



CENTRO CLÍNICO
CC ADICCIONES



Clínica terapéutica

Guía Práctica para
Manejar el Estrés y
la Ansiedad





Manejar el Estrés y la Ansiedad como Familiar de una Persona en Tratamiento

Cuando un ser querido está en tratamiento para superar una adicción, el estrés y la ansiedad son emociones comunes que los familiares suelen experimentar. La preocupación constante por el bienestar de la persona en tratamiento, junto con la incertidumbre sobre el proceso de recuperación, puede generar mucha tensión emocional. Sin embargo, es importante que los familiares aprendan a manejar estas emociones de manera efectiva, tanto para su propio bienestar como para poder brindar el mejor apoyo posible a su ser querido.

En esta guía, exploraremos estrategias prácticas y técnicas efectivas para reducir el estrés y la ansiedad, ayudándote a mantener un equilibrio emocional mientras acompañas a tu ser querido en su proceso de recuperación.





Reconoce y Acepta el Estrés

Paso 1: Reconocer que estás estresado/a es el primer paso para manejarlo.

Muchas veces, el estrés y la ansiedad se acumulan sin que nos demos cuenta. Los familiares a menudo sienten una presión constante por la situación, pero es esencial reconocer esos sentimientos para poder gestionarlos adecuadamente.

- **Haz una autoevaluación:** Pregúntate a ti mismo/a cómo te sientes. ¿Te sientes abrumado/a, ansioso/a, o irritable? Ser honesto contigo mismo te ayudará a identificar el estrés antes de que crezca.
- **Acepta lo que sientes:** El estrés y la ansiedad son reacciones normales cuando alguien que amas está en tratamiento. No te sientas culpable por sentirte de esa manera. La aceptación es clave para poder gestionar estos sentimientos de manera más saludable.





Practica Técnicas de Relajación

Paso 2: Aprender a relajarte puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés y la ansiedad.

Las técnicas de relajación ayudan a reducir la tensión y a restablecer el equilibrio emocional. Puedes practicar estas técnicas tanto en momentos de alta ansiedad como de forma preventiva:

- **Respiración profunda:** Es una de las maneras más rápidas y efectivas de reducir la ansiedad.
Cómo hacerlo: Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz, contando hasta cuatro. Aguanta la respiración durante cuatro segundos y exhala lentamente por la boca, contando hasta seis. Haz esto durante 5-10 minutos.



- **Meditación y Mindfulness:** Ayudan a centrarte en el momento presente, evitando que te preocupes por el futuro o que revivas el pasado.
Cómo hacerlo: Busca un lugar tranquilo, siéntate o recuéstate cómodamente y concéntrate en tu respiración. Si tu mente empieza a divagar, suavemente vuelve a concentrarte en tu respiración. Existen muchas aplicaciones como *Headspace* o *Calm* que te guiarán en este proceso.
- **Ejercicio físico:** Es una excelente manera de liberar tensiones. Practicar actividad física regularmente puede reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad.
Cómo hacerlo: No necesitas hacer ejercicio intenso. Un paseo corto al aire libre, yoga o estiramientos suaves pueden ser muy efectivos.



Establece Límites Saludables

Paso 3: Es importante establecer límites para proteger tu bienestar emocional.

Como familiar, es fácil caer en la trampa de sobreimplicarse emocionalmente. Si bien es natural querer ayudar a tu ser querido, es fundamental que protejas tu propio bienestar.

- **Define tu espacio personal:** Asegúrate de que tengas tiempo para ti mismo/a. Establecer momentos en los que te desconectes de la situación y te enfoques en actividades que te gusten es clave para tu salud mental.
- **No te hagas responsable del proceso de tratamiento:** El tratamiento es responsabilidad de la persona que está recibiendo la atención. No puedes controlar sus decisiones ni su progreso, y es importante recordar que el proceso de recuperación puede ser largo y complicado.





Habla Abiertamente de tus Sentimientos

Paso 4: El apoyo emocional es vital para ti también.

Cuando sientes que el estrés y la ansiedad te sobrepasan, hablar con alguien de confianza puede ser muy útil. Compartir lo que estás sintiendo con alguien que te escuche sin juzgarte puede aliviar mucho la carga emocional.

- **Busca apoyo en otros familiares o amigos:** Hablar con personas que te comprendan y que estén en una situación similar puede ayudarte a sentirte acompañado/a.
- **Consulta con un terapeuta o consejero:** Si el estrés y la ansiedad persisten, hablar con un profesional puede ser muy beneficioso. Ellos te ofrecerán herramientas para manejar tus emociones y te guiarán a través de estrategias efectivas.



Fomenta el Autocuidado

Paso 5: Cuidarte a ti mismo/a no es egoísta, es esencial.

El autocuidado es crucial para mantener una buena salud mental y física. Si no te cuidas a ti mismo/a, no podrás cuidar a los demás de manera efectiva.

- **Dedica tiempo a actividades que te hagan sentir bien:** Ya sea leer, hacer manualidades, escuchar música, cocinar, o simplemente descansar, elige actividades que te relajen y te hagan sentir bien.
- **Duerme lo suficiente:** El **descanso adecuado** es fundamental para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Intenta establecer una rutina de sueño saludable.



Hazlo Junto a Otros: Grupos de Apoyo

Paso 6: No estás solo/a en este proceso.

A veces, la mejor manera de reducir el estrés es saber que otros están pasando por lo mismo. Los grupos de apoyo son una excelente forma de conectar con otras personas que entienden lo que estás viviendo.

- **Grupos de apoyo para familiares:** Busca grupos locales o en línea donde puedas compartir tus experiencias, escuchar a otros familiares y recibir consejos prácticos sobre cómo manejar el estrés.
- **Terapia familiar:** Algunas clínicas ofrecen terapias familiares que pueden ser muy beneficiosas para mejorar la dinámica y aprender a manejar el estrés juntos.





Busca Actividades que Promuevan la Paz Interior

Paso 7: Incorporar actividades que te brinden calma puede ser muy útil.

Ciertas actividades pueden ayudar a disminuir los niveles de ansiedad y proporcionar una sensación de calma y bienestar.

- **Arte y creatividad:** Pintar, escribir, o hacer manualidades puede ser muy terapéutico y liberador para muchas personas.
- **Tiempo en la naturaleza:** Pasar tiempo al aire libre, ya sea en el jardín, en el parque o en la naturaleza, puede tener efectos muy positivos sobre el bienestar emocional.



Recuerda, tu salud mental es igual de importante que la de la persona que está recibiendo el tratamiento. Al cuidar de ti mismo/a, estarás en una mejor posición para acompañarlo en su camino hacia la recuperación.

Ayuda a
Volver a empezar



Teléfonos de contacto:
Teléfono 24h: +34 617 200 882
Recepción: +34 977 809 523

www.ccadicciones.es