

# Lidiando con el Nerviosismo

Sentirse nervioso o nerviosa es una reacción común cuando se tiene una reunión importante o se toma una decisión difícil. Incluso los eventos positivos, como una boda o el nacimiento de un bebé, pueden poner nerviosa a una persona.

Para algunas personas, el nerviosismo puede desencadenar sentimientos de preocupación o de duda y esto podría dar como resultado síntomas físicos, como dolores de cabeza o de estómago. Algunas personas pueden tener estos sentimientos antes de cualquier "gran momento", mientras que otras se pueden sentir nerviosas antes de eventos específicos, como situaciones que asocian con el fracaso o con la vergüenza.

Si a menudo te sientes nerviosa o nervioso en situaciones importantes, estos consejos te pueden ayudar:

- ▶ **Planea con anticipación.** El dejar las cosas para después es una receta para sentirse con nervios. Prepararte con anticipación tanto como puedas puede impulsar tu confianza y disminuir el estrés.
- ▶ **Haz preguntas.** La falta de información es una causa común de nerviosismo o de incertidumbre. Hablar con otras personas que han tenido experiencias similares te puede ayudar a prepararte para lo que puedes esperar. Revisa la información relevante y haz investigación adicional conforme sea necesario.
- ▶ **Enfócate.** La concentración algunas veces es difícil cuando te sientes nerviosa o nervioso. Elimina las distracciones apagando el televisor, silenciando tu teléfono y evitando actividades que podrías utilizar



para dejar las cosas para después. La meditación de atención plena es otra forma de manejar el estrés y mejorar tu habilidad para enfocarte.

- ▶ **Establece una rutina.** Si debes participar en una tarea que con frecuencia te pone nervioso o nerviosa, crea una rutina de bajo estrés. Por ejemplo, si tienes una reunión importante una vez al mes, agenda tiempo para hacer ejercicio antes de la reunión de tal manera que puedas agotar algo de la energía nerviosa. Planear una recompensa, como una cena especial, es otra forma de permanecer enfocada o enfocado durante una situación estresante.
- ▶ **Busca ayuda.** Si te estás sintiendo nerviosa o nervioso con más frecuencia, o si los nervios se están haciendo más intensos, podría ser una señal de que estás teniendo dificultades con la ansiedad. Asuntos de Vida está disponible 24/7/365 para ayudarte.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

