



Superando la Ansiedad

La ansiedad puede hacerlo sentir muchas cosas: nerviosismo, cansancio, tristeza, distracción, mareos, náuseas, temblores, sudor o sentir que el corazón le late fuerte. Algunas personas nacen con ansiedad porque viene de familia. Otras personas tienen ansiedad por el estrés en sus vidas. Para la mayoría de personas ambas situaciones son verdaderas.

Aunque la ansiedad puede estresar su cuerpo y mente, usted no está solo y puede superarla con práctica. Lo más importante que puede hacer es decirle a alguien que necesita ayuda de un terapeuta entrenado o doctor. Un terapeuta le brinda un espacio seguro para expresar sus sentimientos y ayudarlo a sobrellevarlos. Algunas veces, los doctores pueden recetar medicinas que también pueden ayudar.

El estrés en su mente puede afectar su cuerpo y el estrés en su cuerpo puede afectar su mente, así que aprender a relajar ambos mente y cuerpo le ayudará a superar la ansiedad.

Hay muchas cosas que le pueden ayudar. Aquí hay algunas para que las pruebe:

- Vea este video de relajación en youtube para ayudar a quedarse dormido:
<https://www.youtube.com/watch?v=TRgVIsIcSeo>
- Pruebe esta aplicación gratuita en su teléfono que le ayudará a sobrellevar el estrés y la preocupación: **Mindshift**
- Practique este ejercicio de relajación todos los días:: https://youtu.be/kPPpb5_92uY
- **Ejercicio** para soltar el estrés. Quizá no tenga ganas, pero se sentirá mejor después. Pruebe estos divertidos ejercicios en youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be
<https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM>
- Intente **escuchar canciones** que le ayuden a expresar su estado de ánimo - **Spotify** es una aplicación de música gratuita.
- Mantenga un cuaderno donde pueda ser creativo **dibujar o escribir** sus sentimientos.
- **Elija a alguien para hablar**. Puede ser un familiar, amigo, maestro, doctor, consejero, pastor - cualquier persona que lo haga sentirse seguro y cómodo.

