

5

FORMAS DE AFRONTAR LOS NERVIOS ANTICIPATORIOS



¿POR QUÉ ME PONGO NERVIOSO?

A muchas personas las estresa tener que hablar frente a una clase o que se ríen de ellas si cometen un error .

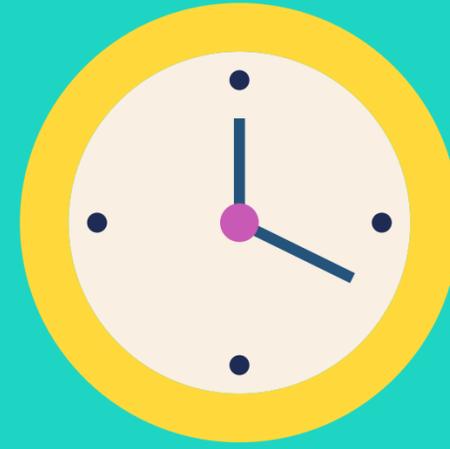
Sentirse nervioso antes de una presentación es natural y forma parte de la manera en la que tu cuerpo te ayuda a dar lo mejor de ti.

Las "hormonas del estrés" (como la adrenalina) que el cuerpo produce en momentos como estos pueden, en realidad, ayudarte a concentrarte.



Y SI NO LO PUEDO CONTROLAR?

Pero cuando la preocupación y el estrés por una presentación son demasiado elevados, estas hormonas les dan a las personas una sensación de "alerta roja", que las hace sentir frío o sudar, les da una sensación de mariposas en el estómago o las hace sentir que no pueden pensar racionalmente.



¿QUÉ PUEDO HACER?

PREPÁRATE BIEN



Es menos probable que te bloqueses si estás bien preparado. Ensayá todo lo posible y practica cada vez que puedas hacerlo (ya sea solo o frente a otras personas). Practica hasta que te sientas relajado y preparado.

2

PREPÁRATE MENTALMENTE

El diálogo interno es fundamental. Prepárate una para ti mismo. Hablo contigo mismo "¡Puedo hacerlo!", "Estoy preparado para lograrlo, ¡vamos!" o "Esto va a salir genial!"



NO TENGAS MIEDO A LAS SENSACIONES DE ANSIEDAD

3

Cuando sientas nervios, no te asustes.

No permitas que ese sentimiento te detenga o te intimide. Simplemente déjalo pasar.

Recuérdate a ti mismo que es natural, se trata simplemente del sistema nervioso haciendo lo necesario para que estés preparado





APRENDE A RELAJARTE

La respiración y las técnicas de relajación han demostrado ser muy eficaces para contrarrestar la ansiedad, dedica 10 minutos al día a entrenar estas técnicas y ganarás en bienestar

CUIDATE A TI MISMO

5

Te sentirás mejor si duermes lo suficiente y comes comidas saludables

El ejercicio físico también puede ayudarte a sentirte bien y, junto con el sueño y la alimentación, es una excelente manera de evitar que las hormonas del estrés se salgan de control.



FUENTE: [HTTPS://KIDSHEALTH.ORG/](https://kidshealth.org/)

