

# MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD Y CÓMO GESTIONARLA?



### 1) ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es la manifestación física que sucede en nuestro cuerpo, de lo que nuestra mente interpreta como una amenaza. Gestionando nuestra mente, podremos gestionar la ansiedad en nuestro cuerpo.

### 2) ¿CUÁL ES SU ORIGEN?

Pueden existir diversos orígenes, pero lo más común es que se presente fruto de un estrés postraumático, o de un estrés sostenido en el tiempo.



### 3) ¿CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS?

La ansiedad tiene diversas consecuencias importantes, desde el bloqueo y las distintas limitaciones en nuestra vida cotidiana, a los problemas físicos, mentales y de sociabilidad.



### 4) ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Existen diversas manifestaciones que pueden ser simultáneas o aisladas, como la sensación de falta de aire, taquicardias, dolor en el pecho, problemas digestivos, vómitos, diarreas, insomnio, mareos...



### 5) ¿CÓMO GESTIONAR LA ANSIEDAD?

Existen tres pasos básicos que necesitamos transitar para gestionar correctamente nuestra ansiedad, el primero es darse cuenta, el segundo, la aceptación de aquello que está ocurriendo y el tercero la comprensión, es decir, el origen de nuestra ansiedad.



### 6) LOS ERRORES MÁS COMUNES

Los errores más comunes que suelen cometer las personas al gestionar su ansiedad, son el querer eliminar la ansiedad sin analizar el origen, o el pensar que solo les pasa a ellos y dar cuerda a su fantasía.



### 7) HERRAMIENTAS BÁSICAS

Las herramientas básicas para gestionar correctamente la ansiedad son: la respiración, la meditación, el autoconocimiento y el desarrollo personal, la gestión de las emociones y la desidentificación de nuestros pensamientos.

