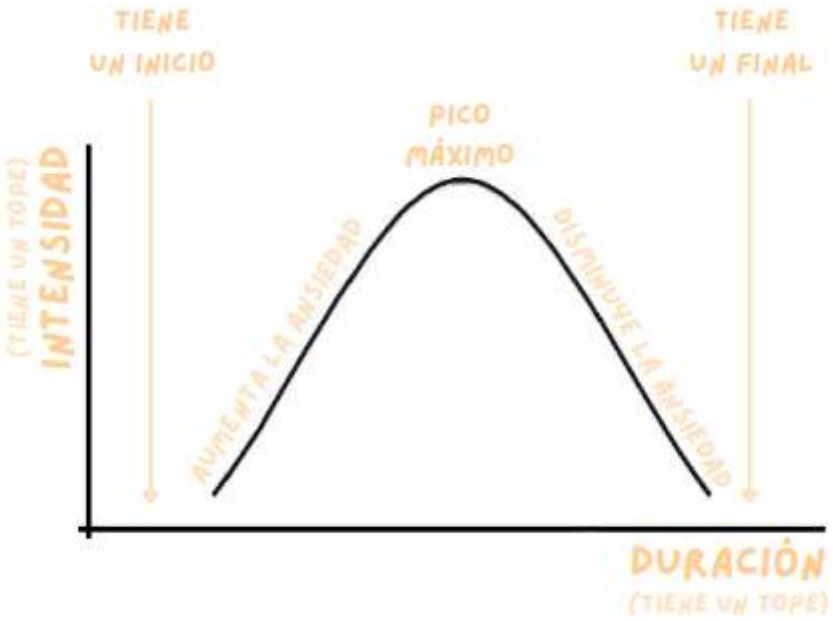
Psicoeducación sobre las crisis de ansiedad y estrategias para su manejo

---

Podemos sentir ansiedad cuando nuestro cuerpo quiere protegernos de algo; puede ser un coche que parece que no va a frenar a tiempo, un examen o entrevista de trabajo muy importante, una discusión que acabamos de tener, etc.

La ansiedad que experimentamos, aunque resulta desagradable, **NO ES PELIGROSA,** esto quiere decir que **no vamos a tener un ataque al corazón, ni nos vamos a morir, ni vamos a perder del control de nuestra respiración ni los síntomas se van a quedar eternamente.**

La crisis de ansiedad va a tener un inicio, un pico máximo y un final. Aunque nos puede parecer que dura mucho tiempo, realmente solo duele **durar entre 15 y 20 minutos o menos.**



Esto significa que, **hagamos lo que hagamos, la ansiedad va a terminar**. Sin embargo, **podemos utilizar algunas estrategias como las que aparecen a continuación para que la ansiedad disminuya más rápido que si no hiciéramos nada.**

Estrategia de respiración

1) Cierra los ojos (si te ayuda más) y coge aire profundamente contando hasta 4 mentalmente.
2) Mantén la respiración mientras cuentas despacio hasta 4 mentalmente.
3) Suelta el aire mientras cuentas despacio hasta 4 mentalmente.
4) Repite todo el proceso hasta que te sientas más calmada o sientas que tu respiración se ha regulado.

Estrategia de distracción

El objetivo de esta estrategia es concentrarnos en lo que estamos haciendo y alejarnos de nuestros pensamientos angustiantes.

Una opción es escoger un **tipo de prenda de ropa** (por ejemplo: gorra) para después ir contando cuántas veces ves este objeto en la gente que va pasando por la calle hasta que te sientas más calmada o relajada.

Otra opción es escoger un **color** (por ejemplo: rojo) para después ir contando cuántos **coches** rojos van pasando por la calle hasta que te sientas más calmada o relajada.