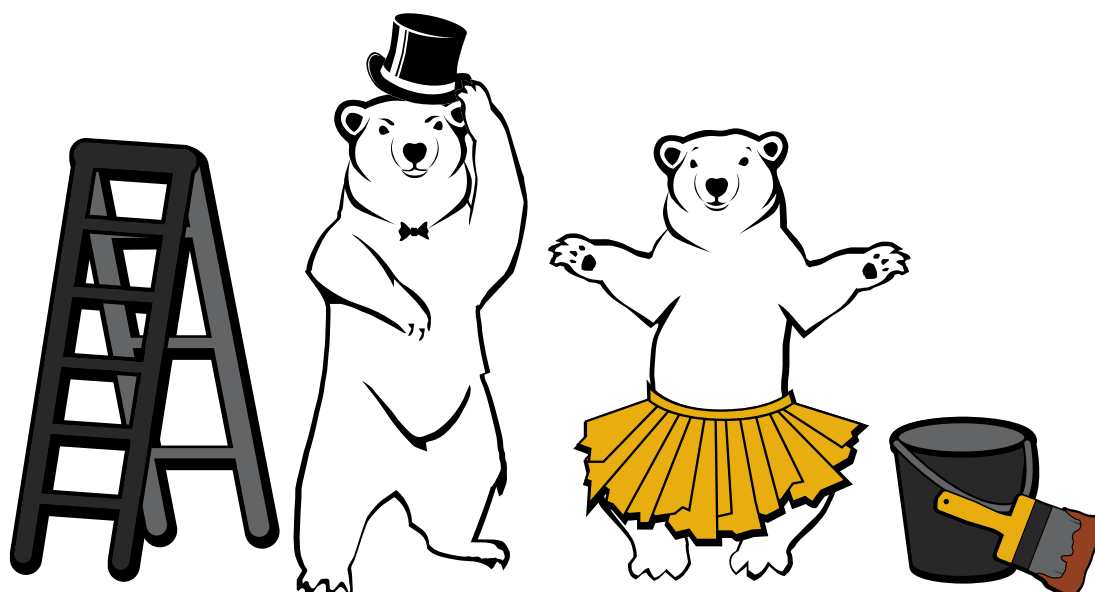


# Haz lo Contrario para Combatir la Ansiedad



A menudo dejamos de hacer las cosas que disfrutamos y evitamos a nuestros seres queridos porque nos sentimos saturados. Adoptar la "acción contraria" es una habilidad mediante la cual se intenta deliberadamente actuar de forma OPUESTA a lo que tu ansiedad quiere que hagas.

## He aquí algunos pasos de "acción contraria" que puedes dar cuando te sientas ansioso:

- Sonríe durante 30 segundos.
- Concéntrate en sentarte o ponerte de pie con la espalda recta y profundiza tu respiración hasta que tu estómago se infle.
- Baila tu canción favorita.
- Ve una película o un comediante que te haga reír.

Nota el miedo y dite a ti mismo, "Te veo, miedo. Gracias por intentar protegerme. Voy a bajar tu volumen." Entonces entrégate a estas acciones. Al hacerlo, en realidad estás reconfigurando tu cerebro dándote opciones para responder en lugar de reaccionar.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental