

¿Sufres estrés? Prueba estas 3 técnicas para calmar la ansiedad

Recursos para ti

En este acelerado mundo, es frecuente padecer ansiedad debido a la acumulación de estrés. Los problemas en el trabajo, los compromisos sociales, tu situación económica, conflictos con familia, etc., son preocupaciones constantes que impactan a todos los niveles.

Sin embargo, a pesar de la alta tasa de esta problemática, poca gente conoce que existen técnicas muy sencillas y efectivas para disminuir sus efectos. Por ello, te traigo 3 técnicas para calmar la ansiedad que puedes realizar a diario. ¿Quieres conocerlas? ¡Sigue leyendo!

La ansiedad, una aliada desagradable¿Sabías que la ansiedad no es más que es un sistema de defensa? ¡Pues sí! Es un mecanismo que activa tu cuerpo para protegerte ante situaciones que suponen una amenaza, ya sea real o imaginaria. Mantiene a tu organismo activo y preparado para huir o luchar si fuera necesario. Pero, en ciertas ocasiones, este mecanismo puede accionarse de manera desproporcionada. Es entonces cuando aparecen la angustia, las crisis de pánico y las fobias. ¿Te suena?

3 técnicas para calmar la ansiedad Antes de nada, tienes que aprender a reconocer cuáles son los síntomas de la ansiedad y cuándo comienzas a sufrirla. Así, podrás frenarla desde sus inicios, evitando efectos aún más negativos y duraderos. No obstante, incluso si no notas esos síntomas, estos tres métodos te ayudarán a despejar la mente. Estarás más relajado en tu día a día, previniendo así la aparición del estrés.

1. Meditación

La meditación te ayuda a recuperar tu equilibrio interior, tanto psicológico como físico. Es muy útil para calmar la ansiedad desde el primer momento. Solo con 3 minutos de concentración en la respiración, manteniendo los ojos cerrados, es suficiente para que notes sus efectos. Aunque, de cara a reestructurar tu mente y provocar cambios duraderos, lo ideal es convertirlo en una rutina diaria. ¡Solo desconecta de todo y respira!

2. Escritura terapéutica

¿Has tenido un día horrible y quieres gritarle al mundo? Entonces, ¡desahógate con esto! Simplemente coge papel y lápiz y ponte a escribir. Escribe sobre todo aquello que se te venga a la cabeza, sobre eso que te agobia, sobre lo horrible que es esa persona... Escribe sin filtros. Es solo para ti y nadie tiene que leerlo. De hecho, puedes tirar la carta a la basura o quemarla. Rómpela en mil pedazos. ¿Te sientes más liberado?

3. Pasear

Otra técnica supersencilla es caminar. ¡Como lo oyes! El ejercicio físico activa la circulación y oxigena el cerebro permitiendo que se generen hormonas del bienestar. Además, hacerlo regularmente previene la depresión. ¿No te lo crees? Pruébalo y verás.

Espero que estas técnicas te ayuden a sentirte mejor. Pero si tu ansiedad persiste, sería aconsejable acudir a un profesional. Quizá puede deberse a algún asunto sin resolver o a un problema más profundo.