

La llegada de marzo y el ingreso a un nuevo año académico pueden aumentar la ansiedad en los jóvenes. El fin de las vacaciones, comenzar una carrera, incorporarse a cursos nuevos y retomar rutinas más exigentes son algunos de los factores que pueden incidir.

“La necesidad de ajustar rutinas y la incertidumbre en torno al desempeño académico pueden aumentar la ansiedad, convirtiendo este período en un desafío de adaptación”, explica Eloísa González, jefa de carrera de Técnico en Terapias Complementarias del Instituto Profesional Iplacex.

En esa línea, la experta indica que existen cuatro grandes terapias que la población chilena está incorporando, no sólo como tratamientos para trastornos de ansiedad o estrés, sino también como parte de su estilo de vida.

Mindfulness o estado de conciencia plena: se consigue a través de ejercicios como la meditación y la respiración consciente, ayuda a reducir el estrés, mejora la calidad del sueño, la



## Medicina complementaria: una alternativa para la ansiedad en marzo

**Aromaterapia, meditación, yoga y acupuntura son algunas de las técnicas que promueven un estado de bienestar general, permitiendo una mayor conexión física, mental y emocional.**

memoria y la concentración.

Aromaterapia: es una alternativa que está tomando cada vez más adeptos, con el uso de aceites esenciales que facilitan el estado de relajación y conciliación del sueño.

Yoga y ejercicios de respiración: probablemente los más utilizados dentro de la población, contribuyen a la regulación emocional y el bienestar general.

Acupuntura o digitopuntura: ha demostrado ser útil en el manejo del estrés y la ansiedad.

“Todas estas técnicas nos ayudan a reducir la actividad del sistema nervioso simpático, responsable de poner en alerta nuestro organismo, promoviendo un estado de serenidad y bienestar. Permiten mejorar la calidad del sueño, reducir síntomas físicos del estrés como taquicardias, aumento de presión arterial o incluso parálisis, además de aumentar la sensación de control sobre las emociones”, asegura González.

7 recomendaciones para controlar la ansiedad:

Para mantener la ansiedad en un nivel mínimo, la jefa de carrera de Técnico en Terapias Complementarias de Iplacex, Eloísa González, entrega estos consejos:

- Practicar respiraciones diafragmáticas o meditación guiada.
- Realizar actividad física regularmente, idealmente al aire libre.
- Practicar yoga y/o meditación.
- Organizar rutinas y tiempos de descanso.
- Evitar el exceso de cafeína y reemplazarlo por infusiones relajantes.
- Mantener una alimentación equilibrada y saludable.
- Buscar apoyo cuando se requiera con profesionales especializados.