

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS

Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA ANSIEDAD





¿Qué es la ANSIEDAD?

La ansiedad es un mecanismo de defensa natural que tenemos, todos la experimentamos en algún momento de nuestras vidas. Pero cuando llegamos a experimentar altas dosis de la misma y no logramos manejar la emoción, podemos enfermarnos física, emocional y mentalmente. Te dejamos primero un test para que identifiques que emociones sientes y reconozcas cuando tengas ansiedad, y luego un ejercicio para ejercitar tu concentración.

Test

EN UNA HOJA
APARTE
:)

Escribe los síntomas que sientes
Imaginate en una situación donde te sentirías incomodo, piensa en que sensaciones estas sintiendo de estar allí. Muy similares son los síntomas de la ansiedad.

Dolor de cabeza

Fácil Irritabilidad

Sudar mucho o escalofríos

Sensación de Ahogo



Nausas o dolor abdominal

Opresión en el pecho

Entumecimiento u hormigueo de partes del cuerpo

Miedo o pánico

Mareos o incluso desmayos

Dificultad para concentrarte

Ejercicio

EN UNA HOJA
APARTE
:)

Encuentra las 25 diferencias

Anota en una hoja aparte las diferencias que encuentres, este ejercicio es para ejercitar la concentración en una actividad. Agrandar la imagen para ver todos los detalles



¿Cómo manejar la ansiedad?

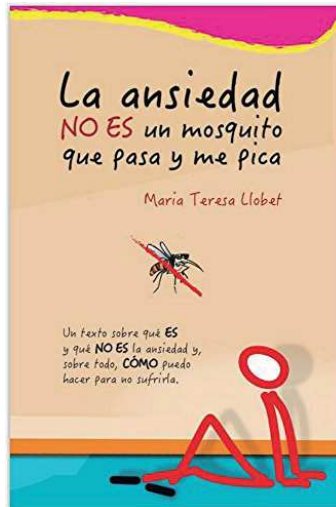
Siempre podemos llegar a sentir ansiedad, y es nuestro cuerpo poniéndonos alertas de una situación. Entre las actividades que podemos hacer para ayudarnos a manejar esta emoción esta en hacer ejercicios de

RESPIRACIÓN

PROFUNDA y CONSCIENTE

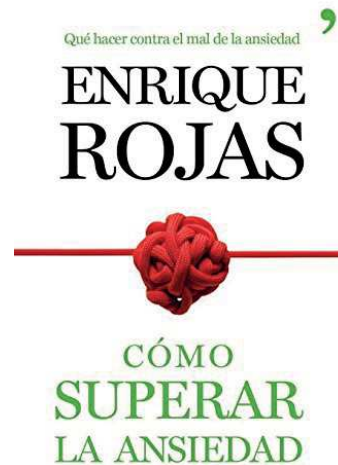
Para seguir practicando

Audiolibro
(youtube)



<http://y2u.be/ryYzvisuhR8>

Libro
(pdf)

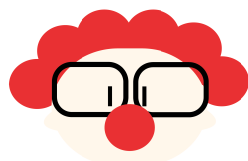


https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf

Video
(youtube)



Mejora tu ansiedad!! Ejercicio para soltar
y mejorar tu respiración
<http://y2u.be/dkME1Bhe7t0>



Recuerda

Cuando cambias la forma en que miras las cosas,
las cosas que miras, cambian también.

Wayne Dyer (psicólogo)

