

# ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR PARA MANEJAR LA ANSIEDAD SOCIAL

## HOJA INFORMATIVA

conquersocialanxiety.com

Se ha demostrado que la actividad física regular tiene numerosos beneficios para las personas con ansiedad social, como reducir los niveles de estrés y ansiedad, aumentar el estado de ánimo, mejorar la autoestima y favorecer un mejor sueño. El ejercicio libera endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y reduce los niveles de cortisol, la hormona asociada al estrés.

Para incorporar la actividad física a tu rutina y ver los beneficios para tu ansiedad social, es importante empezar poco a poco y encontrar una actividad que te guste. Puede ser cualquier cosa, desde un simple paseo diario hasta un deporte organizado o un entrenamiento. Intenta realizar una actividad física durante al menos 30 minutos, la mayoría de los días de la semana. También puedes ponerte objetivos de forma física alcanzables y hacer un seguimiento de tus progresos para tener una sensación de logro y mejorar tu autoimagen.

Recuerda que cada persona es diferente y puede que te lleve tiempo encontrar el tipo y la cantidad de actividad física adecuados para ti. Es importante que escuches a tu cuerpo y hagas los ajustes necesarios. También es aconsejable que hables con tu médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio, sobre todo si padeces alguna enfermedad.

- El ejercicio aeróbico, como correr, montar en bicicleta o nadar, puede ser una forma excelente de mejorar la salud cardiovascular y liberar endorfinas. Intenta hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, de 3 a 5 veces por semana.
- El ejercicio anaeróbico, como el levantamiento de pesas, puede ayudar a desarrollar músculo y mejorar la autoestima. Haz 2-3 series de 8-12 repeticiones de cada ejercicio, 2-3 veces por semana.
- Incorporar ambos tipos de ejercicio a tu rutina puede proporcionarte un enfoque equilibrado de la actividad física.
- Recuerda que es importante empezar despacio y aumentar gradualmente la intensidad y la duración con el tiempo para reducir el riesgo de lesiones.
- Escucha a tu cuerpo y evita el ejercicio excesivo, que puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad.
- Encuentra actividades físicas que te gusten, ya sea un deporte, una clase de baile o una actividad al aire libre, para que el ejercicio sea más agradable y sostenible a largo plazo.

Ten en cuenta que estas pautas son sugerencias generales y pueden no ser apropiadas para todo el mundo. Es importante que hables con un médico antes de empezar cualquier nueva rutina de ejercicios, sobre todo si tienes alguna enfermedad o lesión.