

### TEMA 6: Ansiedad y Estrés

La clase aprendió y practicó el manejo de la ansiedad, la preocupación, el miedo y el estrés. Aprendimos que la ansiedad es normal y, a veces, útil. El miedo puede ayudarnos si estamos en peligro real al indicarle a nuestro cuerpo que debemos tomar medidas para mantenernos a salvo. La preocupación puede motivarnos a encontrar una solución a un problema difícil. A veces, sin embargo, nos sentimos ansiosos cuando no hay peligro real, y nuestras preocupaciones se interponen en el camino de la resolución de problemas. En estas situaciones, podemos practicar el uso de nuestras habilidades de afrontamiento.

#### LECTURA RECOMENDADA\*

##### Libro ilustrado:

*What the Road Said* por Cleo Wade



\*Los libros están escritos en inglés.

#### HABILIDADES

- Identificar las sensaciones físicas comunes que tenemos cuando estamos ansiosos.
- Practicar el uso de estrategias de afrontamiento, que son formas saludables de lidiar con la preocupación o el estrés. ¡Si no usamos estrategias, nuestro estrés puede acumularse y podemos sentirnos abrumados!
- Algunas formas de lidiar con la ansiedad incluyen el uso de la respiración diafragmática, que es una forma de respirar muy profundamente para relajar nuestro cuerpo y mente, y reemplazar el diálogo interno ansioso con pensamientos útiles.

#### RESÚMEN

- La ansiedad es normal e incluso puede ser útil. Todos nos sentimos preocupados, asustados o estresados a veces.
- Parte del manejo de la ansiedad es aprender sobre las sensaciones físicas que tenemos en nuestro cuerpo cuando estamos ansiosos para que podamos recordar usar nuestras estrategias de afrontamiento.
- Podemos superar nuestros miedos o preocupaciones relajando nuestro cuerpo, usando pensamientos de afrontamiento útiles y elaborando un plan para resolver problemas.
- Cuando tenemos miedo de algo pero no hay peligro real, ¡podemos tratar de enfrentarnos gradualmente a las cosas que nos asustan!

#### PRÁCTICA EN CASA

Anime a alguien en la familia a compartir un problema que le estrese o preocupe. Luego, ayúdale a pensar en formas de lidiar con el estrés o resolver el problema.