



El empleo
es de todos

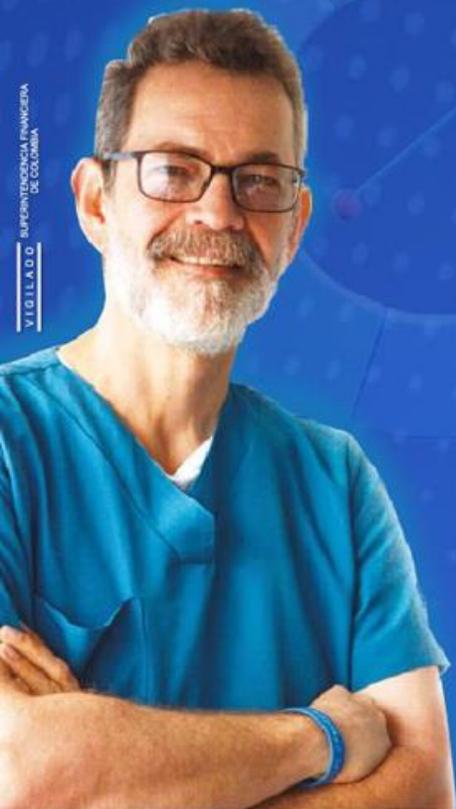
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Santiago
Rojas
Posada
MD

ANSIEDAD

**COMPRENSIÓN
Y MANEJO
NATURAL**



EMOCIONES

Etimología: del verbo latino *“movere”* con el

prefijo *“e”* que significa retirar, mover de un sitio

Una emoción es un impulso que nos incita a actuar

EMOCIONES PRIMARIAS

NEGATIVAS: DEFENSA

IRA: furia, resentimiento, cólera, irritabilidad

TRISTEZA: pesar, melancolía, pesimismo, pena

MIEDO: ansiedad, pánico nerviosismo, temor, terror.

DISGUSTO: desprecio

VERGÜENZA: molestia, disgusto, humillación, arrepentimiento, mortificación

SORPRESA

MUY EXTENSA LISTA DE POSIBLES COMBINACIONES

POSITIVAS: PROTECCIÓN

ALEGRÍA : diversión, dicha, deleite.

