

ANSIEDAD

IDENTIFÍCALA, AFRÓNTALA,

CONTRÓLALA





La ansiedad es esa sensación de miedo o inquietud que todos sentimos ante los desafíos. Pero cuando se vuelve constante y afecta tu día a día, puede ser más que solo nervios...

¡Es momento de aprender a controlarla!



¿Cómo saber si es ansiedad y qué hacer para gestionarla?

¿Cómo se siente?

- Problemas para concentrarse.
- Sensación de peligro constante.
- Dificultad para relajarte.
- Taquicardia o respiración agitada.
- Dificultad para dormir.





Tips para manejarla.

Respira profundo

Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. Inhala 4 segundos, sostén 4 y exhala 8.





Concéntrate en el presente.

No intentes controlar todo lo que sucede a tu alrededor. Piensa en el momento actual, en los que sí puedes hacer y cambiar.





Habla de lo que sientes.

No guardes tus emociones hasta que te desborden. Hablar sobre tus pensamientos y sentimientos te ayuda a liberar tensión, aclarar la mente y encontrar nuevas perspectivas.





Muévete

Hacer ejercicio con regularidad no solo fortalece tu cuerpo, sino también tu confianza y estado de ánimo. Encuentra una actividad que disfrutes, ya sea bailar, caminar o correr, y conviértela en tu mejor aliada para relajarte y sentirte bien.





Desconéctate.

Evita la sobrecarga de información.

- Establecer horarios sin pantallas
- Participar en actividades sin tecnología





Vive más lento.

El desorden mental puede generar más estrés del necesario. Prioriza tus tareas, planifica con anticipación y aprende a delegar. Un poco de orden puede hacer una gran diferencia en tu bienestar.





Racionaliza

La ansiedad nos hace pensar en lo peor
que pueda pasar.

Repítete mil veces que no va a ser tan
malo como te lo imaginas.





La ansiedad no te define, pero sí puedes aprender a gestionarla.

No estás solo en esto.

Con paciencia, práctica y las herramientas adecuadas, es posible recuperar la calma.

