

Gestión de la ansiedad en el trabajo



Sumario

1. Descifrando la ansiedad	3
2. Conceptos clave desde la Filosofía	5
3. Apuntes clave desde la Psicología	7
4. Estrategias para el manejo de la ansiedad	8
5. Apuntes finales	10
6. Cómo me puede ayudar el #PAE	11
7. Referencias bibliográficas	12

Descifrando la ansiedad

Es jueves por la mañana. Una de tus colegas ha llamado para decirte que la jefa de departamento ha pedido que vayas a verla. Comienzas a sentir una inquietud en la punta de tus dedos que sube hasta tu pecho, tu respiración se acelera, comienzas a sudar y tienes un vértigo de una ola de pensamientos que te golpea: ¿habré cometido algún error?, ¿me echará en cara la impuntualidad de esta mañana?, ¿estarán a punto de despedirme?...

¿Alguna vez has vivido algo similar? Seguramente has sentido inquietud, preocupación o nerviosismo al encontrarte en un momento de desafío; piensa en los instantes previos a resolver un examen difícil, en la incertidumbre que sientes después de hablar sobre tu trayectoria profesional en una entrevista de trabajo o en las cosquillas que bailan en tu estómago mientras viajas en coche y notas que el conductor está distraído.

Es natural sentir ansiedad ya que es una respuesta emocional resultado de una reacción adaptativa que se activa para

auxiliarte a responder ante situaciones estresantes o amenazadoras. Implica una reacción física y emocional de tu cuerpo que aparece después de una situación considerada de "vida o muerte", o de "lucha o huida". Recuerda que tú y tu cuerpo estáis preparados para resolver o para escapar de cualquier situación.

La ansiedad surge en situaciones personales, sociales y profesionales; por ejemplo, durante los momentos de toma de decisiones importantes o difíciles, al pensar en tu estado de salud, cuando realizas ajustes financieros, al preocuparte por el bienestar de tus seres queridos o mientras esperas noticias sobre tu futuro laboral. Es importante tener presente que la ansiedad no responde únicamente a que tú te preocupes excesivamente.

Esta emoción invita a una montaña rusa sensitiva que suele estar acompañada de sensaciones de opresión en la garganta o en el pecho, sudoración, temblores, náuseas, o palpitaciones en los oídos. No se advierte únicamente en los **pensamientos o creencias "negativas o agobiantes"**, también se nota en **movimientos**, como los **tics**, y en **hábitos**, como el morderse las uñas o el sacudir los pies, acciones que realizas "sin darte cuenta".

Como puedes notar, **la ansiedad se manifiesta en un abanico muy amplio de sensaciones, bajo una diversidad de formas y puede llegar a**

afectar uno o varios aspectos de tu vida: tu salud mental y física, tus relaciones interpersonales, o tu desempeño laboral, entre otros. Recuerda que la ansiedad es una respuesta útil, necesaria en la vida ya que no únicamente evitará que tomes decisiones irracionales o impulsivas.

“¿Cómo puede ayudarme la ansiedad?” puedes pensar. Te lo contamos.

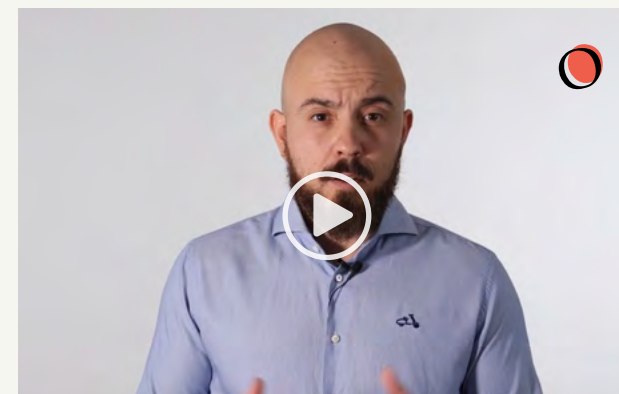
La ansiedad te ayudará a ser cuidadoso/a en situaciones difíciles –ya que te incentivará a prepararte de la mejor manera para un examen, te motivará a mejorar tu desempeño para obtener un ascenso o puede ayudarte a trazar una ruta de escape ante un incendio, pero también resultará inconveniente, peligrosa o incómoda si se activa o desencadena sin que exista una aparente razón para ello o con demasiada intensidad.

