

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

CUANDO TU MENTE SE FOCALIZA EN TODO LO MALO QUE ESTAMOS VIVIENDO, CUANDO TE DEJAS TURBAR POR LA SOBRE INFORMACION QUE RECIBES EN REDES SOCIALES O MEDIOS DE COMUNICACIÓN, TÚ CUERPO Y MENTE REACCIONAN NEGATIVAMENTE.

CÓMO PUEDEN MANIFESTARSE DICHAS REACCIONES?

- ▶ NERVIOSISMO, ALTERACIONES DEL SUEÑO, EN ALGUNOS CASOS IRREGULARIDADES EN EL RITMO CARDIACO, TEMBLORES, CAMBIOS DE TEMPERATURA CORPORAL, DOLORES DE CABEZA, IRRITABILIDAD, TRISTEZA, ETC.

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

- ▶ TE COMPARTIMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDARTE A RECUPERAR EL EQUILIBRIO, MIENTRAS DUREN ESTOS MOMENTOS:

CÓMO PUEDEN MANIFESTARSE DICHAS REACCIONES?

- ▶ 1.- RECONOCE LO QUE SIENTES Y OTORGALE UN NOMBRE A ESA EMOCION. (IRA, MIEDO, INCERTIDUMBRE, TRISTEZA, ETC).
- ▶ 2.- IDENTIFICA LA INTENSIDAD DE ESA REACCION EMOCIONAL DEL 1 AL 10.
- ▶ 3.- SI EL MALESTAR ES ALTO, PUEDES UTILIZAR COMO RECURSO LA RESPIRACION PROFUNDA QUE NOS AYUDA A CALMAR LA AGITACIÓN, EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. ESTE TIPO DE RESPIRACION NOS PERMITE CONECTARNOS MUCHO MEJOR CON NOSOTROS MISMOS, CON NUESTRAS NECESIDADES VITALES Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO.

CÓMO PUEDEN MANIFESTARSE DICHAS REACCIONES?

- ▶ EN PRIMER LUGAR, BUSCA UN SITIO CÓMODO PARA SENTARTE, QUE TE PERMITA TENER LA ESPALDA ERGUIDA. TU ROPA DEBE SER CÓMODA, DEJÁNDOTE LA ZONA DE LA CINTURA Y EL ABDOMEN LIBRE, SIN NINGUNA PRESIÓN.
- ▶ COLOCA TU PECHO HACIA DELANTE, RELAJA LOS HOMBROS Y DESCANSA LA MIRADA.
- ▶ AHORA, COLOCA UNA MANO SOBRE TU PECHO Y LA OTRA EN EL ABDOMEN.
- ▶ ASPIRA DE FORMA LENTA Y PROFUNDA A LO LARGO DE 4 SEGUNDOS.
- ▶ CUANDO LO HAGAS, DEBES PERCIBIR CÓMO LA MANO DEL ABDOMEN SE ELEVA MUCHO MÁS QUE LA MANO QUE ESTÁ SOBRE EL PECHO.
- ▶ RETÉN ESE AIRE DURANTE 5 SEGUNDOS. DESPUÉS, EXHALA DE FORMA SONORA A LO LARGO DE 7 SEGUNDOS.
- ▶ EMPIEZA CON ESTE RITMO. A MEDIDA QUE LO CONTROLES, PUEDES IR AJUSTANDO LOS TIEMPOS PARA CONSEGUIR UNA MEDIA DE 10 RESPIRACIONES POR MINUTO. POCO A POCO PERCIBIRÁS NOTABLES BENEFICIOS EN TU SALUD FÍSICA Y UNA ADECUADA CALMA MENTAL PARA AFRONTAR MEJOR EL DÍA A DÍA.

CÓMO PUEDEN MANIFESTARSE DICHAS REACCIONES?

- ▶ 4.- ADEMÁS, ES FUNDAMENTAL IDENTIFICAR LA MANERA EN LA QUE TE CUENTAS LA HISTORIA: SI ES DESDE UNA VISIÓN CATASTRÓFICA O POCO REAL, INVADIDA POR EL MIEDO O LA INSERTIDUMBRE, **¡PARA!**
- ▶ SE CONSCIENTE DE TUS DIALOGOS INTERNOS Y ABRE EL HORIZONTE. VALORA TODO LO QUE TIENES EN ESTE MOMENTO. RECUEDA QUE LA MANERA EN LA QUE NOS CONTAMOS LA HISTORIA TIENE UN IMPACTO DIRECTO EN NUESTRO CUERPO Y EMOCIONES. DALE UN VALOR REAL A LO QUE ESTAMOS VIVIENDO, ESTO TE LLEVARA A TOMAR TODAS LAS PRECAUCIONES.

CÓMO PUEDEN MANIFESTARSE DICHAS REACCIONES?

- ▶ 5. ACTÍVATE DENTRO DE CASA. QUE ESTA SE LA OPORTUNIDAD PARA HACER LO QUE ESTABA PENDIENTE EN TU VIDA. EJERCÍTE DIARIAMENTE, ELIGE LECTURAS QUE TE APORTEN, CONTACTA POR MEDIO DE UNA LLAMADA CON AQUELLAS PERSONAS QUE TENÍAS PENDIENTE, PREPARA TU RECETA FAVORITA, MEDITA, HAS LO QUE MAS TE APETEZCA.

- ▶ APROVECHA ESTOS MOMENTOS PARA ENCONTRARTE Y DISFRUTAR DE TU VALIOSA COMPAÑÍA.

¡QUÉDATE EN CASA!