

Kit de herramientas

para prevenir y manejar
la **ansiedad 24/7**



Como ya lo sabes **la ansiedad es una respuesta natural del organismo ante la presión o la incertidumbre**. Si bien puede motivar, su intensificación afecta el bienestar, la concentración y el rendimiento.

Comparte este material con tu equipo. Recuérdales que la clave está en la práctica constante. No se trata de hacer todas las técnicas al tiempo, sino de elegir las que mejor se adapten y aplicarlas cuando más las necesites.

1. Técnicas de **respiración profunda**

La respiración calma el sistema nervioso, reduce el ritmo cardíaco y libera tensión.



Ejercicio de respiración diafragmática

- **Siéntate cómodo** y coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- **Inhala por la nariz contando hasta 4**, sintiendo cómo se eleva tu abdomen.
- **Exhala suavemente** por la boca contando hasta 6.
- **Repite** de 3 a 5 minutos.

→ **Aplicación práctica:** antes de una reunión importante o una presentación, realiza este ejercicio para sentirte más tranquilo y enfocado.

2. **Mindfulness** y meditación

Entrena la mente para vivir el presente, reduciendo la preocupación excesiva.



Ejercicios sencillos:

- **Atención plena:** observa tu respiración o lo que estás haciendo, sin juzgar.
- **Escaneo corporal:** recuéstate y lleva tu atención desde los pies hasta la cabeza, notando cada sensación.

→ **Aplicación práctica:** al tomar café, concéntrate en su aroma, sabor y calor en tus manos, en otras palabras disfruta de estar en el presente.

3. Relajación muscular progresiva, RMP

Ayuda a reconocer y liberar la tensión acumulada en el cuerpo.



Cómo hacerlo:

- **Elige un grupo muscular**, por ejemplo, los hombros.
- **Ténsalo** durante 5 segundos.
- **Suéltalo** de golpe y siente la diferencia.
- **Repite** con los brazos, cuello, cara, abdomen y piernas.

→ **Aplicación práctica:** antes de dormir, realiza este ejercicio para mejorar tu descanso.

4. Ejercicio físico regular

El movimiento activa las hormonas del bienestar y reduce el estrés.



Ideas:

- **Camina** 15 minutos después de almorzar.
- **Sube escaleras** en lugar del ascensor.
- **Baila, nada o practica yoga** 3 veces por semana.

→ **Ejemplo práctico:** da una caminata corta después de una reunión tensa para liberar energía acumulada.



5. Cuestionar los **pensamientos ansiosos**

La ansiedad aumenta cuando creemos todo lo que pensamos. Cuestionar las ideas que se nos vienen es una forma de volver al control.



Pregúntate:

- ¿Es 100 % cierto lo que pienso?
- ¿Estoy exagerando?
- ¿Qué le diría a un amigo si pensara esto?

→ Aplicación práctica:

- **Pensamiento:** “Voy a fallar en la presentación”.
- **Respuesta:** “Me he preparado, puedo hacerlo y dar lo mejor de mí”.

6. Hábitos **saludables**

Son la base del bienestar físico y mental.



Recomendaciones:

- **Sueño:** duerme entre 7 y 9 horas. Evita pantallas antes de acostarte.
- **Alimentación:** reduce el consumo de cafeína, alcohol y azúcares. Aumenta las frutas y las verduras.
- **Gestión del tiempo:** organiza tus tareas, usa una lista y haz pausas activas de 5 minutos.

→ **Aplicación práctica:** entre 2 reuniones largas, estírate, respira profundo y toma agua.

7. Apoyo profesional y redes de apoyo

Hablar de lo que sentimos y pedir ayuda nos libera de la carga emocional.



Acciones clave:

- **Busca un psicólogo** o consejero si la ansiedad persiste.
- **Participa en grupos** de bienestar o actividades de la empresa.
- **Apóyate en amigos y familia.**

→ **Aplicación práctica:** si la ansiedad interfiere con tu sueño o rendimiento, agenda una cita de orientación profesional.

8. Acciones desde la organización

El bienestar individual florece en entornos saludables.



Buenas prácticas:

- **Promueve las pausas activas** y los descansos entre reuniones.
- **Distribuye las cargas** de trabajo de manera justa.
- **Crea espacios de conversación** abierta con los líderes.
- **Organiza talleres** de manejo del estrés y la ansiedad.

→ **Aplicación práctica:** programa reuniones de máximo 50 minutos y deja 10 minutos de pausa antes de la siguiente actividad.

9. Respirar: el arte de vivir

La ciencia lo comprueba, llegamos a esta vida con una inhalación y nos despedimos con una exhalación. La respiración es la base de la vida y refleja nuestro estado emocional:



- **Cuando estamos tranquilos**, respiramos lento y profundo.
- **Cuando estamos tensos o angustiados**, la respiración se vuelve rápida y superficial, desgastándonos.

Cambiar la forma de respirar puede transformar tu estado emocional.

- Al respirar más lento, envías una señal de calma al cerebro.
- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Se activa el sistema nervioso que regula el descanso y la recuperación.
- Genera una sensación de paz y claridad mental.

Ejercicios sencillos para practicar la respiración relajante

a) Respiración circular

Una respiración fluida y continua que equilibra cuerpo y mente.

Pasos

- Siéntate cómodo, con los pies en el suelo y las manos sobre las piernas.
- Cierra los ojos.
- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Exhala por la nariz contando hasta 4.
- Repite durante 2 a 5 minutos.
- Al terminar, abre los ojos y observa tu entorno con calma renovada.



→ **Aplicación práctica:** ideal antes de una reunión o cuando necesites recuperar la concentración.

b) Respiración triangular

Practica este ejercicio de 3 tiempos que te ayudará a enfocar la mente y relajar el cuerpo.

Pasos

- Siéntate cómodo, con los pies en el suelo y las manos sobre las piernas.
- Cierra los ojos.
- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Retén el aire por 4 segundos.
- Exhala lentamente por la nariz contando hasta 4.
- Repite durante 2 a 5 minutos.

Ideal antes de dormir o en momentos de nerviosismo intenso.

Recomendaciones para mejorar la experiencia



- Usa **ropa cómoda** y, si puedes, quítate los zapatos.
- Busca un **lugar tranquilo** y agradable.
- Pon el **celular en silencio**.
- Practica al **aire libre o rodeado de naturaleza** siempre que sea posible.
- Si tienes las **fosas nasales despejadas**, la respiración será más efectiva.
- **Empieza con 2 minutos** y aumenta poco a poco hasta llegar a 10.
- Practica al menos **5 veces por semana** para sentir cambios reales.
- **Haz de la respiración un hábito**: influirá positivamente en todas tus actividades.

Manejar la ansiedad no significa eliminarla, sino aprender a convivir con ella de forma saludable. Usar estas herramientas de manera constante te ayudará a:



- Sentirte más tranquilo.
- Pensar con mayor claridad.
- Mejorar tu rendimiento en el trabajo.
- Disfrutar más de tu vida diaria.