Si una idea recurrente te impide concentrarte en tu trabajo, o si no te disfrutas en una charla con tus amigos y colegas porque no puedes

dejar de pensar en el motivo por el que la jefa de departamento ha pedido hablar contigo... entonces estamos hablando de un potencial obstáculo para tu bienestar.

La ansiedad es un riesgo si se convierte en una fuente de sufrimiento que impida que tengas una vida plena y productiva; por ello, a lo largo de este e-book, exploraremos la naturaleza de algunos de sus elementos con el objetivo de darte conocimientos, herramientas y estrategias de apoyo para manejar esta emoción en cualquier situación.

Si bien ya hemos comenzado a descifrar el enigma de lo que es la ansiedad, es importante que asimiles las formas en las que ésta se materializa en tu cuerpo y mente para que aprendas a identificar los momentos en los que la experimentas. De esta forma lograrás reconocer aquellas señales o circunstancias personales que pueden convertirse en desencadenantes y pondrás en marcha hábitos efectivos para su gestión.



10 cosas que debes saber de la ansiedad

La ansiedad es una respuesta adaptativa que puede ser útil o perjudicial para tu bienestar. Identificar sus señales ayuda a gestionarla de manera efectiva

Conceptos clave desde la filosofía

Sin que esto se convierta en una clase de historia, te queremos contar sobre las principales investigaciones y perspectivas en torno a la ansiedad, ya que ésta se ha convertido una necesidad apremiante a nivel mundial, pues es una condición que afecta a millones de personas. Aunque es probable que tú no sufras un problema grave, quizás sí es una emoción que padeces más de lo que te gustaría.

Comenzaremos por la perspectiva filosófica para luego dar paso a la perspectiva psicológica. **La palabra ansiedad deriva del latín *angere*, que quiere decir asfixiar o sofocar.** Fueron varios los filósofos griegos que se interesaron por el tema de la ansiedad:

Platón señaló que ésta inicia cuando te percibes perdido, sin un objetivo claro o sin sentido en la vida; esto sucede debido a la desconexión del alma con la verdad y la sabiduría.

Epicteto consideró a la ansiedad como el resultado de una preocupación excesiva por aquello que no está en nuestro control, como el futuro. En un sentido distinto,

Aristóteles se centró en los efectos que tienen algunas emociones sobre la mente y el cuerpo, como el miedo y la angustia.

Hipócrates pensó a la ansiedad como el desequilibrio entre los pensamientos y el organismo que puede generar una afección física.

Spinoza propuso a la ansiedad como la suma entre la preocupación y el sufrimiento experimentado al no comprender por qué sentimos lo que sentimos, surge ante el desconocimiento de nuestros sentimientos y acciones, emociones que provocan confusión

Desde un escenario más contemporáneo, **Kierkegaard**, en el siglo XIX, afirmó que la angustia es la tensión que experimentas entre la libertad que existe en el momento de toma de decisiones y la incertidumbre de no saber si eliges acertadamente o no, reconociendo que

tú eres el responsable de las consecuencias que tengan esa decisión.

Si piensas en algunas de las ideas de los filósofos anteriormente mencionados, ellos consideran que la ansiedad es una emoción derivada de ideas, percepciones y juicios individuales, pero también es una respuesta física





a la interpretación de las circunstancias y a la falta de control que sientes sobre uno o varios aspectos de tu vida.

Después de esta pequeña clase de filosofía, volvamos a nuestra oficina.