PLACER

ESPERANZA

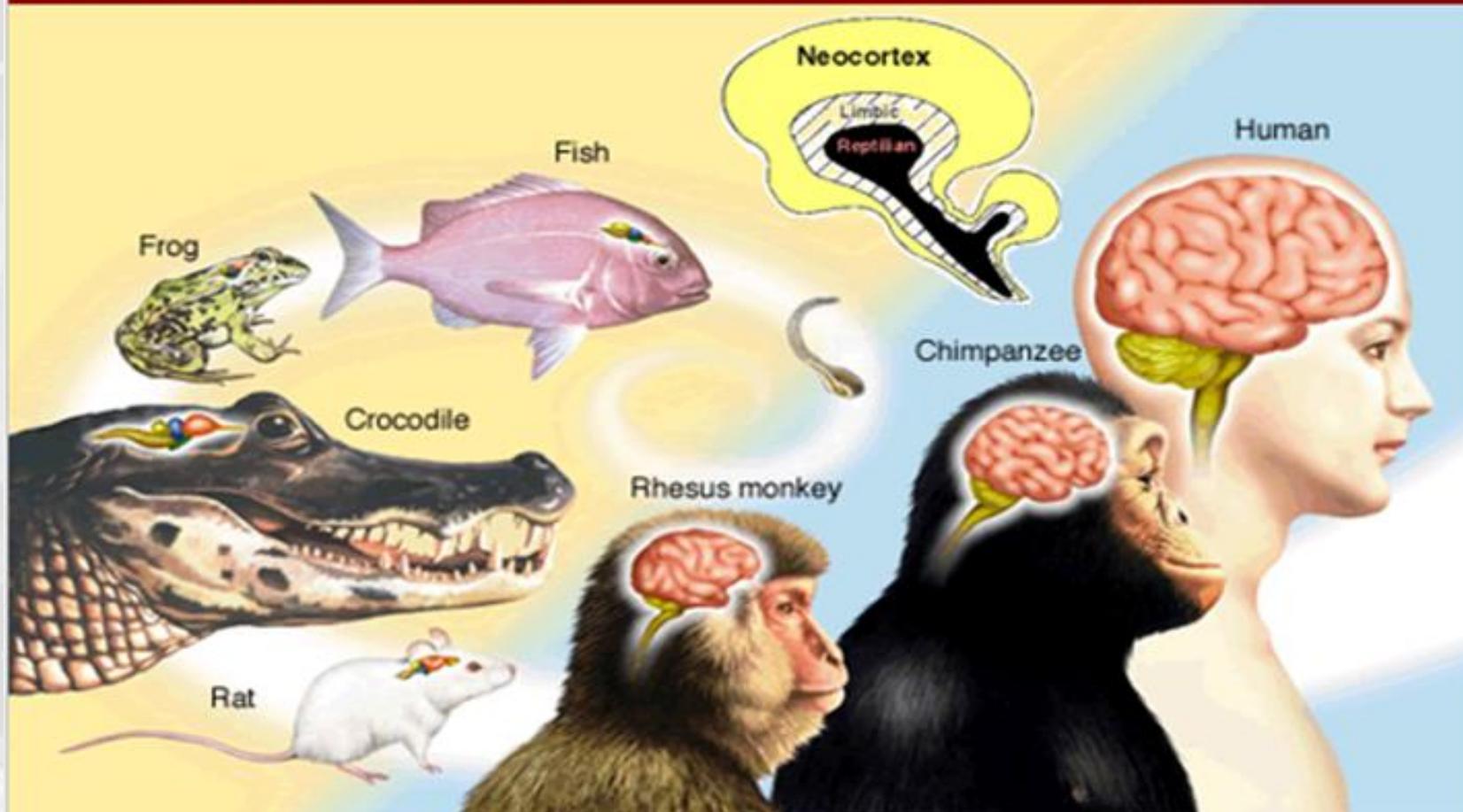
ENTUSIASMO

SATISFACCIÓN

SERENIDAD

MIEDO
TRISTEZA
ALEGRÍA
SORPRESA
IRA
VERGÜENZA

Evolución Del Cerebro

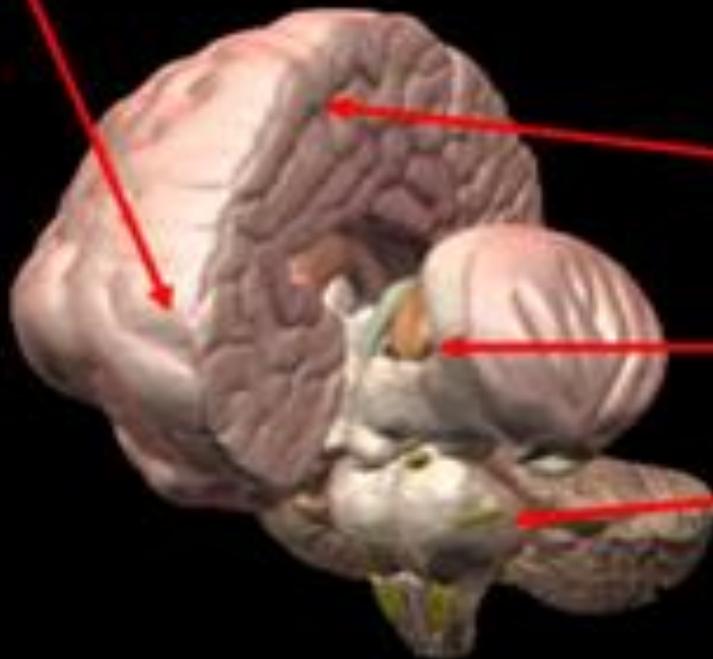


Evolutivamente ha pasado por tres etapas: Cerebro primitivo, cerebro mamífero, cerebro humano (manto cortical)

