

MANEJANDO MI ANSIEDAD

ESTRATEGIAS

¿QUÈ ES LA ANSIEDAD?

EMOCIÓN BÁSICA QUE EXPERIMENTAMOS TODOS LOS SERES HUMANOS. ES NORMAL Y SALUDABLE. ES LA REACCIÓN DE NUESTRO CUERPO AL ESTRÉS. SUELE APARECER COMO RESPUESTA NORMAL A UN PELIGRO O AMENAZA.





¿CÓMO LA DETECTO?

1. TIENES DOLORES DE CABEZA O ESTÓMAGO SIN RAZÓN MÉDICA.
2. TIEMBLAS O SUDAS EXCESIVAMENTE CUANDO TE PONES NERVIOSO.
3. NO LOGRAS CONCILIAR EL SUEÑO.
4. SIENTES FUERTES DOLORES DE CUELLO O ESPALDA.
5. LLORAS FRECUENTEMENTE Y TE ENOJAS SIN RAZÓN APARENTEMENTE.
6. SIENTES TEMOR A EQUIVOCARTE.
7. TE DA MIEDO QUE ALGO MALO LE OCURRA A TU FAMILIA.
8. TE PREOCUPA EN EXCESO EL FUTURO.

¿CÓMO COMBATIRLA?

- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EQUITATIVA.
- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EMOCIONAL.
- TIEMPO DE CALIDAD CON FAMILIA Y AMIGOS.
- RUTINA DE EJERCICIOS A LARGO PLAZO.
- ALIMENTACIÓN ADECUADA.
 - ESCUCHAR MÚSICA.
 - CREAR UNA PAUSA.
 - BEBER AGUA.
- CUIDAR LAS RUTINAS DE SUEÑO.
- ENCONTRAR UNA ACTIVIDAD CREATIVA

