



# 5 Pasos Hacia la Calma

## Alivie la ansiedad y el estrés

### 1. Reconozca los desencadenantes

- Identifique qué desencadena su ansiedad o su estrés: podrían ser pensamientos, personas, situaciones o sonidos específicos.
- Observe cómo se siente su cuerpo cuando está cerca de estos desencadenantes y tenga en mente estrategias para mantenerse sano.
- Lleve un registro o tome notas de sus sentimientos y actitudes: esto puede ayudarle a identificar posibles patrones.

### 2. Prepare un botiquín de primeros auxilios emocionales

- Aprenda qué ejercicios de atención plena le ayudan a mantenerse presente y centrado.
- Tenga a mano objetos sensoriales, como música relajante, artículos para los sentidos, o aceites esenciales.
- Haga una lista de personas de confianza a quienes recurrir cuando necesite apoyo.

### 3. Desarrolle un plan de afrontamiento

- Elabore un plan de afrontamiento con estrategias saludables para controlar la ansiedad. Un plan puede darle una sensación de preparación y control durante esos momentos.
- Identifique actividades que le gusten, como leer, hacer ejercicio, socializar o pasar tiempo en la naturaleza.
- Practique la respiración profunda, la meditación y otras técnicas de conexión a tierra; la práctica regular puede mejorar su capacidad para responder con calma.

### 4. Establezca una red de apoyo personal

- Busque al menos tres personas en las que confíe y a quienes pueda acudir en caso de angustia.
- Acérquese a sus amigos de confianza, a sus seres queridos o a un grupo de apoyo cuando necesite hablar.
- Programe reuniones periódicas con sus seres queridos para reforzar los vínculos afectivos.

### 5. Practique la autocompasión

- Trátese como lo haría con sus amigos: con paciencia, consuelo y comprensión.
- Acepte las imperfecciones sin juzgarlas: practique la autocompasión y acéptese sin criticarse, reconociendo que todos somos humanos y experimentamos altibajos.
- Cada vida es única. Disfrute de su experiencia con gratitud y amabilidad.



# Consejos para poner su plan en marcha

## Aprenda cómo

- Conozca mejor la ansiedad y sus desencadenantes.
- Comprenda la ciencia que subyace a sus emociones para poder controlarlas mejor. Recuerde que la salud mental es clave para una buena salud.
- Practique cómo poner los pies en la tierra al identificar el control que tiene sobre su situación: ¿Qué puede cambiar? ¿Qué aspectos no puede cambiar? Saber qué está a su alcance y poder actuar es otra manera de alcanzar la calma y empoderarse.

## Establezca una red de apoyo

- Rodéese de amigos y familiares que comprendan y apoyen su camino hacia la calma.
- Contáctese con grupos de apoyo en su comunidad, especialmente si han tenido experiencias estresantes o desencadenantes similares.

## Fije metas realistas

- Progresar requiere tiempo. Establezca objetivos alcanzables para controlar su ansiedad y celebre sus éxitos a lo largo del camino.
- Intente aplicar técnicas de autocuidado cada mes e incorpore otras técnicas nuevas para disponer de un sólido conjunto de herramientas.

## Manténgase activo

- La actividad física regular es una gran ayuda para la salud mental.
- Incorpore el movimiento a su rutina diaria para reducir el estrés y mejorar su bienestar general.

## Sea flexible

- Esté dispuesto a adaptar sus estrategias de afrontamiento a medida que descubra qué le resulta más eficaz.
- Debes aceptar que algunos días pueden ser más difíciles que otros y que no pasa nada si tiene que modificar su enfoque.