

# UTILIZAR UNA POSTURA ERGUIDA PARA AUMENTAR LA CONFIANZA

## HOJA INFORMATIVA

conquersocialanxiety.com

Adoptar una postura erguida es una técnica sencilla pero eficaz para controlar la ansiedad social. Las investigaciones han demostrado que nuestra postura puede afectar no sólo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente, estado de ánimo y actividad cerebral. Adoptando una postura erguida, podemos aumentar nuestra confianza y reducir nuestra ansiedad.

Una postura erguida puede ayudar a las personas con ansiedad social de varias maneras. En primer lugar, una postura erguida puede aumentar la confianza. Cuando estamos de pie o sentados erguidos, parecemos más seguros y firmes, lo que puede ayudarnos a sentir que controlamos mejor las situaciones sociales. En segundo lugar, una postura erguida puede reducir la ansiedad. Las investigaciones han demostrado que una postura erguida puede reducir la ansiedad y aumentar el estado de ánimo positivo. Es posible que esto se deba a cambios en la química y la actividad cerebrales. En tercer lugar, una postura erguida puede mejorar la respiración. Cuando nos encorvamos o nos agachamos, nuestra respiración puede volverse superficial y restringida. Una postura erguida nos permite respirar más profunda y libremente, lo que puede ayudarnos a calmar los nervios y reducir la ansiedad. Por último, una postura erguida puede mejorar el flujo sanguíneo y la energía. Una postura erguida permite una mejor circulación, lo que puede ayudarnos a sentirnos con más energía y alerta.

A continuación te damos algunos consejos para adoptar una postura erguida:

- **Ponte de pie o siéntate recto:** Cuando estés de pie, distribuye tu peso uniformemente sobre ambos pies y mantén los hombros hacia atrás y hacia abajo. Al sentarte, hazlo con la espalda recta y evita encorvarte o inclinarte hacia delante.
- **Contrae los músculos abdominales:** Contrae ligeramente los músculos abdominales para ayudar a sostener la columna vertebral y mejorar la postura.
- **Relaja los hombros:** Evita tensionar los hombros o mantenerlos pegados a las orejas. En lugar de eso, deja que se relajen y bajen.
- **Mantén la cabeza recta:** Evita inclinar la cabeza hacia arriba o hacia abajo. Mantén la barbilla nivelada con el suelo.
- **Practica con regularidad:** Adoptar una postura erguida puede resultar incómodo o antinatural al principio, pero con la práctica puede convertirse en un hábito. Intenta practicarla todos los días, sobre todo antes de situaciones sociales o cuando te sientas ansioso.

Ten en cuenta que esta información no pretende sustituir al consejo, diagnóstico o tratamiento médico.