Paul Mc lean, 1952



Lóbulo Prefrontal

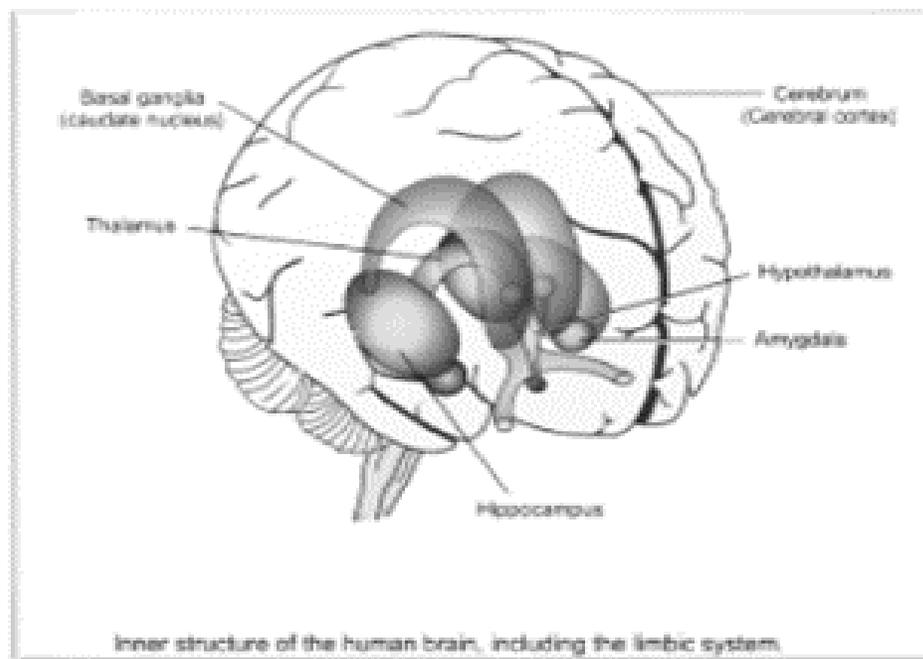


Cerebro Humano

Cerebro de Mamífero

Cerebro de Reptil

- Tronco cerebral: Primitivo, cerebro reptil, con territorialidad, jerarquía, rituales, instintos y rutinas.
- Centros emocionales
- Cerebro pensante: Neocorteza
- El cerebro emocional precede al pensante



Cerebro y corazón

- El cerebro y el corazón trabajan juntos en la producción de emociones. El corazón en realidad contiene neuronas, similares a las del cerebro, estando estrechamente relacionados, creando un conjunto simbiótico
- La amígdala procesa el miedo en combinación con la señalización de su corazón. Esta conexión cerebro-corazón también se activa cuando experimentamos sentimientos de compasión y empatía



ANSIEDAD

La ansiedad en un principio es algo natural e incluso positivo para el ser humano. Supone una señal de alarma ante un peligro real o imaginario.

Se traduce en síntomas físicos o fisiológicos, nos avisa para que decidamos si luchar o huir de esa situación que puede ser peligrosa, o que le hemos dado el valor de importante,

ANSIEDAD

La clave estará siempre en lo que le demos el valor de importante.

Así como saber que es totalmente generada desde el interior, así sea como respuesta a algo externo.

MANEJO DEL TEMOR

El temor a vivir

EL temor a morir



Trastorno de ansiedad generalizada

La ansiedad generalizada es una enfermedad duradera en el tiempo que provoca que la persona se sienta ansiosa debido a un gran conjunto de situaciones y dificultades, más que por un hecho específico. Las personas que padecen ansiedad generalizada suelen sentirse ansiosas la gran mayoría de los días, y, normalmente les cuesta recordar la última vez que se sintieron relajadas y tranquilas.



