

Psicólogo Kevin López

COMPRENDIENDO TU ANSIEDAD





264
MILLONES

DE PERSONES SUFREN CON LA
ANSIEDAD (JUL 2020)

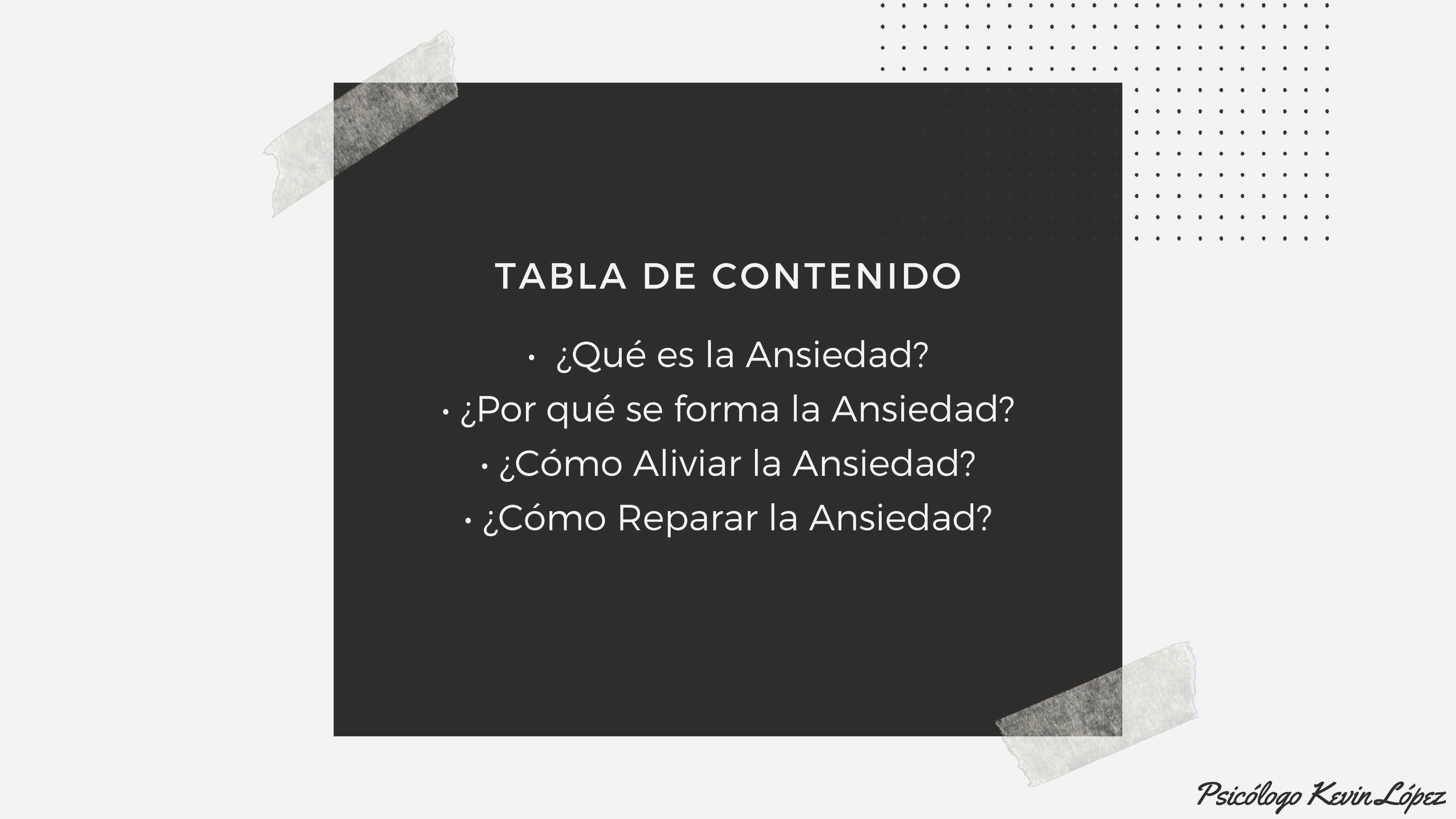


TABLA DE CONTENIDO

- ¿Qué es la Ansiedad?
- ¿Por qué se forma la Ansiedad?
 - ¿Cómo Aliviar la Ansiedad?
 - ¿Cómo Reparar la Ansiedad?



