

Ansiedad

La ansiedad es una emoción natural que se presenta ante una situación de posible peligro y cuando no la controlas, puede llegar a afectar tu estilo de vida.

En ocasiones...



Las personas pueden llegar a consumir alcohol, tabaco u otras drogas para reducir la ansiedad. Sin embargo, el consumo de estas sustancias incrementa los síntomas.



¿Cómo puedes manejarla?

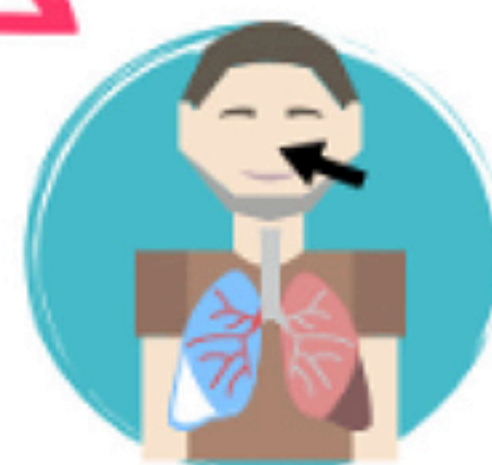
Respiración profunda



Mantén una postura cómoda (acostado, sentado o de pie)



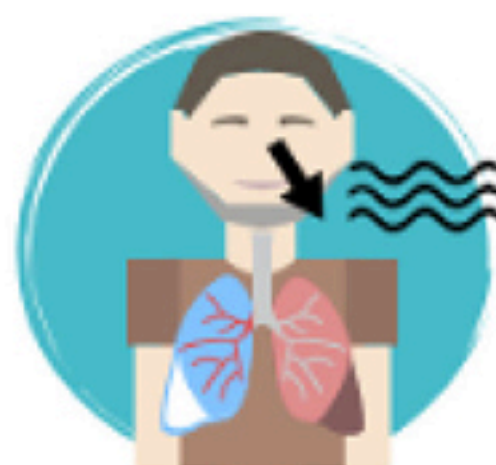
Coloca una mano en el pecho y otra arriba del estómago sin hacer presión



Toma aire por la nariz, de 3 a 5 segundos, sin mover el pecho. Siente el aire entrar por tus pulmones y cómo tu estómago sube



Repite cada paso hasta que te sientas relajado



Suelta el aire lentamente por la boca y permite que tu estómago baje conforme sale el aire

- Importante:
- No aguantes la respiración ni jadees buscando aire.
- Si te sientes mareado interrumpe la técnica

MI SALUD TAMBIÉN ES MENTAL



Ingresa a: <http://salud.edukt.xyz/index.php?m=13>

Programa de Atención Psicológica a Distancia
Tel. 5025-0855



© Facultad de Psicología