

TÉCNICAS DE MANEJO DE LA ANSIEDAD



AUTOCUIDADO



ENTRENAR UNA RESPUESTA DE RELAJACIÓN:

- Respirar con calma: 4 x 8; dibujar un rectángulo...
- Relajación muscular: tensar – soltar
- Imaginería
- Coherencia cardíaca

AUTOAFIRMACIONES DE MANEJO

- “La ansiedad no es peligrosa, sólo incómoda”
- “No me pasa nada, estoy seguro”
- “Mi ansiedad es sólo una respuesta inadecuada”
- “Todo pasa”

DISTRACCIÓN / EXTERNALIZACIÓN

- Prestar atención a algo externo al cuerpo: objetos, música, cambiar de lugar, cambiar de actividad...
- Charlar con alguien
- Leer un libro

