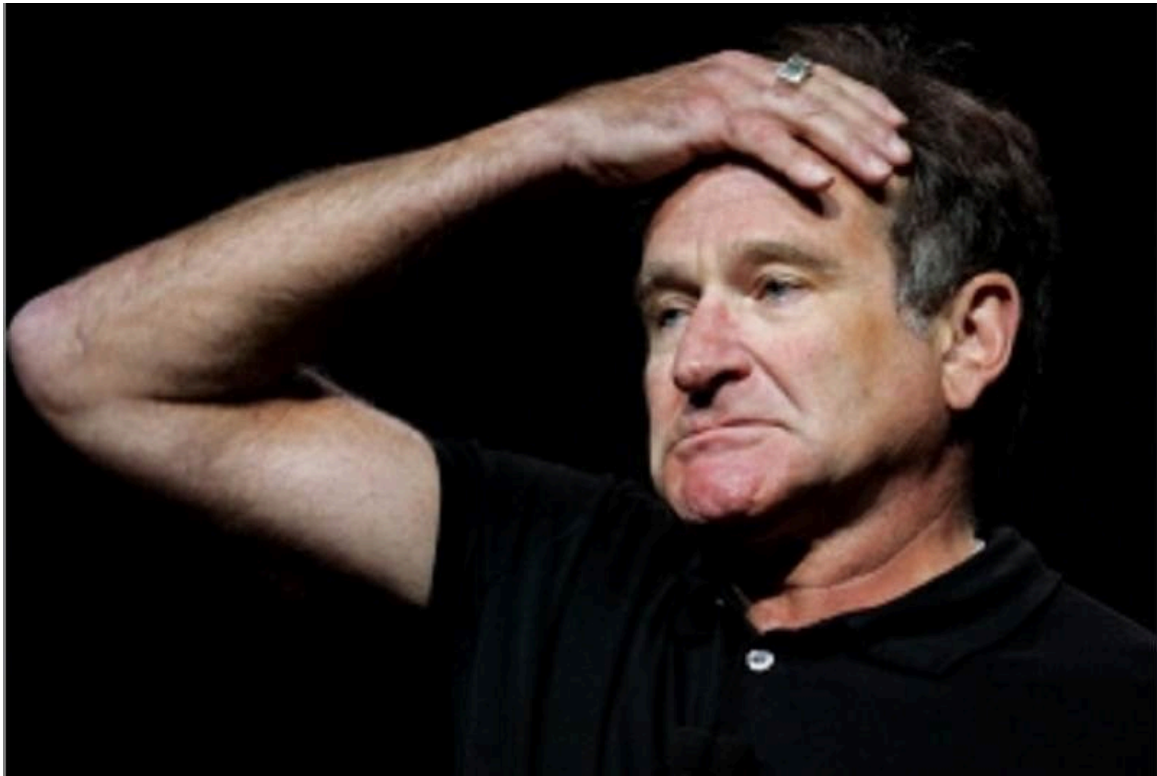
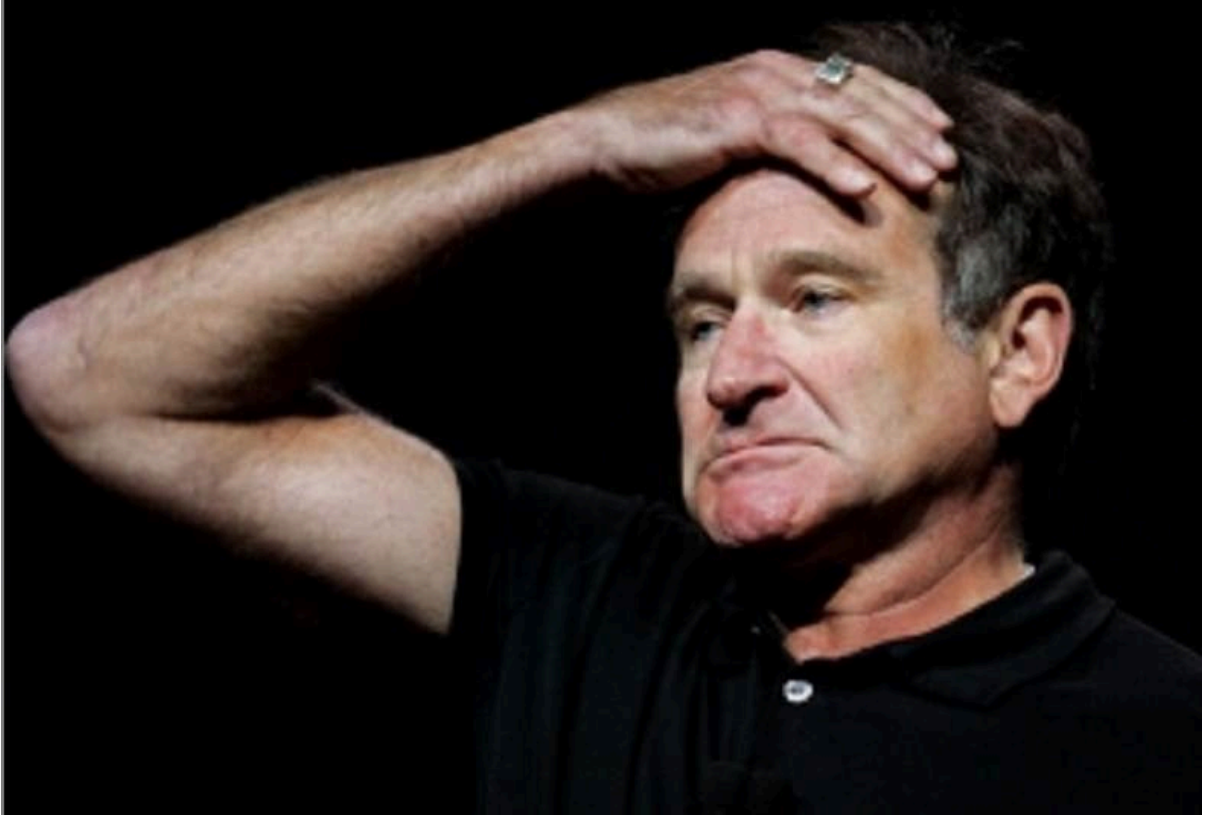


