

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA ANSIEDAD

APRENDE ESTOS EJERCICIOS PARA
AFRONTAR LOS SÍNTOMAS DE
ANSIEDAD



HABLEMOS DE ANSIEDAD





Datos estadísticos de la Ansiedad

Según datos registrados por la Organización mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad son los más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales.

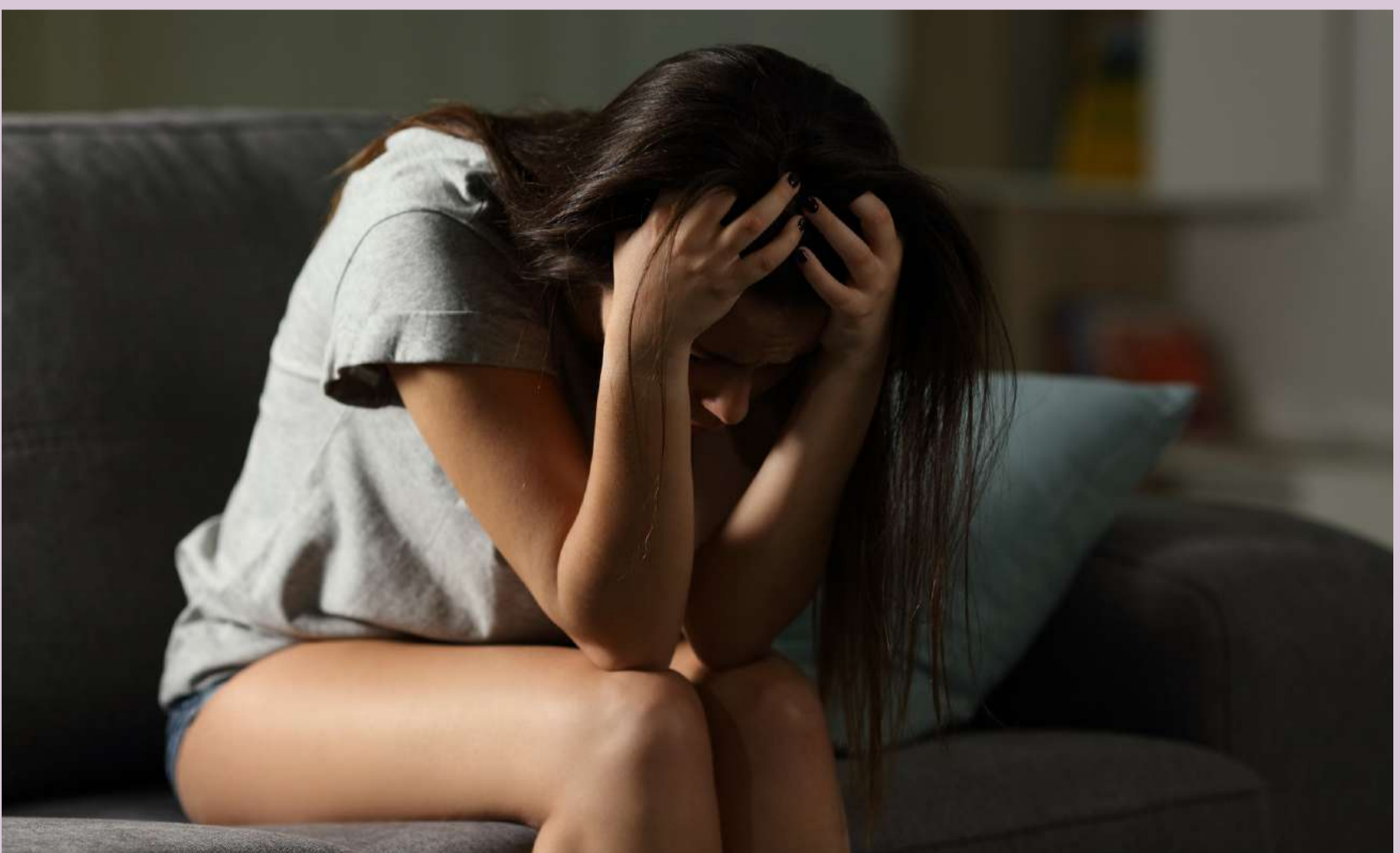
Estos mismos datos, apuntan que la ansiedad afecta más a las mujeres que a los hombres y sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.

Signos y síntomas más frecuentes:

A lo largo de la vida todas las personas hemos sentido ansiedad o tensión en algún acontecimiento importante, sin embargo, en las personas con trastorno de ansiedad sienten síntomas a nivel físico, conductual y cognitivo que persisten en el tiempo.

Síntomas físicos como;

- Nervios
- Temblores
- Tensiones musculares
- Sudoración
- Palpitaciones
- Vértigo
- Dificultad para respirar





Síntomas cognitivos:

- Temores excesivos
- Miedo
- Preocupación
- Inseguridad
- Falta de control
- Pensamientos negativos
- Dificultad para pensar con claridad
- Reducción de la capacidad para concentrarse
- Productividad baja.
- Falta de memoria.



Síntomas conductuales:

- Tartamudeo
- Morderse las uñas
- Tics
- Dificultades para hablar
- Tono de voz nervioso
- Insomnio
- Incapacidad de relajarse
- Conductas de evitación,
- Grandes ingestas de comida, abuso de alcohol, drogas, etc.