Kevin López

PSICÓLOGO

MI VISIÓN

Como alguien que ha podido reparar, poco a poco,
su ansiedad y también se lo frustrante que se siente
no saber que hacer ni por donde ir...

es mi misión facilitar y mostrar el camino a todos
aquellos que también están buscando una solución.

Te felicito por estar aquí.

Psicólogo Kevin López



¿De donde proviene la Ansiedad?

LA ANSIEDAD ES UNA MANIFESTACIÓN DEL ESTRÉS



EL ESTRÉS

Es un mecanismo biológico de supervivencia que prepara tu mente y cuerpo para responder a un eventual peligro. La respuesta del pelear o huir. Muy útil para cuando nos deparamos con un asalto o tenemos que reaccionar rápidamente a un accidente.

PERO...

Algunos golpes de la vida (traumas psicológicos), que son olvidados y reprimidos puedes hacer con que activen la respuesta del estrés sin que tengamos plena consciencia de ello, ni exista un peligro verdadero de muerte.

LA ANSIEDAD

Es ahí cuando le llamamos ansiedad, cuando ocurre una hiperactivación del sistema nervioso central, sin que exista un motivo aparente, ya que esté es inconsciente.

.....
.....

La ansiedad, al activar la respuesta del estrés, genera síntomas que nos traen consecuencias desagradables en la mente, cuerpo y emociones. No lo hace para lastimarte y si para protegerte de algo que puede ser doloroso, aunque en la mayoría de las ocasiones, está respuesta, no es apropiada para la situación.