Recuerda el ejemplo de esa mañana del jueves en la que, en un sentido figurativo o real, te muerdes la cutícula de las uñas y los dedos mientras estás sentada al filo del asiento esperando la hora de la cita con la jefa del departamento. Experimentas náuseas, sudas frío y hay una voz en tu mente que te repite una y otra vez que tú eres un fracaso y que seguramente ahora sí que perdiste el empleo.

Te invaden los sentimientos de preocupación y culpa porque últimamente te has excedido en el uso de tu tarjeta de crédito y temes no ser capaz de realizar el pago a tiempo. Estás ahora ahí sentada en medio de una parálisis emocional, *¿te comprometerás a llegar puntual a tu trabajo?, ¿renunciarás a los sentimientos de culpa?, ¿podrás ejercer tu soberanía personal ética y*

responsablemente contigo y con el mundo que te rodea?, ¿te sientes lista para vivir en libertad?

¿Qué hacer? *Spinoza* te sugeriría, mientras transitas por estos instantes amargos, reflexionar en todas las pequeñas decisiones que te llevaron a este punto con la finalidad de encontrar las causas y los efectos de esas elecciones.

Si logras entender el porqué de estas acciones, será más sencillo manejar y acallar esa voz, dándote la seguridad de que, en el hipotético caso de que si llegaras a perder el trabajo, el mundo no se va a acabar, y tampoco tú quedarás en ruinas. *Kierkegaard* te sugeriría elaborar una decisión ética basada en lo que deseas para tu vida; algo resolverás, y claro, tendrás que poner manos a la obra. La autodisciplina de reconocer que la ansiedad es un mecanismo de respuesta frente a la sensación de pérdida de control, en palabras de *Epicteto*, te permitirá encontrar paz al centrarte en lo que sí está en tus manos; recuerda, tus acciones y tus reacciones están bajo tu control. En términos de *Platón*, estas acciones y reflexiones te acercarán a la verdad y a un sentido más profundo de tu vida atenuando la incertidumbre y el miedo hacia el futuro.

Aristóteles e Hipócrates podrían sugerirte también echar mano de la medicina con la finalidad de equilibrar aquello que pudiese estar desajustado, la terapia psicológica y los fármacos son tus aliados. Toma en cuenta que la terapia y el uso de medicamentos son un binomio que muchas veces van de la mano, en breve te diremos por qué.

Apuntes clave desde la psicología

Actualmente **la investigación sobre la ansiedad es un pilar fundamental tanto en la psicología como en la psiquiatría**. Se han realizado avances significativos en la comprensión de los mecanismos que la provocan y en la creación de tratamientos efectivos, que abarcan desde terapias cognitivo-conductuales hasta medicamentos y técnicas de relajación.

Los hallazgos de las investigaciones han demostrado que experimentar ansiedad es inevitable, pero esta emoción no tiene por qué nublar tu pensamiento o disminuir tu capacidad para disfrutar la vida.

La ansiedad implica una reacción física y emocional de tu cuerpo que se despierta luego de una situación considerada de "vida o muerte", o de "lucha o huida". ¿A qué nos referimos con esta reacción? Cuando sientes amenaza por algo en tu entorno, tu cuerpo entra en un estado altamente activo puesto que se dispone a abordar la situación desde **tres aspectos fundamentales: el físico, el mental y el conductual**.

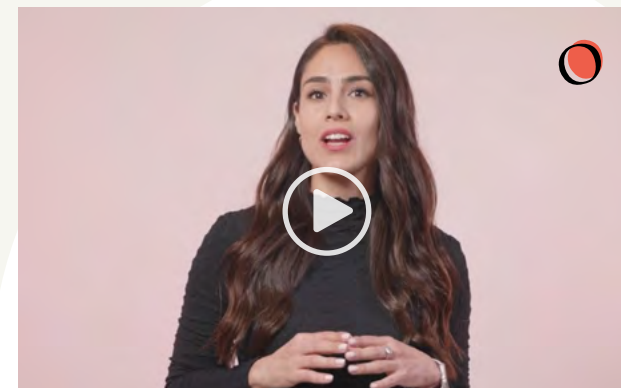
Inicialmente, tu cerebro se convierte en un centro de operaciones de emergencia, enviando señales de alerta de alto nivel a través de tu sistema nervioso. Tus glándulas comienzan a producir **adrenalina y noradrenalina** en mayores cantidades a las habituales. Estas hormonas tienen el efecto de poner en marcha todo tu sistema fisiológico.

Sientes que tu corazón empieza a bombear con más fuerza y rapidez, y tu ritmo respiratorio aumenta para enviar más oxígeno a tus pulmones. El flujo de sangre hacia tus extremidades disminuye para redirigir ese suministro vital hacia tus grandes grupos musculares, así podrás luchar o correr. Esto también minimiza el riesgo de una pérdida de sangre que resulte fatal en caso de que sufras alguna lesión o accidente.

Notarás que tu digestión se ralentiza para conservar energía, las pupilas de tus ojos se dilatan para mejorar tu visión y tus niveles de sudoración aumentan, lo que no solo ayuda a mantener tu cuerpo fresco, sino que también hace tu piel más resbaladiza ayudando a que escapes más fácilmente de un agresor. Cada uno de tus músculos se tensa, listo para entrar en acción en cualquier momento.

Y tú, puedes preguntarte ¿y todo eso me va a hacer falta para una reunión con mi jefa? Posiblemente no, pero algunos de tus mecanismos de supervivencia existen desde hace decenas de miles de años, con lo que las amenazas son percibidas de manera quizá muy exagerada. Pero eso no es todo, además de la respuesta fisiológica, tus procesos cognitivos también se van a preparar para la amenaza.

Desde una perspectiva mental, tu cerebro te inducirá a un estado de **hipervigilancia**. Toda tu atención está concentrada de forma exclusiva



La diferencia entre estrés y ansiedad

en la fuente del peligro, al punto de que te es prácticamente imposible pensar en cualquier otra cosa.

Imagina la ansiedad como un río desbordado; si este torrente no encuentra una o varias salidas para desahogar su caudal, es posible que cause algunos destrozos a su paso. La energía que generaste para resolver alguna de las situaciones que te preocupan se acumulará. Ten en cuenta que es muy difícil que tengas que resolver una situación tan extrema como el cruzarte con un animal salvaje igual que hacían algunos de tus antecesores, pero igualmente tu cuerpo reaccionará de la misma manera ante situaciones cotidianas que son estresantes.

Estrategias para el manejo de la ansiedad

Vamos a contarte algunas de las herramientas para hacer una buena gestión de tu ansiedad.

• Monitoreo de tu ansiedad

Poner atención a tus emociones te brindará información sobre ti mismo y te ofrece pistas para manejarlas mejor. Si desconoces tus propios sentimientos, cuando surgen y qué los desencadena, te resultará difícil hacer cambios significativos en tu estado emocional; por ello, el primer ejercicio consistirá en observar diariamente tu ansiedad.

¿Por qué te aconsejamos hacer esto, especialmente si ya sospechas que tienes ansiedad? **Llevar un registro te proporciona una sensación de control sobre tu bienestar emocional.**

Al prestar atención a tus preocupaciones, comienzas el proceso de cambio y puedes identificar aspectos clave como patrones y factores desencadenantes. Monitorear diariamente tu ansiedad es uno de los primeros y más efectivos pasos que puedes tomar para su gestión.

• Pasos para completar la estructura de monitoreo

Registrar tu ansiedad tiene varios beneficios importantes. En primer lugar, te obliga a enfocarte en tus emociones, ignorarlas solo las empeora. En segundo lugar, te ayuda a ver que tus niveles de ansiedad varían durante el día y no dominan cada momento de tu vida. Y por último, te permitirá evaluar tu progreso a lo largo del tiempo.

Puedes tomar el siguiente **modelo como base** y realizar los ajustes pertinentes acorde a tus necesidades:



- **Fecha y Hora:** Llena estos campos cada vez que experimentes una emoción significativa.
- **Emoción:** Identifica la emoción que estás sintiendo y anótala.
- **Intensidad:** Califica la intensidad de la emoción en una escala del 1 al 10, siendo 1 la más baja y 10 la más alta.
- **Desencadenante:** Escribe los motivos o razones que crees que causaron esta emoción.
- **Notas/Observaciones:** Añade cualquier detalle adicional que te ayude a entender mejor tu estado emocional.



Registro diario de emociones que desencadenan mi ansiedad					
FECHA	HORA	EMOCIÓN	GRADO DE INTENSIDAD	DESENCADENANTE	NOTAS / OBSERVACIONES
11/09/2023	7:25H	ANGUSTIA, ENFADO Y PREOCUPACIÓN	7	MI DESPERTADOR NO SONÓ Y LLEGARÉ TARDE AL TRABAJO	ME SENTÍ ABRUMADA POR LLEGAR TARDE. ME DESGARRÉ LA CUTÍCULAS DE LAS UÑAS HASTA SANGRAR Y TUVE UNA DISCUSIÓN CON MI MARIDO PORQUE NO ME HA DESPERTADO

• Interpretación del registro del monitoreo

Una vez que tengas el registro de al menos tres semanas, procede a observar lo siguiente:

1. Identifica patrones: Revisa la tabla para identificar patrones recurrentes. ¿Sientes ciertas emociones a la misma hora cada día?, ¿hay desencadenantes específicos que constantemente provocan la misma emoción?, ¿cuáles son los comportamientos más habituales que puedes identificar?

2. Evalúa los niveles de intensidad: observa la columna de intensidad para valorar si ciertas situaciones provocan emociones más intensas que otras. Esto te puede dar pistas sobre qué áreas de tu vida requieren más atención.

3. Analiza los desencadenantes: presta atención a los detonadores emocionales y considera si hay algo que puedas hacer para modificarlos o plantea diferentes aproximaciones o reacciones ante ellos.

4. Revisa tus observaciones y notas: las observaciones pueden ofrecer información adicional que no esté claramente capturada en las otras columnas. Revisa tus notas para encontrar ideas o revelaciones que puedan haber pasado desapercibidas y que te ayuden a trazar metas y cambios a favor de tu bienestar emocional.

• Resultados de mi registro

Conocer tus emociones es el primer paso para gestionarlas eficazmente. Prestar atención te permite recopilar información valiosa sobre ti, lo que a su vez te facilita tomar medidas para controlar tus emociones.

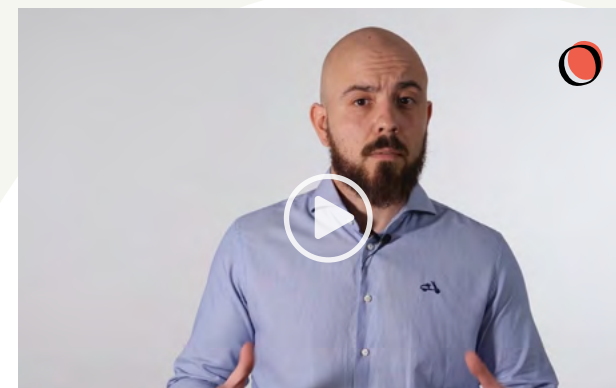
Siguiendo estos pasos, podrás tener un entendimiento más claro de tus emociones y estarás mejor equipado para gestionarlas:

1. Revisión semanal/mensual: Dedica tiempo cada semana o mes para revisar tu tabla y resumir lo que has aprendido.

2. Establece metas reales: Basándote en tus observaciones, establece pequeñas metas para gestionar mejor tus emociones o modificar los desencadenantes.

3. Consulta con profesionales: Si observas patrones preocupantes o emociones que no puedes gestionar por tu cuenta, considera buscar el consejo de un profesional.

