

8

Consejos para controlar la ansiedad



VISITA UN EXPERTO

1

A pesar de ser una enfermedad relativamente normalizada en nuestra sociedad, su trascendencia es máxima y nunca debemos ignorar su presencia en nuestra vida.



2

IDENTIFICA

Identifica y anota cuándo, cómo y por qué aparecen los síntomas de la ansiedad. De esa manera, puedes conocer qué es lo que lo provoca y actuar en consecuencia.



OCUPATE SIN PREOCUPARTE

3

Nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos, y hay que evitar aquellos irracionales que invaden nuestra mente e intensifican el miedo.

4

HAZ EJERCICIO

El ejercicio físico ayuda a ocupar tu tiempo y por lo tanto, a evitar los pensamientos que te provocan emociones negativas.



PRACTICA LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

5

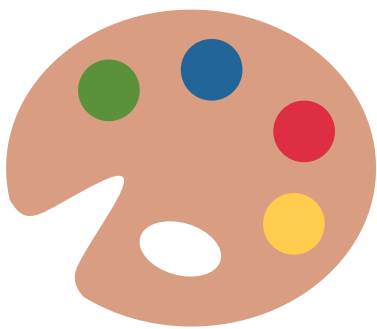
Una respiración consciente y profunda te ayuda a oxigenar tu cuerpo y hace fluir tus emociones para que puedas entenderlas y aceptarlas mejor.



6

TEN UN ÓPTIMO DESCANSO

Tener bien establecidas ciertas rutinas, al levantarnos y al irnos a dormir, nos permitirá una mejor conciliación del sueño.



OCUPA BIEN TU TIEMPO

7

Aunque al principio te cueste, te darás cuenta de que hacer algo nuevo te ayuda a no darle vueltas a aquello que te está preocupando.



ESTABLECE PRIORIDADES

8

En cada momento, debemos saber elegir qué es más conveniente para nosotros en función del contexto y de nuestras necesidades.