SALUD / TENDENCIAS

Trucos para que los empáticos prevengan la ansiedad y la depresión!

El Ciudadano · 11 de junio de 2015





Los **Empáticos** han demostrado ser propensos a la ansiedad y la depresión. Si eres un empático, echa un vistazo a estos consejos para prevenir la ansiedad y la depresión.

El ser un empático significa que usted tiene una habilidad intuitiva para interpretar las emociones de otros. Si bien la interpretación de estas emociones le puede satisfacer y puede que ayude a los demás, es fácil que usted absorba estas mismas emociones y le afecten negativamente. La ansiedad y la depresión pueden establecerse en su vida y esta se hará más difícil de lo que debería ser.

Tiene un don de gran alcance, la capacidad de sentir lo que sienten otros. Esto le puede hacer un mejor comunicador, un humanitario proactivo, experto en comercialización o simplemente ser más solidario. Todo el mundo debe expresar sus emociones, los empáticos tienen una responsabilidad mayor que otros. No sólo están procesando sus emociones; están procesando otras emociones también, las de los otros. Haga estas cosas para ayudar a prevenir la depresión y la ansiedad.

1. Inicie un movimiento: usted tiene que conseguir sus emociones en movimiento. El ejercicio de ir de aventuras puede ayudarle a conseguir que sus emociones se agiten. Un cambio en la monotonía de su vida puede hacer una gran diferencia. ¡Haga ejercicio!

2. Haga Catarsis: Este es el proceso de liberación y el alivio de las emociones fuertes o reprimidas. Las emociones reprimidas hacen que usted se sienta mal. Cuando usted está llorando, gritando o incluso riendo está liberando esas emociones. **Por lo tanto, la liberación de las emociones es la clave.**

3. Hable de las emociones: Cuando eres un empático no son sólo está tratando con sus emociones, está tratando con las emociones de los demás también. Hablar de sus emociones puede ayudar a lidiar mejor con ellas.

4. Mantenga su espacio limpio: Los empáticos tienen que tener cuidado con las realidades externas, ya que se pueden reflejar en el mundo interior. Usted no querrá que las emociones de otra persona se hagan cargo de su vida propia. Recuerde que lo que está en juego es el control interno y externo de su vida. Hay que mantener nuestro espacio interior y exterior limpio, claro y organizado.

5. Busque ayuda y apoyo: No hay nada de malo en pedir ayuda. Si desea evitar que la ansiedad y la depresión se adueñen de su vida, busque ayuda.

6. Tome respiraciones profundas: La respiración profunda relaja el cerebro, y usted se sentirá mejor.

*visto en **Medicinas Naturales***

Fuente: [El Ciudadano](#)