



REDUCIENDO LA ANSIEDAD



@PSIQUEFECTIVA





10 TIPS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD

¿Sientes que la ansiedad está controlando tu vida? ¿Te sientes abrumado por el estrés y la preocupación constante? No estás solo. La ansiedad es una de las condiciones más comunes en todo el mundo, y puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de su vida. Pero la buena noticia es que la ansiedad es tratable y hay muchas cosas que puedes hacer para controlarla y reducirla. En este ebook, te proporcionaremos consejos y técnicas útiles para ayudarte.

A continuación una lista de ejercicios que puedes hacer desde la comodidad de tu casa:

1. Empieza a practicar la respiración consciente. Es una de las técnicas más efectivas para regular los niveles elevados de cortisol y adrenalina. Para ello es importante prestar atención a la inhalación y a la expiración. Te dejo aquí en el código QR un ejercicio para que lo realices en casa.



2. Técnicas de relajación neuromuscular de Jacobson es reconocida como una potente técnica para reducir los estados de tensión de nuestro cuerpo y relajar nuestra mente. Es importante realizarla con regularidad, ya que es un entrenamiento, tal como ir al gimnasio. Te dejo aquí el código QR para que accedas:



3. Utiliza el ejercicio de contar del 10 al 0. Incluyendo largas respiraciones.
4. Cerrar los puños fuertemente y luego relajarlos, eso contribuye al estado de relajación muscular de tu cuerpo y te desvía de los pensamientos intrusivos que te generan ansiedad.
5. Identifica una palabra que te ayude a desconectarte de aquello que está desatando tu ansiedad, puede ser graciosa o algo que te decían cuando eras pequeño/a.
6. Ante esos pensamientos intrusivos pregúntate en qué tiempo estás viviendo, en el pasado, presente o futuro. Y pon un STOP a tus pensamientos cuando no estés en el instante presente.
7. Lleva a cabo la meditación y la yoga.
8. Realiza con regularidad ejercicio físico. Si quieres poner un STOP a esos pensamientos ansiógenos, entonces sal del lugar y camina mínimo 15 minutos.
9. Grita en tu almohada, esto ayuda considerablemente a liberar tensión.
10. Lleva un diario emocional. Te dejo aquí el código QR para que accedas a un podcast que te explica su importancia:

