

NO TE QUIERO ...

ANSIEDAD



JMA
CONSULTORES

**UNA RESPUESTA EMOCIONAL Y
FISIOLÓGICA**

JEINER MORA ABARCA

Definición de Ansiedad



La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica que surge ante situaciones percibidas como amenazantes, estresantes o inciertas.

Se caracteriza por sentimientos de preocupación, miedo o tensión y puede incluir síntomas físicos como sudoración, palpitaciones, respiración acelerada, temblores y nerviosismo.

A nivel adaptativo, la ansiedad puede ser útil porque prepara al cuerpo para enfrentar posibles peligros o desafíos, activando el sistema de "lucha o huida". Sin embargo, cuando es persistente, intensa o desproporcionada respecto a la situación, puede interferir con la vida diaria y convertirse en un trastorno que necesita atención.

Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico, la fobia social, y otros.

¿De dónde surge la ansiedad?



La respuesta emocional de la ansiedad surge principalmente de mecanismos biológicos en el cerebro, diseñados para protegernos ante situaciones de peligro o amenaza. Estos mecanismos están profundamente arraigados en la evolución humana. Aquí te explico cómo ocurre este proceso:.

- **Amígdala y Respuesta al Miedo:** La amígdala, una pequeña estructura en el cerebro, juega un papel crucial en la detección de amenazas. Cuando percibimos una situación como peligrosa o estresante, la amígdala se activa y envía señales al cuerpo para prepararse, desencadenando la respuesta de "lucha o huida".
- **Sistema Nervioso Simpático:** Al activarse la amígdala, el sistema nervioso simpático entra en acción, liberando adrenalina y otras hormonas del estrés, lo que provoca cambios físicos como aumento del ritmo cardíaco, respiración rápida y tensión muscular. Estos cambios permiten que el cuerpo responda rápidamente al peligro.





- **Corteza Prefrontal:** En paralelo, la corteza prefrontal, encargada del razonamiento y la toma de decisiones, evalúa la situación. Si la amenaza no es real o es manejable, esta parte del cerebro puede ayudar a calmar la respuesta de ansiedad. Sin embargo, cuando la corteza prefrontal está menos activa o si la ansiedad es crónica, esta regulación es menos efectiva.
- **Factores Psicológicos y Sociales:** Además de los factores biológicos, la ansiedad también puede surgir por experiencias de vida, factores sociales y psicológicos. Situaciones estresantes, traumas, o patrones de pensamiento negativos pueden activar esta respuesta emocional de manera inapropiada o exagerada.

Respiración Profunda



La respiración profunda es una técnica sencilla pero poderosa que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al devolver el equilibrio al sistema nervioso.

Imagina que estás en medio de una situación estresante, con el corazón latiendo rápido y la mente agitada. En ese momento, decides tomarte una pausa. Te sientas en una silla cómoda, apoyas los pies en el suelo y cierras suavemente los ojos. Colocas una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen, notando cómo se siente tu respiración.

Ahora, inhalas lentamente por la nariz, llenando tus pulmones desde la parte baja. Sientes cómo tu abdomen se eleva ligeramente, como si inflaras un globo dentro de ti. No fuerzas la respiración, simplemente dejas que el aire entre suavemente, permitiendo que el oxígeno fluya hasta el fondo de tus pulmones. Mientras inhalas, cuentas mentalmente hasta cuatro: "Uno... dos... tres... cuatro...".

Pausas por un breve instante, reteniendo el aire, dejando que el cuerpo lo absorba. Después, exhalas lentamente por la boca, como si estuvieras soplando suavemente sobre una vela. Sientes cómo el aire sale de tu cuerpo, llevándose consigo la tensión y el malestar. Al exhalar, cuentas de nuevo: "Uno... dos... tres... cuatro...".

Repites este ciclo varias veces. A medida que lo haces, tu respiración se vuelve más profunda y constante. El latido acelerado de tu corazón se calma, tu mente se serena, y poco a poco, sientes que la paz y la tranquilidad invaden tu cuerpo.

Mindfulness



El mindfulness, o atención plena, es la práctica de enfocarse intencionalmente en el momento presente, sin juzgar lo que ocurre a tu alrededor ni dentro de ti. Es un estado en el que te permites estar consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas tal como son, sin tratar de cambiarlos o evitarlos.

Imagina que te encuentras sentado en un parque tranquilo, bajo la sombra de un árbol. Decides practicar la atención plena. Cierras los ojos suavemente y comienzas a tomar conciencia de tu respiración. No intentas controlarla, solo la observas: el aire que entra por tu nariz, cómo llena tus pulmones, y el suave suspiro que haces al exhalar. Simplemente estás ahí, respirando.

