OFF

Una PAUSA para la ANSIEDAD

Comprender lo que sentimos nos ayuda a enfrentar la vida y nuestros "miedos" de frente, con mayores posibilidades de superar etapas difíciles.

El servicio de Psicología de Cavaletti está disponible para recibirte!

Cavaletti®

PROGRAMA viver Cavaletti

TENER UN DESCANSO ES IMPRESCINDIBLE. TU SALUD TE LO AGRADECE.

Una pausa para la ansiedad

Desde un punto de vista psicológico, existen emociones naturales y fisiológicas, que aparecen en todas las personas y son el resultado de un importante fundamento biológico. Pueden ser la **alegría, la miedo, ansiedad, ira u otros.** Estas emociones pueden ser agradables o desagradables.

ALEGRÍA
AFECTO
IRA MIEDO TRISTEZA
ANSIEDAD

Dentro de las emociones negativas, las reacciones emocionales que más aparecen sin duda son la ansiedad, la ira y la tristeza.

Cuando se trata de **Ansiedad**, ¿cómo **debilitarla?**

Podemos utilizar algunos ejercicios básicos:

1. Pregúntese: si estoy ansioso, **¿qué es lo peor que podría pasar en tal situación?** Seguro que visualizarás que siempre hay una salida o una respuesta.

2. Enumerar posibilidades para resolver lo que está generando el estado ansioso. **Anota en un papel varias alternativas** y verás que hay posibilidades de resolver las situaciones.

3. Haz **ejercicio físico a diario:** al menos 30 minutos, puede ser caminar, correr, saltar la cuerda, estirarte, andar en bicicleta, jugar a la pelota, hacer gimnasia...

4. Intenta hacer cosas que te **gusten:** leer libros, salir con amigos, cocinar, enamorarse, escuchar música, ver películas, hacer actividades manuales (pintar, bordar, reparar), en definitiva, realizar alguna actividad laboral.

5. Para lidiar con éxito con tu ansiedad puedes utilizar la estrategia **"CÁLMATE"** (Bernard Range), de ocho pasos:

1. Acepta que tu ansiedad existe. Aunque te parezca absurdo en este momento, acepta las sensaciones en tu cuerpo. Reemplaza tu miedo, ira y rechazo por **aceptación.**

2. Contempla las cosas que te rodean. No sigas mirando dentro de ti, observando todo y cada cosa que sientes. Recuerda: tú no eres tu ansiedad.

3. Actúa con tu ansiedad. Actúa como si no estuvieras ansioso. Reduzca el ritmo, la velocidad a la que hace sus cosas, pero **manténgase activo.** Haz lo tuyo muy despacio, tanto tu ansiedad como tu miedo disminuirán.

4. ¡Libera el aire de tus pulmones! Respira muy lentamente. Inhala mientras cuentas hasta tres, aguanta la respiración mientras cuentas hasta tres y exhala muy lentamente por la boca, mientras cuentas hasta seis. A este ritmo descubrirás lo agradable que es.

5. Mantén los pasos anteriores. Continúe: (1) aceptando su ansiedad; (2) contemplar; (3) actúe con ella y (4) respire tranquila y suavemente hasta que la ansiedad baje a un nivel cómodo.

6. Examina tus pensamientos. Puede estar anticipando eventos catastróficos. Examina lo que te estás diciendo a ti mismo. ¿Tienes pruebas de que tu pensamiento es verdadero? Recuerda: solo estás ansioso: esto puede ser desagradable, pero no es peligroso.

7. ¡Sonríe, lo lograste! Te mereces todo tu crédito y todo tu reconocimiento. Lograste, solo y con tus propios recursos, tranquilizarte y superar este momento.

8. Mire hacia el futuro con aceptación. Deshazte del pensamiento mágico de que te habrás librado definitivamente de tu ansiedad, para siempre. La ansiedad es necesaria para que vivas y permanezcas vivo.

Ejercicios para controlar la ansiedad

Pare

Toma una respiración profunda lentamente

Estira y relaja tus músculos

Ajuste la postura