



# ¿CÓMO COMPRENDER y manejar la ANSIEDAD?

## A nivel mental



### Identifica tus detonantes:

Pueden girar alrededor de los temas académicos, familiares, de pareja, personales, etc.

### Cuestiona los pensamientos que te preocupan:

“¿Es posible interpretar la situación de otra manera?” “¿Cómo me ayuda pensar así en este momento?”



### A CONTINUACIÓN UN EJERCICIO DE AYUDA:

Piensa en un evento que podría generarte ansiedad y contempla los siguientes escenarios:

### Peor escenario:

Haz una lista de lo “más terrible” que crees que puede suceder.



### Escenario ideal:

Haz una lista de lo “mejor” que podría pasar.



### Escenario real:

Haz una lista que describa un escenario “realista”, no tan de extremo como las listas anteriores.

## A nivel físico

Realiza actividad física al menos 30 minutos al día.



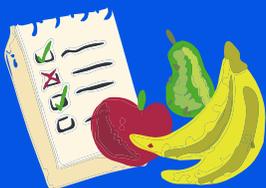
Realiza ejercicios de respiración profunda.



Practica ejercicios de relajación muscular.



Construye hábitos saludables.



## A nivel de estilo de vida

Mantén una buena organización.



Ten objetivos claros.



Recuerda, experimentar la ansiedad no es algo malo, a pesar de que pueda sentirse incómoda resulta útil para mejorar nuestra productividad, tener mayor planificación, reconocer errores, etc.