



Nombre del Alumno: Dulce Lisbeth Mejía
Morales

Nombre del tema: Discurso de oratoria

Parcial:4

Nombre de la Materia: comunicación oral

Nombre del profesor: Alejandra Torres Lopez

Nombre de la Licenciatura: Medicina
Veterinaria y Zootecnia

Cuatrimestre: segundo

Comitán 01/04/2024

"Navegando las Olas de la Ansiedad: Descubriendo la Calma Interior"

La ansiedad es la mente llegando más deprisa que la vida .
Buenos días queridos compañeros y público que nos acompaña

Hoy nos reunimos para abordar un tema que afecta a muchos de nosotros en algún momento de nuestras vida: la ansiedad. En un mundo lleno de demandas y expectativas, es fácil sentirse abrumado por las olas de preocupación y tensión que nos rodean. Sin embargo, en medio de esta tormenta, hay un faro de esperanza: la calma interior.

Como navegantes en el océano de la vida, enfrentamos constantemente desafíos y adversidades que pueden desencadenar nuestra ansiedad. Pero al igual que un marinero experto sabe cómo maniobrar su barco a través de las olas, nosotros también podemos aprender a navegar nuestras propias emociones con gracia y determinación. El primer paso para descubrir la calma interior es reconocer y aceptar nuestras emociones. En lugar de luchar contra la corriente de la ansiedad, podemos aprender a surfear sobre ella, permitiéndonos fluir con nuestras emociones en lugar de resistirlas. Al hacerlo, nos liberamos del peso de la autocrítica y nos abrimos a la posibilidad de un cambio positivo. Además, es importante cultivar prácticas que nutran nuestra mente, cuerpo y espíritu. Desde la meditación y la respiración consciente hasta el ejercicio físico y el contacto con la naturaleza, existen muchas formas de encontrar paz y equilibrio en medio del caos. Al priorizar nuestro bienestar, fortalecemos nuestra capacidad para enfrentar los desafíos con serenidad y claridad.

Mientras navegamos por las aguas turbulentas de la ansiedad, recordemos que tenemos el poder de encontrar calma en medio de la tormenta. Con paciencia, práctica y apoyo, podemos aprender a surfear las olas de la vida con gracia y confianza. Quiero invitar a todas aquellas personas que pasan por un momento de bajón emocional a buscar algo que te inspire a reaccionar algo que te anime , sal a darte un paseo al atardecer , invierte tu tiempo con las personas que realmente amas, sea lo que te haga feliz ,que emocione tu día eso es importante ,Recuerda si no crees en ti mismo nadie más lo ara pero si lo haces créeme que podrás conseguir cualquier cosa .

Que este discurso sea un faro de esperanza para todos los que luchan contra la ansiedad, recordándoles que la calma interior está dentro de su alcance.

Gracias.