TÉCNICAS
PARA
GESTIONAR
LA
ANSIEDAD

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Es un tipo de respiración en el que se utiliza el diafragma, músculo que se encuentra ubicado entre el abdomen y el pecho. Al usar el diafragma, este se mueve junto al abdomen, por lo que, se puede observar cómo la zona del vientre se expande con cada inhalación.

- 1 Siéntate en una silla cómoda o recuéstate boca arriba con una almohada debajo de la cabeza. Asegúrate de que la espalda esté apoyada.



- 2 Coloca una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- 3 Inhala lentamente por la nariz. A medida que inhalas, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.
- 4 Expulsa el aire lentamente por tu boca. A medida que expulsas el aire, siente cómo el estómago se hunde.



TIPS:

Practica el ejercicio de respiración en un momento en que te sientas cómoda para que lo vayas incorporando a tu rutina de forma amigable. Puedes comenzar realizándolo recostada, con el tiempo hacerlo sentada y luego de pie mientras realizas otra actividad.



RESPIRACIÓN 4-7-8

Vas a ubicarte en una posición cómoda, puede ser sentada y vas a poner la punta de la lengua en el tejido justo detrás de los dientes frontales superiores.



Luego, vacía tus pulmones de aire. Comienza a inspirar silenciosamente por la nariz durante 4 segundos, aguanta la respiración durante 7 segundos y exhala con fuerza por la boca durante 8 segundos. Repite el ciclo las veces que estimes conveniente para relajarte.

ACALMESE

Técnica de la terapia cognitiva conductual que ayuda a reaccionar de forma adecuada en caso de una crisis de ansiedad.

Acepta la ansiedad, acepta las sensaciones de tu cuerpo, no luches contra ellas, aceptar lo que no se puede cambiar es el primer paso.

Contempla tu alrededor, describe lo que observas, los detalles, esto te ayudará a poner tu atención en lo externo, confía en que tu organismo cuidará de todo lo que suceda.

Actúa y fluye aún con síntomas ansiosos, disminuye el ritmo en el que haces las cosas, pero mantente activo. No huyas ni interrumpas tus actividades, tu ansiedad y miedo pronto bajará.

Libera el aire de tus pulmones, respira despacio y con calma, practica la respiración diafragmática.

Mantente realizando los pasos anteriores, acepta tu ansiedad, contempla el exterior, actúa con tu ansiedad y respira calmadamente. Poco a la ansiedad comenzará a disminuir.

Examina tus pensamientos, no anticipes ideas negativas o catastróficas. Examina tu diálogo interno y reflexiona racionalmente para ver si es real cada pensamiento ¿tienes evidencia para que ocurra ese pensamiento negativo?

Sonríe, lograste por tus propios medios tranquilizarte y manejar la situación desagradable. No hay enemigos, sólo eres tú aprendiendo a lidiar con esas sensaciones, que existen por alguna razón emocional. Ahora lo comprendes y lo aceptas mejor.

Espera lo mejor para el futuro, con aceptación, evita la idea de que la ansiedad se irá, ella es necesaria para la sobrevivencia y es una respuesta normal ante una amenaza real o ficticia.



MEDITAR

La meditación permite conectar con el presente, con nuestro sentir y también permite aumentar la tranquilidad, así como volver a nosotros mismos en momentos de caos. Te invito a practicar la meditación diaria las veces que estimes conveniente para sentirte en paz.

- 1 Ponte en una situación cómoda, sentada o recostada.
- 2 Pon un cronómetro de 5 minutos.
- 3 Concéntrate en tu respiración: ¿Cómo se siente? (agitada, lenta, profunda).
- 4 Percibe cada respiración sin tratar de controlarla, si aparecen pensamientos permíteles entrar, no te preocupes, poco a poco vuelve a concentrarte en tu respiración.
- 5 Repite esto hasta que suene el cronómetro.



CONCLUSIÓN

Estas estrategias pueden ayudarte en tu diario vivir para afrontar situaciones que te generen síntomas ansiosos, pero no reemplazan la terapia psicológica.

Si tienes algunos de estos síntomas que persistan y te generan malestar o afectan en algún área de tu vida (física, mental interpersonal) te sugiero consultar con un profesional de Salud Mental.

- Preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos.
- Crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose.
- Altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que puedas sentirte humillada/o, avergonzada/o o rechazada/o.

- Evitación de situaciones que pueden hacerte entrar en pánico o sentirte atrapado, indefenso o avergonzado.
- Miedo o preocupación excesiva por estar separado de las personas con las que tienes un vínculo emocional estrecho.
- Miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable.
- Incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales, a pesar de la capacidad de hablar cómodamente en otros entornos.



Los síntomas de la ansiedad suelen ser difícil de controlar sino se tratan con un profesional, en este caso la terapia psicológica es una herramienta valiosa en el manejo de la ansiedad.

HABLA CON NOSOTROS



MINDI HEALTH

Tu plataforma de bienestar

En Mindi Health guiamos tu camino hacia un mejor bienestar y creemos que la Salud Emocional es para todos, por ello impulsamos el crecimiento y desarrollo personal, espiritual y profesional, desde donde estés hasta el máximo rendimiento.

Como equipo nos enfocamos en contribuir a tu salud mental, física y emocional, otorgando un espacio seguro para tu bienestar.

Comienza hoy con nosotros y acelera el cambio que quieres ver en ti. Contamos con asesoría en salud mental a un solo clic.



mindihealth

Contáctanos

Nuestro sitio web

www.mindihealth.net

HABLAR ES SANAR

