



# CÓMO APOYAR A ALGUIEN CON ANSIEDAD

Acompañar a una persona con ansiedad puede marcar una gran diferencia en su bienestar. Un apoyo empático y estructurado reduce la sensación de soledad, refuerza la confianza y facilita el acceso a recursos profesionales cuando sea necesario.

## COMPRENDER LA ANSIEDAD

Entender la ansiedad puede ayudarte a responder de manera más efectiva. Antes de ofrecer ayuda, saber que la ansiedad no es “simple nerviosismo”, sino una respuesta intensa y automática de alerta que puede manifestarse con **palpitaciones, sudoración o pensamientos catastróficos**. Esta comprensión evita minimizar lo que la persona vive y sienta su experiencia como legítima.



## COMUNICACIÓN EMPÁTICA

- Escucha activa: Permite que hable sin interrumpirle; reformula brevemente (“Entiendo que te sientes...”).
- Validación emocional: Evita frases como “no pasa nada” y utiliza “veo que esto te preocupa mucho, tiene sentido que te sientas así”.
- Evitar consejos inmediatos: Ofrecer soluciones sin permiso puede aumentar la presión; mejor pregunta “¿Qué crees que te ayudaría ahora?”



## APOYO PRÁCTICO

- Acompañamiento en tareas cotidianas: Ayuda con gestiones sencillas (hacer la compra, preparar materiales) cuando la ansiedad lo dificulte.
- Recordatorios de técnicas: Anima suavemente a practicar respiración profunda o pausas de relajación (p. ej., respiración 4-7-8) en momentos de crisis.
- Crear un entorno calmado: Reducir estímulos excesivos (ruido alto, luces brillantes) y ofrecer un espacio tranquilo donde pueda retirarse brevemente.





## FOMENTAR LA AYUDA PROFESIONAL

- Invitación a la terapia: Pregunta si le gustaría que le acompañases a su primera sesión o a buscar información sobre psicólogos especializados.
- Compartir información fiable: Ofrece folletos, webs o referencias de centros de salud mental.
- Acompañar en el proceso: Si decide empezar tratamiento, confirma tu apoyo continuo y tu disposición a escuchar cómo le va.



## CUIDAR AL CUIDADOR

Para sostener este apoyo, es esencial que tú también mantengas tu equilibrio:

- Establece límites claros: Define cuándo puedes ayudar y cuándo necesitas desconectar para recargar energías.
- Practica tu autocuidado: Reserva tiempo para actividades que disfrutes y te relajen (paseos, hobbies).
- Busca tu propia red de apoyo: Compartir tus experiencias con amigos, familia o un grupo de apoyo evita el agotamiento emocional



## NOTAS Y REFLEXIÓN FINAL

Anota impresiones, aprendizajes o ideas de mejora tras cada situación de ansiedad. Esto facilita la revisión y el ajuste continuo de todo el plan.

---

---

---

---

**Consejo: Haz clic aquí para abrir el enlace a mi página web.**