

La ansiedad es un padecimiento que acompaña a muchas personas y hace que el funcionamiento diario sea más difícil. El lado positivo, es que se puede manejar con constancia y entrenamiento. Puedes realizar los siguientes ejercicios cuando tu ansiedad aparezca.

La respiración profunda en forma de caja es muy efectiva para oxigenar nuestro cerebro y permitirnos regresar al aquí y ahora. De esta manera podemos pensar con más claridad.



El involucrar a los sentidos durante un momento de ansiedad, puede ayudar a disminuir el malestar y darnos distracciones positivas. Identifica:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes escuchar
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear

Por último, puedes llevar un registro en un pequeño diario de las situaciones que te causan ansiedad y así monitorear los disparadores. Al verlo escrito, podrás comprender de una mejor manera cómo funcionas y qué necesitas trabajar.

1. Situación específica (Ej. tengo un examen que me pone nervioso)
2. Estado emocional (Ej. ansiedad, miedo)
3. Pensamiento instantáneo (Ej. "me irá muy mal y reprobaré")
4. Conducta (Ej. sudoración, dolor de cabeza, taquicardia)
5. Recursos para mejorarlo (Ej. caminar por 20 minutos, tomar agua fresca).

Recuerda que siempre es de beneficio asistir a un proceso psicológico. Si deseas más información, comunícate con TuConsejería a través de nuestras redes. ¡No estás solo!