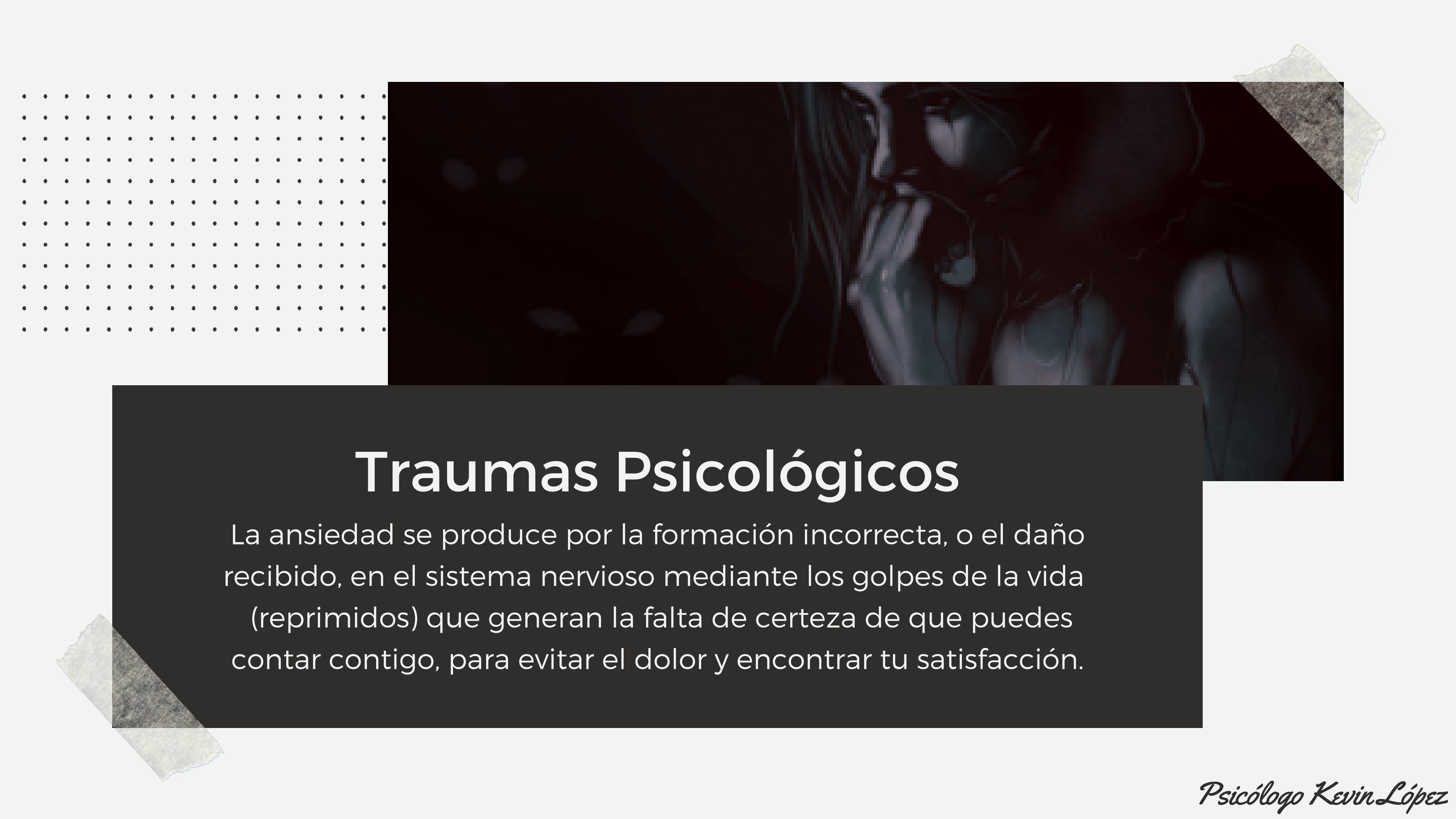




¿Por qué se forma la Ansiedad?

UNA INSEGURIDAD QUE YACE EN EL FONDE DE TU SER





Traumas Psicológicos

La ansiedad se produce por la formación incorrecta, o el daño recibido, en el sistema nervioso mediante los golpes de la vida (reprimidos) que generan la falta de certeza de que puedes contar contigo, para evitar el dolor y encontrar tu satisfacción.

Algunas razones por las cuales se forma la Ansiedad



ESTRÉS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

La sobre activación del estrés en la madre durante el embarazo puede afectar la formación de un sistema nervioso seguro antes del nacimiento.

BULLING O FALTA DE CUIDADO POR LOS PADRES

Los pequeños golpes provocados por el bullying, o la falta de aprecio / cuidado por parte de los padres, puede generar respuestas defensivas e hipersensibilidad.

ACCIDENTES O TRAUMAS NO RESUELTOS

Accidentes de todo tipo, guerras o duelos no resueltos (tanto de muerte como sentimentales) pueden afectar el sistema nervioso generando miedo en situaciones similares.

Existen otros motivos, si crees que algo te ha ocurrido en tu vida que ha dejado una marca, por favor busca un profesional de confianza ya que esto ayudará a tratar la ansiedad de raíz.



¿Cómo Aliviar la Ansiedad?

CUIDANDO DE LAS PRINCIPALES ESFERAS DE TU VIDA



Para superar la ansiedad debemos
estar bien con la idea de que
nuestro principal y único propósito
sea cuidar de ti, en todo momento,
en todo lugar.

KEVIN LÓPEZ

TU RESPIRACIÓN

Es tu ancla y cuando te enfocas en la exhalación activas la contrapropuesta a la respuesta del estrés generando relajación.

Tip: Práctica el patrón de respiración cada vez que sientas ansiedad

- 4 segundos de inhalación
- 2 segundos de pausa
- 6 a 8 segundos de exhalación





Prueba mi curso
de consciencia plena
gratuito... clic aquí...

