

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD Y CUIDANDO DE MI

Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, que genera palpitaciones, sudoración, temblores, sensación de ahogo, inestabilidad y otros...



Da sensación de peligro inminente y pánico.

CAUSAS

Problemas de relación con amigos y familiares.

Muchas situaciones al mismo tiempo.



Estrés debido a :

- Enfermedad.
- Carga académica.
- Pensamientos irracionales.



Dónde siento la ansiedad?
Qué pensamientos tengo?
No soy YO, es sólo mi CEREBRO

Intenta no sobre pensar las cosas, en su lugar, aprende a cambiar el enfoque y concentrarte en lo único que puedes controlar: tus acciones y tu capacidad para enfocarte en lo que realmente importa.

CONSEJOS

Conéctate con el aquí y el ahora.

- Observa 5 cosas.
- Escucha 4 cosas.
- Siente 3 cosas.
- Huele 2 cosas.
- Saborea 1 cosa.



Distráete con tus hobbies, pasa tiempo con tus amigos, escucha música relajante o juega.

Haz ejercicios de respiración



- Ejercítate.
- Come bien.
- Disfruta un baño.

Sal a caminar, mira una comedia, sonríe.



Tu vida es importante, trata de ser lo más feliz que puedas!

Ser residente, es compromiso.

