MOVILIDADES HUMANAS

¿PRESENTAS ANSIEDAD DEBIDO A LA MOVILIDAD?

APRENDE A MANEJARLA

¡TÚ PUEDES FAVORECER TU TRANQUILIDAD!

1. **La ansiedad es una emoción natural, nos mantiene alertas y permite evitar el peligro.**
2. **Durante procesos como estos, migración, deportación, o temor a una redada, es válido sentirse ansiosa o ansioso.**
3. **Sentir ansiedad por mucho tiempo causa insomnio, dificultades en la atención, la concentración y la solución de problemas.**

CUANDO TIENES ANSIEDAD...



Aparecen pensamientos repetitivos que hacen que esta incremente.
Identificar estos pensamientos y tratar de cambiarlos, te puede ayudar a controlarla.

1 IDENTIFICA PENSAMIENTOS REPETITIVOS



"Seguro me sucederá algo malo en este viaje"
"No puedo soportar vivir en otro lugar"
"Nunca más podré estar tranquilo"

2 DATE INDICACIONES PARA TRANQUILIZARTE

"Me calmaré", "Soy capaz de relajarme"

Al pensar en la necesidad de sentirse tranquila o tranquilo ya estás favoreciendo el cambio.
Permites tener conductas que te hagan sentir en calma, por ejemplo, dejar de tener una postura de tensión.



3 CUESTIONA TUS PENSAMIENTOS



"¿Este pensamiento me ayuda o me perjudica?"
"¿Cómo me afecta pensar así?"
"¿Qué puedo hacer para protegerme?"
"¿Con qué apoyos cuento?"

4 PROPÓN ALTERNATIVAS



- ***Es importante cuidarme.***
- ***Buscaré hacer actividades que me gustan.***
- ***Respiraré profundamente.***
- ***Es válido sentirme así, y puedo aprender a manejar cómo me siento.***

Elaboró: Mtro. Juan Alberto Pedro Pablo
Referencia: Barragán, L., Flores, A.,Hernández, L., Ramírez, C.,Ramírez, N. & Pérez, N. (2014). Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta , México: CONADIC.