

# ANSIEDAD

Siga estos consejos para navegar en un ambiente de trabajo saludable si se siente ansioso en el trabajo. Estos consejos también sirven como guía para ayudar a quienes experimentan ansiedad. Hablar con su empleador, compañeros de trabajo y personas cercanas a usted sobre lo que está sucediendo les permitirá crear una respuesta saludable a sus desafíos de salud mental.

## Ejercicios de conexión a tierra y respiración

Cuando empieces a sentir síntomas de ansiedad en el trabajo, tómate unos momentos para ser intencional con tu respiración. Pruebe un ejercicio de respiración como la respiración de 4 cuadrados. Los ejercicios de conexión a tierra también ayudan a aliviar la ansiedad. ¡Utilice estos métodos a la primera señal de ansiedad!

## Tome descansos y establezca límites

Prepárese para el éxito tomando descansos durante el día para relajarse. Establecer descansos y límites le permite mantener una rutina saludable, además de crear una sensación de normalidad y control que puede reducir la ansiedad.

## Hábitos

Los pequeños hábitos ayudan mucho. Ser constante en hábitos saludables como hacer ejercicio, dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos y mantenerse hidratado son formas de mantener no solo su cuerpo físico saludable sino también su salud mental.

## Retarte a ti mismo

Si tiene problemas de ansiedad en reuniones o presentaciones, cree pequeños desafíos para sentirse cómodo compartiendo sus pensamientos y opiniones. Al desafiarte a ti mismo a hablar en las reuniones, estás fortaleciendo la habilidad y avanzando hacia tener más confianza y menos ansiedad por hablar.

## Sea intencional al desconectarse después del trabajo

Desconectar y descomprimir después del trabajo es un componente esencial para mantener una sensación de bienestar y prevenir el agotamiento. Tómate un tiempo para establecer una rutina que te ayude a alejarte mentalmente del trabajo.

<https://hopeandhealingcenter.org/get-help-hope-line/>

