



Cómo calmar la ansiedad y el pánico

Implementar estrategias de afrontamiento en el momento en que está experimentando un episodio de ansiedad puede ayudarlo controlar sus pensamientos y sentimientos ansiosos. Estos son algunos métodos que puede probar y descubrir cuál le funciona mejor.



Escritura terapéutica

Exteriorizar sus emociones puede ser un recurso útil para ayudarlo a procesar lo que le está sucediendo y lograr la calma. Puede hacerlo de la manera que más le guste: en lápiz y papel, escribiéndose un correo electrónico a usted mismo, grabando un mensaje de voz que solo usted escuchará o cualquier otro método. Tener un registro al cual poder volver puede ayudarlo a reflexionar sobre sus experiencias y reacciones, e identificar posibles factores desencadenantes.



Ejercicios de respiración

Los ejercicios de relajación pueden ayudarlo a calmarse en el momento, así como a relajarse antes de irse a dormir o cuando necesita tomarse un descanso. Si bien hay varios ejercicios de respiración, por lo general, todos siguen la misma secuencia: inhalar, sostener la respiración y exhalar siguiendo un conteo específico.

En nuestro paquete de herramientas de este mes encontrará dos videos explicativos con ejercicios de respiración:

- La técnica de respiración 4-7-8 consiste en inhalar lentamente por la nariz contando hasta 4, sostener la respiración contando hasta 7 y exhalar contando hasta 8.
- La técnica de respiración del cuadrilátero consiste en un ejercicio de respiración profunda en 4 tiempos tomado del yoga. En tiempos de 4 segundos, debe inhalar, sostener la respiración, exhalar y mantener la exhalación.

Ambas técnicas son muy utilizadas como recursos de afrontamiento en el momento del episodio de ansiedad y para lograr, poco a poco, la calma. Estos ejercicios activan su sistema nervioso parasimpático, que ayuda a reducir su frecuencia cardíaca y presión arterial. También promueve la digestión y otras funciones vitales importantes. Además, puede ayudarlo a aumentar la resiliencia y a mejorar su bienestar general.



Reformulación de pensamientos negativos

Cuando ya siente mucha tristeza y preocupación, tener pensamientos negativos puede contribuir a que se sienta aún peor. Por eso, en los momentos difíciles, puede ser de mucha ayuda contemplar otras posibilidades y perspectivas, incluso tener pensamientos más positivos. Una buena manera de practicar la reformulación de pensamientos negativos es hacerse preguntas como las siguientes:

- ¿Por qué siento tanta preocupación?
- Si alguien a quien aprecio estuviera en esta situación, ¿qué le diría?
- ¿Qué realidades van en contra de estos pensamientos negativos?

Transitar un proceso de reformulación también puede ayudarlo a sentir más calma, ya que le permite distraerse en el momento, cambiar el foco de atención y dirigirlo a la autoevaluación y la resolución del problema. Esto, a su vez, le permite recuperar el control, sentirse fuerte y más optimista.

Con la práctica, adoptar pensamientos más positivos puede convertirse en parte de su vida y ayudarlo a mejorar su salud y bienestar mental y emocional. A continuación, le proponemos una guía paso a paso que lo ayudará a reformular sus pensamientos negativos. Hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué siento estrés o tengo pensamientos ansiosos? ¿Qué ha ocurrido?

2. ¿Qué pensamientos negativos estoy teniendo?

3. ¿Cómo me hacen sentir esos pensamientos?

4. ¿Qué realidades sustentan estos pensamientos negativos?

5. ¿Qué realidades van en contra de estos pensamientos negativos?

6. Según estas realidades, ¿de qué manera más eficaz, realista o equilibrada se podría interpretar esta situación?

Ahora, respire profundo, absorba las distintas perspectivas y permítase reiniciar la mente.



Actividad física

Ser una persona físicamente activa es, por lo general, una excelente manera de reducir el estrés, aumentar la relajación y fomentar la salud y el bienestar a largo plazo. El nivel de aptitud física, las habilidades y los intereses de cada persona son diferentes, por eso es importante encontrar el tipo de actividad que mejor funciona para usted.

La actividad física también puede ayudarlo a liberar la tensión y estar presente para calmar los pensamientos y sentimientos ansiosos en el momento, incluso si está teniendo un ataque de pánico.



¿Cuándo debo pedir ayuda?

Si cada vez le cuesta más manejar los pensamientos y sentimientos ansiosos o si están afectando su vida cotidiana, consulte con un médico o un profesional de salud mental y pídale ayuda. Un profesional podrá orientarlo sobre qué puede estar causándole ansiedad y ayudarlo a tomar medidas para controlarla.

Material de referencia

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Consultado el 15 de abril de 2024.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Publicado el 16 de agosto de 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Publicado el 5 de septiembre de 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Revisado en septiembre de 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Publicado el 21 de noviembre de 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Publicado en febrero de 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Revisado el 17 de enero de 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Revisado el 15 de agosto de 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Consultado el 15 de abril de 2024.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Publicado en diciembre de 2023.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF13433129 144066-032024