

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Recomendaciones para lidiar con el nerviosismo

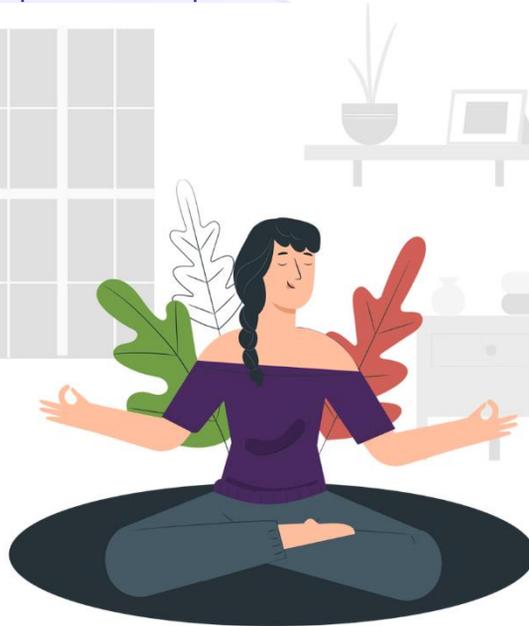
Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



NERVIOSISMO

Todos sentimos preocupación o nerviosismo ocasionalmente. La ansiedad es una reacción humana normal ante situaciones estresantes. Sin embargo, en el caso de personas con trastornos de ansiedad, esos temores y preocupaciones no son temporales. Su ansiedad persiste, e incluso puede empeorar con el paso del tiempo.



RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON EL NERVIOSISMO

1. **Crea una rutina.** Al igual que cuando haces un plan de ejercicio semanal, cuanto más te acostumbres a tu rutina, más fácil será todo. Crea una rutina diaria que sea funcional para ti y trata de cumplirla con responsabilidad, esto te ayudará a hacer tu día a día más predecible lo que te ayudará a manejar tu angustia/ansiedad.

No importa si eres una persona matutina o nocturna: ármate un plan de tareas que puedas cumplir, que te permita ser más productivo y que lo puedas mantener durante toda la semana. Está comprobado que tu cuerpo responde naturalmente a la conducta repetitiva.

2. **Ejercicios de relajación y respiración.** Las técnicas de relajación y respiración nos ayudan a relajarnos, y de esta manera disminuir la ansiedad, miedo o pánico, toma solo unos minutos y se puede realizar en cualquier lugar. Puedes hacerlo de pie, sentado en una silla que

apoye su espalda o acostado en una cama o colchoneta de yoga en el suelo.

Obtendrás un mayor beneficio si lo haces con regularidad, como parte de tu rutina diaria.

3. **Realizar actividad física.**

El ejercicio no hará que tu ansiedad desaparezca, pero reducirá parte de la intensidad emocional que estás sintiendo, aclarando tus pensamientos y permitiéndote enfrentar tus problemas con más calma.

Estar activo no solo es excelente para tu salud y estado físico. La evidencia también muestra que puede mejorar tu bienestar mental al:

- Elevar tu autoestima.
- Ayudar a establecer metas o desafíos, y lograrlos.
- Causar cambios químicos en tu cerebro que pueden ayudar a cambiar positivamente tu estado de ánimo

4. **Mantente en contacto con otras personas.** Una buena red de apoyo de colegas, amigos y familiares puede aliviar tus problemas laborales y ayudar a ver las cosas de una manera diferente. Si no te comunicas con otros, no tendrás apoyo al que acudir cuando necesites ayuda.

Las actividades que hacemos con los amigos nos ayudan a relajarnos. A menudo nos reímos mucho con ellos, lo cual es un excelente calmante para el estrés, hablar con un amigo también te ayudará a encontrar soluciones a tus problemas.

5. **No hacer todo a la vez.** Establece objetivos pequeños que puedas lograr fácilmente, puedes usar listas de tareas para ordenarte mejor. Encuentra pautas de gestión de tiempo [aquí](#).

6. **Cambiar lo posible.** No siempre es posible cambiar una situación difícil. Trata de concentrarse en las cosas sobre las que tienes control.

Por ejemplo, si tu empresa está haciendo despidos, no hay nada que puedas hacer al respecto. Por lo que, en una situación como esa, debes concentrarse en las cosas que puede controlar, como buscar un trabajo nuevo.