SÍGANOS EN **MÁS ALLÁ DEL CÁNCER** 

# < Oncología

# Superando la Ansiedad: Estrategias Positivas de Afrontamiento<sup>1</sup>

La vida es un viaje con sus altos y bajos, un camino que a veces nos lleva por desafíos inesperados. Enfrentarse a este desafío puede traer consigo no solo cambios físicos sino también emocionales. La ansiedad, un visitante frecuente en estos tiempos, puede ser una emoción difícil de manejar, pero aprender a identificarla y canalizarla de manera positiva es un paso crucial hacia el bienestar y la recuperación.



# Identificando la Ansiedad

señales es el primer paso para poder abordarla. Puede que te sientas más preocupada que de costumbre, con pensamientos que giran en tu mente sin parar. Tal vez notes cambios físicos, como aumento del ritmo cardíaco, dificultad para respirar, o una sensación constante de inquietud. Es importante escuchar a tu cuerpo y a tu mente, permitiéndote reconocer estos cambios sin juicio, entendiendo que son reacciones naturales ante situaciones de estrés. Canalizar la Ansiedad de Manera Positiva<sup>1</sup>

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras, y reconocer sus

# Una vez que has identificado la ansiedad, el siguiente paso es aprender a

canalizarla. Aquí te compartimos algunas estrategias que pueden apoyarte en este viaje:



Mantén un Diario:

expresar lo que sientes. Dedica un momento del día para reflexionar y escribir, permitiéndote procesar tus pensamientos y sentimientos.



# (Mindfulness):

Práctica la Atención Plena

# Integra prácticas de atención plena en tu rutina diaria. Esto puede incluir

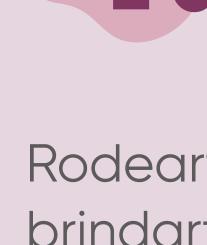
meditación, respiración profunda, o sencillamente dedicar unos momentos a estar completamente presente, observando tu entorno o concentrándote en tu respiración.



### Consulta con tu equipo médico sobre actividades físicas seguras que puedas realizar. El ejercicio, adaptado a tus necesidades y capacidades actuales,

Actividad Física Adaptada:

puede ser una excelente manera de liberar tensión y mejorar tu estado de ánimo.



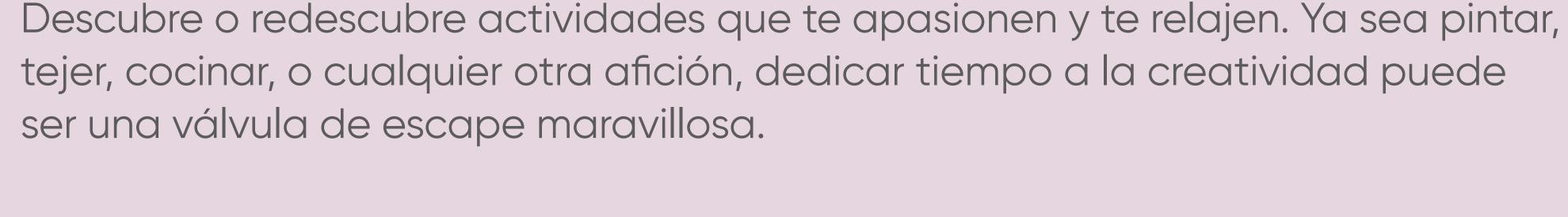
similares.

### Rodearte de seres queridos y compartir tus experiencias y sentimientos puede brindarte apoyo emocional. Si te sientes cómoda, considera unirte a grupos de

Creatividad y Hobbies:

Conexión Social:

apoyo donde puedas encontrarte con personas que atraviesan situaciones



Busca Apoyo Profesional:

No dudes en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental. Ellos pueden

ofrecerte herramientas y estrategias adaptadas a tu situación particular,



Creando un Espacio

de Positividad Recuerda, el camino hacia la recuperación es tanto físico como emocional. Celebrar los pequeños logros, practicar la gratitud, y rodearte de mensajes y personas positivas son elementos clave que nutren tu bienestar.

impulso para seguir adelante con fuerza, esperanza y serenidad. Tu viaje es único, y cada paso que tomas es un testimonio de tu fortaleza.

tratamiento. https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.410951 : Enferm. glob. vol.19 no.60 Murcia oct. 2020 Epub 21-Dic-2020.

gestionar, transformando su energía en un

Aunque la ansiedad puede ser parte del viaje,

tiene un rol que podemos aprender a

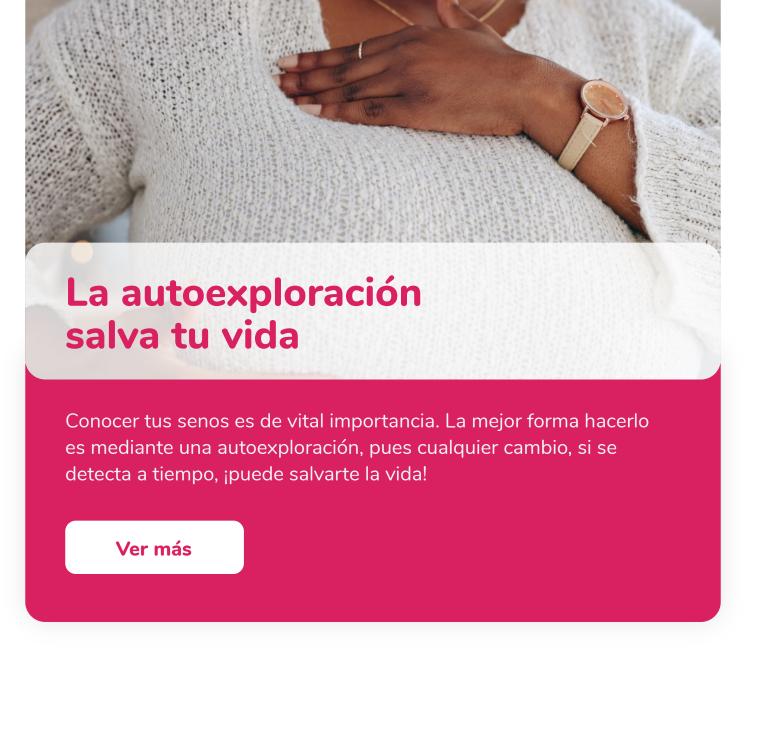
Reconocer y canalizar la ansiedad no es un proceso de un día, pero con paciencia, amor propio, y las estrategias adecuadas, abrirás camino hacia un estado de bienestar y armonía interior. En AstraZeneca queremos estar contigo en este viaje, lleno de aprendizaje y crecimiento.

1. Frausto, V. M., Ortega, L. C., Chiapas, o. M., González, M. A., Sabanero, G. B., & Rocha, M. G. (2020). Correlación entre estrés, niveles de cortisol y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer sometidos a

Referencias

También te puede interesar





Fecha de aprobación interna: ENE 25

