

# 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.