

Distracción para Manejo de Ansiedad

Objetivo: Identificar estrategias de distracción efectivas para reducir el estrés y la ansiedad en situaciones desafiantes.

Instrucciones:

1. Identifica una situación específica en la que a menudo experimentas estrés o ansiedad.
2. Registra los síntomas físicos y emocionales que sientes en esa situación.
3. Enumera al menos tres distracciones efectivas que puedas utilizar para contrarrestar esos síntomas y mejorar tu bienestar. Estas distracciones se basan en la psicología y la neurociencia para ser efectivas.

Ejemplo:

Situación: Preparación para una presentación importante en el trabajo.

Síntomas: Taquicardia, sudoración, pensamientos negativos.

Distracciones Efectivas:

- a. **Respiración Profunda:** Practicar respiraciones profundas para reducir la frecuencia cardíaca y calmar el sistema nervioso (apoyado por la regulación del sistema nervioso autónomo).
- b. **Visualización:** Imaginar el éxito en la presentación para contrarrestar los pensamientos negativos (apoyado por la neurociencia cognitiva).
- c. **Ejercicio Breve:** Realizar estiramientos o ejercicios cortos para liberar endorfinas y reducir la tensión física (apoyado por la liberación de neurotransmisores).

Notas Adicionales:

- Estas distracciones deben ser prácticas y accesibles en la situación en cuestión.
- Pruébalas y lleva un registro de su efectividad en tu próxima sesión.