiento:

1. No poder disfrutar de tu tiempo libre.
2. Dificultad para cuidarse.
3. Problemas para concentrarse en el trabajo.
4. Luchando por formar o mantener relaciones.
5. Preocupado por probar cosas nuevas

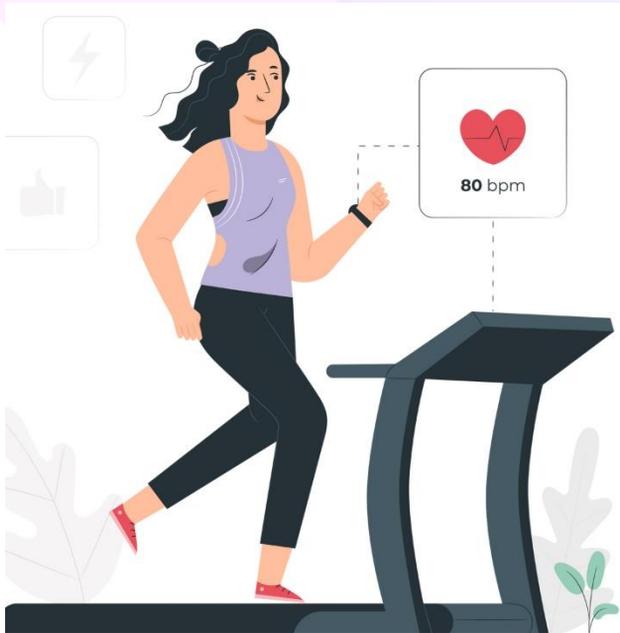
## SÍNTOMAS DE UN ATAQUE DE PÁNICO

Si experimenta ansiedad y miedo repentinos e intensos, podrían ser los síntomas de un ataque de pánico. Otros síntomas pueden incluir:

1. Sentir que estas perdiendo el control.
2. Sudoración o temblores.
3. Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
4. Sentirse enfermo (náuseas).

**Un ataque de pánico suele durar de 5 a 30 minutos.** Pueden ser muy atemorizantes, pero no son peligrosos y no deberían hacerle daño.

Si ha experimentado crisis de pánico por favor consulte con un médico.



## RECOMENDACIONES PARA QUE TE SIENTAS MEJOR

1. **Identificando la causa.** Si sabe qué está causando ansiedad, miedo o pánico, podría ser más fácil encontrar formas de controlarlo. Algunos ejemplos de posibles causas incluyen:
  - **Trabajo:** sentir presión en el trabajo, desempleo o jubilación.
  - **Familia:** dificultades en las relaciones, divorcio o el cuidado de alguien.
  - **Problemas financieros:** deudas inesperadas o préstamos de dinero.
  - **Salud:** enfermedad, lesión o pérdida de alguien (duelo).
  - **Experiencias pasadas difíciles:** acoso, abuso o negligencia.
  - **Incluso los acontecimientos importantes de la vida,** como comprar una casa, tener un bebé o planificar una boda, pueden provocar sentimientos de estrés y ansiedad, por lo general aquellas situaciones que nos producen incertidumbre o sobre las que no tenemos control nos generan angustia o ansiedad, porque no tenemos claro que va a pasar.
2. **Ejercicios de relajación y respiración.** Las técnicas de relajación y respiración nos ayudan a relajarnos, y de esta manera disminuir la ansiedad, miedo o pánico, toma solo unos minutos y se puede realizar en cualquier lugar. Puedes hacerlo de pie, sentado en una silla que apoye su espalda o acostado en una cama o colchoneta de yoga en el suelo.

Obtendrás un mayor beneficio si lo haces con regularidad, como parte de tu rutina diaria.
3. **Crea una rutina.** Al igual que cuando haces un plan de ejercicio semanal, cuanto más te acostumbres a tu rutina, más fácil será todo. Crea una rutina diaria que sea funcional para ti y trata de cumplirla con responsabilidad, esto te ayudará a hacer tu día a día más predecible lo que te ayudará a manejar tu angustia/ansiedad.

No importa si eres una persona matutina o nocturna: ármate un plan de tareas que puedas cumplir, que te permita ser más productivo y que lo puedas mantener durante toda la semana. Está comprobado que tu cuerpo responde naturalmente a la conducta repetitiva.

4. **Realizar actividad física.** El ejercicio no hará que tu ansiedad desaparezca, pero reducirá parte de la intensidad emocional que estás sintiendo, aclarando tus pensamientos y permitiéndote enfrentar tus problemas con más calma.

Estar activo no solo es excelente para tu salud y estado físico. La evidencia también muestra que puede mejorar tu bienestar mental al: Elevar tu autoestima.

5. **Ayudar a establecer metas o desafíos, y lograrlos.** Causar cambios químicos en tu cerebro que pueden ayudar a cambiar positivamente tu estado de ánimo

6. **Cuida tus horas de sueño.** El ser humano promedio necesita alrededor de ocho horas de sueño para que su cuerpo y mente funcionen de la mejor forma. Los investigadores también han demostrado que después de que las personas duermen, tienden a retener información y a desempeñarse mejor en las tareas de memoria. Nuestros cuerpos requieren largos períodos de sueño para restaurar y rejuvenecer, desarrollar músculos, reparar tejidos y sintetizar hormonas.

Descubre cómo conciliar el sueño si tienes problemas para dormir [aquí](#).

7. **Mantente en contacto con otras personas.** Una buena red de apoyo de colegas, amigos y familiares puede aliviar tus problemas laborales y ayudar a ver las cosas de una manera diferente. Si no te comunicas con otros, no tendrás apoyo al que acudir cuando necesites ayuda.

Las actividades que hacemos con los amigos nos ayudan a relajarnos. A menudo nos reímos mucho con ellos, lo cual es un excelente calmante para el estrés, hablar con un amigo también te ayudará a encontrar soluciones a tus problemas.

8. **Reserva tiempos para ti.** Lamentablemente pasamos muchas horas trabajando, lo que significa que a menudo no dedicamos suficiente

tiempo a las cosas que realmente disfrutamos. Todos necesitamos tomarnos un tiempo para socializar, relajarnos o hacer ejercicio.

Se recomienda reservar un par de noches a la semana para disfrutar de un "tiempo para uno mismo" de calidad fuera del trabajo. Al reservar esos 2 días, significa que no tendrás la tentación de trabajar horas extras.

9. **No hacer todo a la vez.** Establece objetivos pequeños que puedas lograr fácilmente, puedes usar listas de tareas para ordenarte mejor. Encuentra pautas de gestión de tiempo [aquí](#).
10. **Cambiar lo posible.** No siempre es posible cambiar una situación difícil. Trata de concentrarse en las cosas sobre las que tienes control. Por ejemplo, si tu empresa está haciendo despidos, no hay nada que puedas hacer al respecto. Por lo que, en una situación como esa, debes concentrarse en las cosas que puede controlar, como buscar un trabajo nuevo.
11. **Trata de ser positivo.** Busca los aspectos positivos de la vida y las cosas por las que estás agradecido. La gente no siempre aprecia lo que tiene, intenta ver el vaso medio lleno en lugar de un vaso medio vacío. Intenta escribir 3 cosas que salieron bien, o por las que estás agradecido, al final de cada día.