Mientras inhalas, sientes la frescura del aire en tu piel, la textura de la brisa acariciando tus manos, y la ligera presión de tu cuerpo contra el banco. No piensas en lo que debes hacer más tarde ni te preocupas por lo que sucedió esta mañana. Solo estás en el presente, completamente inmerso en el aquí y ahora.

Un sonido de pájaros llega a tus oídos. No lo juzgas, no lo interpretas como bueno o malo. Simplemente lo notas y lo dejas pasar. Luego, un pensamiento aparece en tu mente, quizás algo relacionado con el trabajo o una conversación reciente. En lugar de quedarte atrapado en ese pensamiento, lo observas como si fuera una nube en el cielo, dejando que se aleje lentamente.

A medida que continúas practicando, te das cuenta de que tu mente está más clara, menos inquieta. Sientes una profunda conexión con el presente. Estás en paz, no luchas contra el pasado ni te adelantas al futuro. Solo existes en este momento, y eso es suficiente.

Ejercicio Regular



El ejercicio regular es una de las mejores formas de cuidar tanto el cuerpo como la mente. No solo mejora la condición física, sino que también ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, al liberar endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".



Hábitos Saludables



Los hábitos saludables son prácticas diarias que contribuyen a mejorar nuestra salud física, mental y emocional. Mantener estos hábitos no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también nos permite tener una vida más plena y equilibrada.

Imagina que cada mañana te despiertas temprano, justo cuando el sol comienza a iluminar suavemente tu habitación. Lo primero que haces es beber un vaso de agua fresca para hidratar tu cuerpo después de las horas de sueño. Luego, te preparas un desayuno nutritivo: un plato de avena con frutas frescas y un poco de nueces, que te dará energía sostenida para el día.

Antes de empezar con tus tareas, te tomas unos minutos para estirarte y mover tu cuerpo. Practicas algunos ejercicios de respiración profunda, dejando que la calma entre en ti antes de enfrentar los desafíos del día. Te has comprometido a hacer algo de ejercicio regularmente, así que dedicas media hora a una caminata o a una rutina de yoga. Sientes cómo tu cuerpo se activa, y tu mente se despeja..

Durante el día, optas por comidas equilibradas. Prefieres las verduras, las frutas, los granos enteros y las proteínas magras. Sabes que lo que consumes afecta tu bienestar general, así que eliges alimentos que nutran tu cuerpo y mantengan tu mente enfocada.

Cuando sientes estrés o te enfrentas a un reto, respiras hondo y recuerdas que la clave está en mantener la calma y ser consciente de tu bienestar. Además, evitas el exceso de cafeína o el consumo excesivo de alcohol, ya que sabes que estos pueden alterar tu sueño y tu equilibrio emocional.

Al llegar la noche, tienes una rutina que te ayuda a desconectar. Evitas mirar pantallas justo antes de dormir y prefieres leer un libro o meditar. Te aseguras de dormir lo suficiente para que tu cuerpo y mente se regeneren, entendiendo que el descanso es tan importante como la actividad.

Habla con alguien



Hablar con alguien es una de las formas más simples y efectivas de liberar emociones, buscar apoyo y encontrar nuevas perspectivas. La comunicación es clave para el bienestar emocional, ya que compartir nuestros pensamientos, preocupaciones o alegrías puede aliviar la carga que a veces llevamos por dentro



Imagina que has tenido un día difícil. Las preocupaciones se acumulan y sientes que tu mente no deja de dar vueltas. Entonces, decides llamar a un amigo cercano o a un familiar. Aunque al principio dudabas en hablar de lo que te preocupa, al escuchar la voz al otro lado del teléfono, te sientes más tranquilo.

Comienzas a contar lo que te sucede, cómo te has sentido abrumado o confundido. Mientras hablas, te das cuenta de que, solo el acto de poner en palabras lo que estás experimentando, ya te ayuda a aclarar tus pensamientos. Tu amigo escucha con atención, sin juzgar, y te ofrece su apoyo. A veces, no se necesita una solución, solo saber que alguien te escucha y comprende.

Tal vez te da un consejo o simplemente te recuerda que no estás solo en esto. A medida que la conversación fluye, sientes cómo la tensión disminuye, cómo el simple hecho de hablar te alivia. A veces, esas charlas pueden iluminar una nueva forma de ver las cosas, y otras veces, simplemente te recuerdan la importancia de conectar con alguien que te importa.



Planificación y Organización:

Tener un plan claro para las tareas diarias reduce la incertidumbre y el estrés.

Límites Digitales:

Desconectar de las redes sociales y del trabajo puede reducir la sobrecarga de información y la ansiedad.

Evita Pensamientos Negativos:

Reemplazar los pensamientos catastróficos con pensamientos realistas y positivos ayuda a evitar la espiral de ansiedad.

