

HASTA LUEGO ANSIEDAD



Según la APA (American Psychological Association) por sus siglas en inglés, la ansiedad es una emoción caracterizada por los sentimientos de tensión y preocupación, además del aumento en la presión sanguínea. El psicólogo Alberto Ferrer, explica que esta emoción es una anticipación mental de que algo que nos preocupa puede llegar a ocurrir, y que no tendremos la capacidad o la habilidad para hacer frente a ese evento.

Los pensamientos positivos traen actitudes positivas. Una actitud positiva, será la mayor protección contra la negatividad. Teniendo una actitud positiva se puede permanecer tranquilo al afrontar dificultades-las cuales siempre existirán-y se puede encontrar una solución sin quedar atrapado en el problema.

Practica y adopta las siguientes técnicas para despedirte de la ansiedad.

- **Mindfulness** – no dejes que tus pensamientos divaguen al futuro. Vive en el presente. La atención plena o consciente nos permite enfocar la mente en el momento presente. Un modo sencillo de lograrlo es concentrarse en la respiración. Inhala y exhala por la nariz.
- **Aprende a relajarte** – toma consciencia de tus músculos tensos, donde sientas dolor, quizás en la espalda, los hombros, el cuello o la zona lumbar. Identifica las zonas donde estás más tenso, toma una respiración profunda y a medida que exhalas relaja tus músculos. Repite tantas veces como sea necesario.
- **Identifica tus miedos y enfréntalos, esta vez en la vida real** – comparte tus angustias y preocupaciones con una persona amiga que te escuche y acompañe en el proceso. Es hora de hacerte cargo, no sigas evitando. ¡Atrévete!
- **Mantén buenos hábitos de sueño y alimentación** – descansa. Cuida los horarios y la cantidad de comida que ingieres. La voluntad es la mejor herramienta y depende sólo de ti. ¡Ánimo!
- **Ocupa tu cuerpo y tu mente** – Identifica una actividad que te genere bienestar, puede ser practicar tu deporte favorito o tener un hobby. Dedícale al menos media hora al día, todos los días.

Cuando la mente quiera permanecer mucho tiempo pensando en el futuro, toma una respiración profunda y contéstale con amor, un día a la vez.