

PAUTAS PARA MANEJAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

TODO LO QUE SE PIENSA NO ES REAL

Con los pensamientos:



OBSÉRVALOS, NO INTENTES
QUITARLOS,

Esto puede hacer que aparezcan más.
(ej. Prueba este ejercicio, "NO pienses
en un punto color azul"... seguramente
apareció el punto en tu mente)

En un momento tranquilo, prepara
algún pensamiento que te ayude (ej.
Ese es mi miedo, voy a poder con él, si
fuera realmente un problema físico
iría a más dentro de unas horas, puedo
con esto, todo pasará).

PREPARA UN PENSAMIENTO REAL
QUE TE AYUDE.

Haz algo que te distraiga, centra la
atención en otra cosa. Permite que
siga habiendo pensamientos.

ACÉPTALOS,
PERO NO LOS CREAS.



TU LA DIRIGES,
HAZ DE TU MENTE TU ALIADA



CON LA RESPIRACIÓN:

Una de las respuestas del miedo es la
HIPERVENTILACIÓN (respirar más rápido
y de manera superficial).



Se toma mayor cantidad de oxígeno en
tus pulmones del que se expulsa y esto
hace sentir una sensación de ahogo. Es
importante soltar todo el aire que entra.

NO TE FALTA AIRE...TE SOBRA

PRUEBA ESTOS DOS EJERCICIOS:

- 1 Iniciar tumbado o inclinado
SOLTAR AIRE por la boca, como si silbaras
(hundiendo abdomen) 4-6 sgs.
TOMAR AIRE por la nariz como si olieras
una flor (sacando abdomen) 2-3 sgs.
PAUSA, aguantando el aire 3 sgs (repetir
5-10 veces).



- 2 Misma respiración de antes pero de
pie. Acompaña con tus brazos en
2 movimientos:
- Levantándolos al inspirar, bajándolos al soltar...
- Abriéndolos al inspirar bajándolos al soltar (repetir 10 veces)

