

5 ESTRATEGIAS para manejar la ansiedad en el día a día



Recurso gratuito de Espiral Infinita

1. Respiración consciente

Dedica unos minutos al día a practicar respiración profunda. Inhalá por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 2 segundos y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Esto ayuda a reducir la activación del sistema nervioso.

2. Pausas activas

Incorpora pequeñas pausas durante tus actividades diarias. Estírate, camina unos pasos o toma agua. Estos microdescansos ayudan a liberar tensión física y mental.

3. Registro de pensamientos

Escribe lo que sientes y piensas cuando notes ansiedad. Al ponerlo en palabras, puedes tomar distancia y analizar la situación con mayor claridad.

4. Enfoque en el presente

Practica la atención plena (mindfulness) enfocándote en lo que estás haciendo en este momento: escuchar, sentir, respirar. Esto reduce la tendencia a anticipar preocupaciones futuras.

5. Autocuidado diario

Incluye actividades que te generen bienestar, como leer, escuchar música, hablar con un ser querido o salir a la naturaleza. El autocuidado es clave para mantener el equilibrio emocional.

Recuerda:

- 🌀 La ansiedad puede ser parte de la vida, pero con estrategias prácticas puedes aprender a gestionarla.
- 🌀 Si necesitas acompañamiento profesional, en Espiral Infinita estamos para apoyarte.