GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Pasos para controlar los nervios con Contigo Psicología

Actualidad Empresarial | 16/09/2023 | 00:00

Los nervios y la ansiedad son respuestas naturales y constructivas del cuerpo y que tienden a surgir en situaciones que pueden generar cierto nivel de estrés. Por ejemplo, una presentación importante, una entrevista laboral, entre otros. Estas son consideradas emociones universales que todas las personas enfrentan al menos una vez en sus vidas.

Aunque son importantes para la supervivencia humana, es fundamental saber cómo controlar los nervios y gestionarlos de forma adecuada para contribuir al bienestar emocional y físico de los individuos. Ante esto, desde Contigo Psicología comparten algunos pasos y consejos esenciales para aprender a manejar los nervios de forma efectiva.

Factores desencadenantes del nerviosismo

Uno de los aspectos claves para aprender cómo controlar los nervios es identificar los factores que pueden desencadenar este tipo de emociones. En ese sentido, especialistas como los de Contigo Psicología, destacan que exponerse continuamente a situaciones de estrés o ansiedad, así como el temor a lo desconocido o incierto pueden ser dos de las principales razones que generan nerviosismo en las personas.

Asimismo, los problemas personales, emocionales o financieros también pueden ser causas de episodios nerviosos. Algunas condiciones médicas subyacentes en los individuos como ansiedad generalizada o trastorno de pánico, así como la poca experiencia en una situación específica, inseguridad o falta de confianza hacia sí mismo y el abuso de sustancias se adicionan a la lista de motivos por los cuales se pueden experimentar nervios.

¿Cómo controlar los episodios nerviosos?

Desde Contigo Psicología, destacan que la respiración profunda es uno de los pasos claves para controlar los nervios. Esta técnica ayuda a la relajación del cuerpo y la mente, por lo que se recomienda respirar profundamente desde el abdomen y contar hasta cinco al inhalar y exhalar. La actividad física es otra forma apropiada de liberar el estrés y la tensión del cuerpo; además, los especialistas de esta clínica de psicología, recomiendan la meditación como un recurso apropiado para liberar la mente de pensamientos negativos que pueden generar nerviosismo.

Otra sugerencia de los expertos es realizar ejercicios de visualización. Esto consiste en imaginar

un lugar o situación que ayude a las personas a relajarse y estar en paz consigo mismo, por ejemplo, una plata o un bosque. Escuchar música relajante como el jazz, new age o estilos similares también puede ser de ayuda. Adicionalmente, se sugiere escribir sobre los sentimientos y pensamientos en determinadas situaciones, de manera que contribuya a liberar el estrés.

También es recomendable hablar con alguien, ya sea una persona cercana o buscar ayuda profesional de la mano de expertos como los de Contigo Psicología, especialmente cuando los nervios interfieren con la salud física y mental.

Finalmente, los especialistas destacan que dormir bien, hacer una lista de tareas pendientes, aceptar los nervios en situaciones desafiantes y pensar en positivo son pasos que pueden ayudar a la hora de aprender a controlar los nervios.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/216988-pasos-para-controlar-los-nervios-con-contigo-psicologia.htm