Tiempo para el Ocio:

Dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te relajen, como leer, escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza.

Aprender a Decir “No”:

Evitar la sobrecarga de responsabilidades ayuda a reducir el estrés que puede derivar en ansiedad.



Planificar el tiempo de manera efectiva es clave para aumentar la productividad, reducir el estrés y equilibrar las responsabilidades de la vida diaria. Al organizar mejor tu día, puedes hacer más en menos tiempo y disfrutar de momentos de descanso sin sentirte abrumado.

Imagina que tienes una semana llena de compromisos y tareas. Para evitar sentirte desbordado, decides tomar unos minutos para planificar cada día de forma clara y realista. Primero, te sientas con una hoja de papel o una aplicación de calendario y comienzas a listar todas las tareas que debes realizar.

Pasos para planificar tu tiempo:

- 1. Lista de Tareas (To-Do List):** Empiezas por anotar todas las tareas pendientes, tanto grandes como pequeñas. No importa si son responsabilidades del trabajo, estudios o personales. Esto te permite tener una visión clara de todo lo que necesitas hacer.
- 2. Priorizar Tareas:** Luego, asignas prioridad a cada una de ellas. Utilizas el método de Eisenhower, categorizando las tareas en:
 - Urgente e importante: Estas son las que requieren atención inmediata.
 - Importante pero no urgente: Tareas que debes hacer, pero que puedes planificar para más adelante.
 - Urgente pero no importante: Tareas que puedes delegar o resolver rápidamente.
 - No urgente ni importante: Tareas que pueden eliminarse o posponerse si es necesario

3. **Bloques de Tiempo:** Siguiendo las prioridades, divides tu día en bloques de tiempo específicos para cada actividad. Dedicas ciertos periodos de tiempo solo para trabajar en una tarea a la vez, evitando distracciones. Por ejemplo, si tienes un proyecto grande, le asignas dos horas por la mañana, y luego haces una pausa antes de continuar con otra tarea más sencilla.

4. **Incluir Descansos:** Sabes que tu mente necesita pausas para mantenerse productiva, así que incluyes pequeños descansos entre tareas. Aplicas la técnica Pomodoro, donde trabajas durante 25 minutos concentrado y luego tomas un descanso de 5 minutos. Después de cuatro "Pomodoros", haces una pausa más larga de 15-30 minutos.

5. **Flexibilidad:** Aunque tienes una planificación bien estructurada, entiendes que a veces surgen imprevistos. Dejas un poco de espacio entre actividades para adaptarte si algo se demora más de lo esperado o si surge una nueva tarea urgente.

6. **Revisión al Final del Día:** Al terminar el día, revisas lo que lograste y ajustas el plan para el día siguiente. Te felicitas por los avances y tomas nota de las tareas que no se completaron, para reorganizarlas en tu planificación futura.





Algunas técnicas y herramientas Utilizadas

- **Neuroplasticidad:** Utilizo técnicas que promueven cambios positivos en el cerebro, como la práctica de mindfulness, ejercicios de reestructuración cognitiva y métodos de visualización.
- **Técnicas de PNL (Programación Neurolingüística):** Empleo técnicas de PNL para ayudar a los clientes a reprogramar patrones de pensamiento negativos y desarrollar una mentalidad más positiva y efectiva.
- **Estrategias de Resolución de Problemas:** Enseño a los clientes métodos efectivos para identificar y resolver problemas, lo que mejora su capacidad para manejar desafíos de manera independiente.
- **Desarrollo de Habilidades:** Proporciono herramientas y recursos para desarrollar habilidades específicas, como la gestión del tiempo, la comunicación efectiva y el liderazgo.

Más información en www.jmaconsultores.com

EL AUTOR



El Ingeniero Jeiner Mora Abarca, es Máster en Administración de Negocios con énfasis en Gerencia General, además es Licenciado en Ingeniería en Producción Industrial, título obtenido en el Tecnológico de Costa Rica una de las universidades públicas más reconocidas a nivel centroamericano, además en el 2023 fue certificado en Neurocoaching Profesional en donde ha apuntado su ideal al emprendimiento.

Con una trayectoria de más de 25 años en la industria farmacéutica, alimenticia y de productos de embalaje, ha liderado equipos y coordinado proyectos que han impulsado el crecimiento y la eficiencia operativa en diversas organizaciones. Su experiencia abarca áreas críticas como la gestión de calidad, ambiental y de seguridad industrial, así como la implementación de sistemas de gestión integrados.

Además como Gerente General de JMA CONSULTORES ha realizado el diseño e implementación de procesos de mejora continua, donde he liderado proyectos de optimización y reingeniería que han generado importantes ahorros y mejoras en la eficiencia operativa.