MEDITACIÓN

Inicia una práctica de Consciencia Plena. Está aparte de relajarte trabaja en zonas cerebrales que te permiten aumentar la capacidad de manejar el estrés y la Ansiedad.

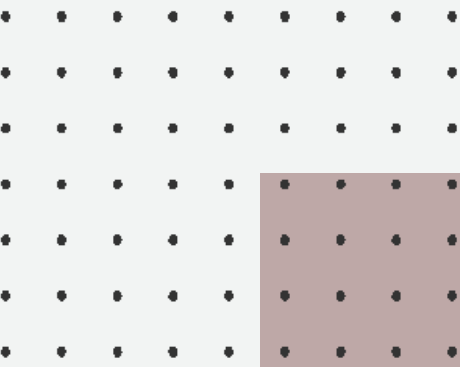
DIARIO DE EXPRESIÓN

Una de las mayores dificultades que encontramos al lidiar con la ansiedad es el no poder comprender que es lo que estamos sintiendo.

Cuando escribimos descargamos el contenido de nuestra mente, le damos orden y apaciguamos nuestras emociones.

Tip: Escribe sin juzgar, sin controlar, deja que salga lo que tenga que salir.





ESTILO DE VIDA

Hacer cambios en tu estilo de vida, con el fin de que cuides de ti es importante.

NUTRIRNOS

Consume alimentos que mantengan la presión sanguínea equilibrada y no te sobre activen.

RELACIONES

Rodéate de gente que aporte y aléjate de aquellos (Por lo menos por un tiempo) que no te hagan sentir bien.

DORMIR

Separa de 7 a 8 horas para descansar todos los días.

EJERCICIO

30 minutos de ejercicio anaeróbico (yoga, musculació) produce endorfinas que te hacen sentir satisfacció.

MUSICA Y RISA

Escucha música que relaje como también que te permita expresarte y busca oportunidades para reír.



¿Cómo Reparar la Ansiedad?

SANANDO LAS HERIDAS DEL PASADO Y CONSTRUYENDO
CERTEZA, SEGURIDAD EN TI.





SANANDO LAS HERIDAS

Al sanar las heridas de raíz, permites “limpiarte” y evitar que la ansiedad se provoque.

- Hazlo junto a un profesional de la psicología de tu confianza o,
- Con un profundo trabajo de introspección con el material adecuado.

Te recomiendo mi curso:

[SANANDO LAS HERIDAS DEL PASADO](#)

CONSTRUYENDO SEGURIDAD

Podemos sobre escribir nuestro sistema nervioso utilizando nuestra capacidad de la neuroplasticidad cerebral.

Puedes aprender a hacer esto con el circulo de la seguridad en mi curso:

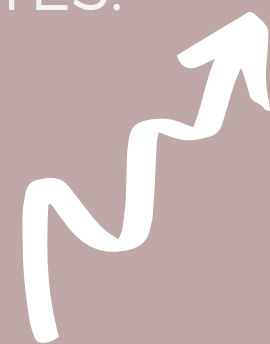
[REPARANDO LA ANSIEDAD](#)



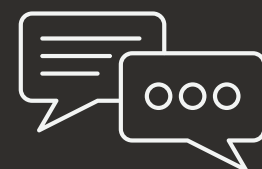
Felicidades

ESPERO TE HAYA PODIDO
ENSEÑAR QUE SI EXISTE UN
CAMINO PARA SALIR DE ESA
ANSIEDAD QUE HOY SIENTES.

ENCONTRARÁS MAS
INFORMACIÓN EN LOS
RECURSOS ADICIONALES



Recursos y links:



KEVIN@PSICOLOGOKEVINLOPEZ.COM



CONOCE TODOS MIS CURSOS EN LÍNEA



SESIONES 1 A 1 PRIVADAS

Redes:

