

## Recomendaciones para gestionar el miedo y la ansiedad

El miedo es una emoción adaptativa que nos ayuda a afrontar situaciones en las que corremos peligro, así que, si en estos días has sentido miedo, no le des más importancia de la que tiene: estás teniendo una respuesta emocional normal a las circunstancias que estamos viviendo.

Sin embargo, cuando el miedo es muy intenso, puede ser perjudicial porque nos puede bloquear, paralizar o llevarnos a comportamientos excesivos, como realizar compras de alimentación desproporcionadas. Es importante que empecemos a afrontar la situación actual desde el primer momento y de una manera adecuada, puesto que de ello depende que salgamos ansiosos y angustiados, o bien fortalecidos y con más recursos para enfrentar nuestra vida.

Os animamos a seguir algunas recomendaciones básicas para manejar el miedo y la ansiedad:

- **Evite la sobreinformación.** El exceso de información, alguna de ella poco fiable o falsa (bulos) a través de redes sociales y mensajería móvil nos pueden llevar a tener constantemente presente en nuestra mente el peligro, aumentar nuestro miedo y malestar emocional. Desconecta de esa riada de información y consulta noticias a través de medios de comunicación fiables, y una o dos veces al día
- **Reconoce tus sentimientos**, si tienes miedos, angustia... No es tu organismo el que reacciona de manera anormal, es la situación la que es anormal. Es más saludable aceptarlos y compartirlos con otras personas que negarlos y evitarlos. Esto puede hacer que lo lleves mejor.
- **Piensa qué estrategias te ayudaron en otras ocasiones para afrontar situaciones difíciles.** Si te sirvieron, ¡utilízalas!
- **Apóyate en tus personas de confianza.** Compartir con ellos tus estados de ánimo y preocupaciones te aliviará y permitirá tener distintos puntos de vista.
- **Confía en las recomendaciones y las medidas de prevención de las autoridades sanitarias.** El miedo se controla mejor así, que, tomando precauciones innecesarias y desproporcionadas, siguiendo recomendaciones de fuentes no acreditadas. Infórmate solo a través de fuentes públicas oficiales, tanto por páginas webs como en los teléfonos habilitados en Salud.
- **Mantén la rutina en la medida de lo posible**, así como el autocuidado (horarios, alimentación higiene...).
- **Realiza una tabla de ejercicios en el domicilio**, adaptados a nuestro estado físico y de salud. En internet podrás encontrar vídeos explicativos. Recuerda que la actividad física nos mantiene más activos y optimistas.

- **Practica alguna técnica de relajación de manera diaria.** Respirar hondo y profundamente durante unos minutos, centrándote en el aire que entra y sale en tus pulmones, es relajante y al fijar tu atención en ello evita que tu mente esté pendiente del malestar.
- **Céntrate en el día a día,** más que preocuparte constantemente por el futuro y la incertidumbre de las próximas semanas. Piensa que se trata de una situación transitoria y que se solucionará.

