GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo gestionar la ansiedad gracias a Catalina Davis

Actualidad Empresarial | 31/03/2021 | 00:00

Evitar las preocupaciones el día a día es una tarea difícil, y existen personas que se sienten abrumadas por este...

Evitar las preocupaciones el día a día es una tarea difícil, y existen personas que se sienten abrumadas por este tipo de pensamientos. A esto se le puede conocer como ansiedad, y como el número de personas que la padecen es elevado, existe personal que ayuda a entender cómo gestionar la ansiedad en la vida personal, como se ha visto en sitio relacionado.

La ansiedad no es un tema pequeño y no puede ser subestimada. Puede aparecer dependiendo de las circunstancias, normalmente estando asociada al estrés. Sin embargo, muchas personas sufren de trastornos de ansiedad, lo que dificulta en gran medida las tareas y metas establecidas en la vida. Por ello, el cuidado de la salud emocional es muy importante.

Saber qué es y cómo gestionar la ansiedad

Para muchos, la ansiedad es ese sentimiento de preocupación que se asocia con la inquietud o temor ante una circunstancia. Normalmente se atribuye la ansiedad a situaciones de estrés en la vida cotidiana. Suele venir acompañada con una serie de síntomas, como sudoración, palpitación y la persona tiende a sentirse tensa.

Saber cómo gestionar la ansiedad es vital para librarse de los pensamientos que afectan en gran medida el vivir. Hace años, la importancia que se daba a salud emocional no era la misma que ahora. Los estigmas sociales fueron las principales causantes de esto y por suerte, hoy en día, se reconoce lo fundamental que es, estar sano para poder disfrutar de la vida.

El entendimiento y la compresión que ha llegado a alcanzar los trastornos mentales puede alentar a muchos para buscar ayuda. Este puede ser uno de los pasos más difíciles, pero una vez dado, sólo es cuestión de encontrar el personal calificado, dispuesto a tratar cualquier caso.

Cómo afecta la ansiedad

Aparte de los síntomas comunes que trae este sentimiento, lo más peligroso es cómo afecta la forma en la que se vive. Tener o sufrir ansiedad puede generar un gran impacto negativo en la manera de realizar las cosas. Los pensamientos negativos que trae, llegan a afectar el bienestar a tal punto que, limita o entorpece muchas de las tareas u objetivos en propuestos.

La difícil realidad de aceptar es que, tanto hombres como mujeres puede llegar a sufrir de este

tipo de problemas. Si suelen aparecer frecuentemente, deben ser tratados antes de convertirse es un trastorno. No es algo que pueda erradicarse por completo, sin embargo, se puede combatir para posteriormente controlarla.

¿Cómo gestionar la ansiedad mediante a un profesional?

Para este tipo de tareas, lo más recomendable es acudir a un profesional en la materia. Este es caso, Catalina Davis, experta en cómo gestionar la ansiedad, implementa una metodología que garantiza dominar la ansiedad y ponerla a favor. Cuenta con un portal web, donde ofrece diversos tipos de servicios para ayudar a todo el público.

Sus seminarios y talleres le han permitido ganar un reconocimiento a nivel internacional. Muchos son los clientes satisfechos que dan testimonio de lo efectivo que ha sido su método. Y está de más mencionar la cantidad de empresas que han podido trabajar con ella. Sin lugar a dudas, es una especialista dispuesta a mejorar la salud y generar hábitos que conduzcan a la felicidad.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/147212-como-gestionar-la-ansiedad-gracias-a-catalina-davis.htm