

La ansiedad

La ansiedad puede ser abrumadora, pero hay formas de disponer de su impacto.

Para enfrentar la ansiedad, es crucial utilizar recursos que brinden calma y bienestar.



ANSIEDAD



Respira con calma
Practicar la respiración profunda me ayuda a reducir el nerviosismo.



Desafia tus pensamientos negativos
Cuestiono mis pensamientos ansiosos y los confronto con hechos y realidades.



Enfócate en el presente
Presto atención al aquí y ahora, alejándome de las preocupaciones por el futuro.



Cuida tu cuerpo
Mantengo hábitos saludables como hacer ejercicio y dormir bien.

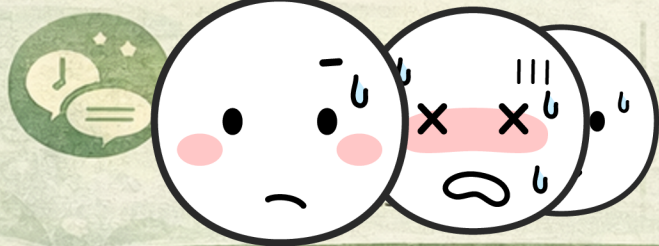
Habla sobre cómo te sientes

Conversar con alguien de confianza me permite liberar mis preocupaciones.



Haz una pausa

Descanso y realizo actividades que me relajen, como escuchar música o pasear.



Enfoca tus pensamientos
Me concentro en pensamientos positivos y busco soluciones paso a paso.

CUIDAR DE MI BIENESTAR ME MANTIENE FUERTE Y CON CALMA



Las emociones ponen en alerta nuestro cuerpo

CONOCER MIS EMOCIONES ME PERMITE AFRONTAR
LA ANSIEDAD Y ME HACE MÁS FUERTE.



Ser solidario es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o difíciles. Aunque es normal sentirla de vez en cuando, cuando es frecuente e intensa puede afectar nuestra salud y bienestar.

PENSAMIENTO ANSIOSO VS PENSAMIENTO REALISTA



¿Qué tal si algo malo sucede?
No podré manejarlo,
todo saldrá mal.

- Me imagino lo peor.
- Pienso solo en fracasos o problemas.



Puedo manejar esto.
Si algo sale mal, buscaré
una solución.

- Miro la situación objetivamente.
- Busco alternativas y soluciones.



LA ANSIEDAD PUEDE EXPRESARSE EN TODO EL CUERPO



Opresión en el pecho



Fatiga y mareos



Sudor y temblores
Dificultad para respirar.



Náuseas o dolor de
estómago

**¡ES IMPORTANTE RECORDAR QUE PUEDO MANEJAR
LA ANSIEDAD Y CONSTRUIR PENSAMIENTOS MÁS REALISTAS!**