

APRENDE A MANEJAR LA ANSIEDAD



La ansiedad es un mecanismo natural del cuerpo. Es una emoción que se caracteriza por mantenerte en estado de alerta y advertirte del peligro. A continuación te presentamos algunos tips para reducir la ansiedad:

Pueden presentarse síntomas como:

- Nerviosismo intenso
- Aumento del ritmo cardiaco
- Tensión muscular
- Transpiración (sudoración)
- Hiperventilación
- Insomnio, entre otros.

La ansiedad te prepara ante una posible amenaza, sin embargo, muchas personas sufren de ansiedad excesiva y puede afectar sus actividades diarias.

TIPS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD:



1.- Lleva una dieta balanceada

La adecuada concentración de glucosa, grasa y vitaminas en tu cuerpo asegurarán que funcione correctamente.



2.- Haz ejercicio

Genera endorfinas en tu cerebro y provoca liberación de tensión y estrés.



3.- Planifica tu tiempo

No dejes que el tiempo te coma; haz una planificación para que puedas cumplir tus tareas en tiempo y forma.



4.- Relájate

La meditación, el yoga, taichi, aromaterapia o simplemente tomar un baño sin prisa son buenas ideas.



5.- Duerme

Dormir por lo menos 7 horas por día es indispensable para que estés descansado y puedas realizar tus actividades.

FUENTE: MINSA