4. Actualiza y adapta: Modifica la tabla según lo necesites. Puede que descubras que ciertas columnas son más útiles que otras, o que quieras añadir nuevas categorías.



Cómo no actuar si eres testigo de una crisis de ansiedad aguda

Llevar un registro diario de las emociones que te inquietan es el inicio del camino hacia la **transformación**, ahora conoces cuáles son algunos de los patrones y desencadenantes de las formas en las que experimentas ansiedad. En segundo lugar, reconocer tus emociones te conduce a disminuir el sentimiento de pérdida de control e incertidumbre frente a ti mismo y tus sentimientos.

Es muy importante que notes que los niveles de ansiedad, así como las emociones y comportamientos que la acompañan tienen fluctuaciones, esto quiere decir que no controlan cada aspecto de tu vida.

Apuntes finales

Finalmente, queremos recordarte que en la página de **AfforHealth** (www.afforhealth.com) y en **la app forHealthHUB** (forhealthhub.com) encontrarás recursos sumamente valiosos que te brindarán estrategias y ejemplos concretos que puedes incorporar en tu rutina diaria.

Te mencionaremos algunos ejemplos, aunque te insistimos en navegar directamente en la página web y en la app:

• Mindfulness y atención plena

Estrategia: Practicar la atención plena implica centrarse en el presente sin juzgar. Puedes hacerlo al prestar atención consciente a tus sentidos y pensamientos.

Ejemplo: Durante una caminata, en lugar de pensar en tus preocupaciones, concéntrate en cómo se siente el viento en tu piel, escucha los sonidos a tu alrededor y nota los colores y detalles en tu entorno.

• Ejercicio regular

Estrategia: Realizar ejercicio cardiovascular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, libera endorfinas que pueden reducir la ansiedad.

Ejemplo: Establece un horario para caminar durante 30 minutos al día. Incluso una actividad física moderada puede marcar la diferencia.

• Establecer una rutina

Estrategia: Crear una rutina diaria puede proporcionar estructura y previsibilidad.

Ejemplo: Establece una hora regular para despertarte, comer y acostarte. Mantener esta rutina puede ayudarte a sentirte más en control.

• Apoyo social

Estrategia: Hablar con amigos y familiares sobre tu ansiedad puede proporcionar un apoyo emocional valioso.

Ejemplo: Comparte tus sentimientos con un amigo de confianza y permite que te escuche y ofrezca su apoyo.

• Autocuidado

Estrategia: Prioriza el autocuidado, lo que incluye dormir lo suficiente y comer de manera saludable.

Ejemplo: Establece una rutina de sueño regular y evita comer alimentos procesados en exceso.



Cómo me puede ayudar el #PAE

El Programa de Ayuda al Empleado (#pae)

es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuando y donde lo necesites.

¿Quién atiende mi consulta?

El #pae es atendido por un equipo de psicólogos expertos del equipo Afforhealth.

¿Cómo puedo hacer uso del #pae?

Teléfono (Atención 24/7):

911 59 59 19 (España)

555 35 02 620 (México)

170 63 287 (Perú)

150 86 184 (Colombia)

Atención en Inglés:

911 59 93 85 (L-V de 15 a 22 CEST)

Correo electrónico: pae@afforhealth.com

Chat: **App forHealthHUB**

Además, tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.

- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as.

Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**

Referencias bibliográficas

- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). **Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica**. Bilbao: Desclee de Brower
- Freud, S. (1894). **Manuscrito E: ¿Cómo se genera la angustia?** En S. Freud (Ed.), *Obras Completas*, 1 (pp. 228-234). Buenos Aires: Amorrortu Editores
- González, M. T. (1993). **Aproximación al concepto de ansiedad en psicología**. *Aula*, 5(0), 9-22
ment of neuroticism and anxiety. Oxford: Ronald.
- Sapolsky, Robert. (2004). **Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping**. New York: Wiley
- Stossel, Scott. (2014). **Ansiedad**. Buenos Aires: Seix Barral





AfforHealth