El cerebro dominador





ANSIEDAD

La ansiedad es una experiencia mental, emocional y fisiológica de gran inquietud, preocupación e inseguridad ante un peligro real o imaginario generalmente centrado en el futuro. Nuestra mente interpreta que vamos a enfrentarnos a una situación en la que nuestra supervivencia o nuestros intereses pueden verse amenazados, ¿a que nos referimos con intereses? Nuestra economía, relaciones familiares, nuestra relación de pareja, aprobar un examen importante, el bienestar de nuestros hijos, nuestra propia autoestima o la imagen que queremos proyectar a los demás.

PARA QUÉ TENEMOS ANSIEDAD

- El propósito de la ansiedad siempre es adaptativo, protegemos o avisamos de que algo no va bien y de que vamos a tener que movilizar recursos para afrontar los cambios necesarios.
- En ocasiones se sobre-activa, pues no estamos dispuestos a escuchar el mensaje que quiere transmitimos y su única opción es gritamos.



Búsqueda esencial

- Existen tratamientos de eficacia demostrada enfocados a enseñar al paciente a relacionarse de una forma más saludable con la ansiedad, a aprender a flexibilizar la forma en la que interpreta la realidad y a ofrecerle herramientas para responder ante esta de una manera adaptativa y funcional para sus objetivos vitales.

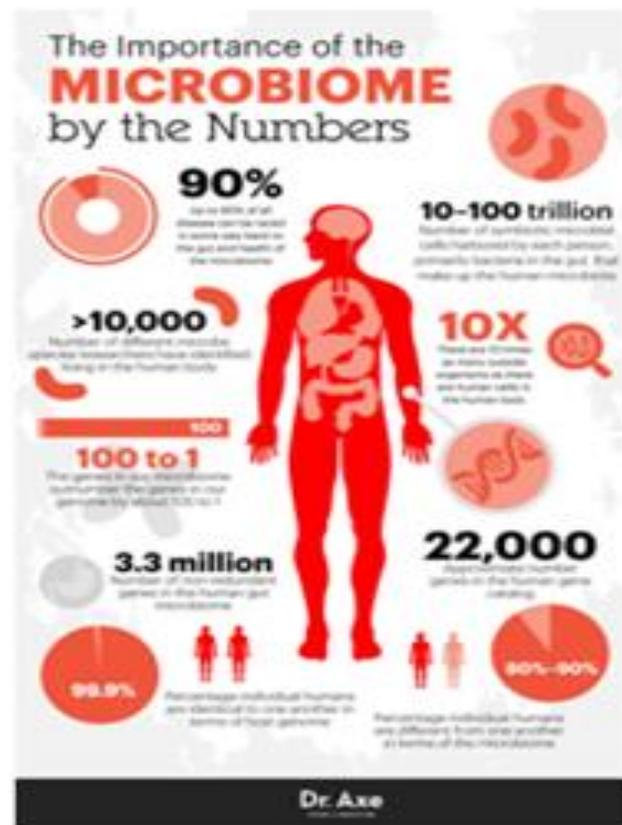


ESTILO DE VIDA SALUDABLE



ESTRATEGIAS INTEGRADAS

- NUTRICIÓN INTEGRAL
- ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL
- SUEÑO Y DESCANSO
- PROYECTO PERSONAL - ESTRÉS
- RELACIONES



Ciclo vicioso

la principal causa del desarrollo y mantenimiento de un problema de ansiedad, es la evitación experiencial. (los esfuerzos que hace la persona para no ponerse en contacto con aquello que teme y no sentir el miedo o la ansiedad asociados a este). Evitar esta emoción mantiene o perpetúa un bucle en el que cada vez tenemos más miedo y cada vez nos sentimos mas inseguros y más enjaulados ante la propia ansiedad. Por lo tanto, aproximarnos progresivamente a aquello que tememos será un objetivo primordial del tratamiento de la ansiedad.

Iones del aire





ANSIEDAD

TODOS CON LO QUE NOS IDENTIFIQUEMOS ES LO QUE PODEMOS VERLO COMO AMENAZADO Y LA RESPUESTA ES LA ANSIEDAD



ESFUERZO FISICO Y MENTAL





ESTRATEGIA INTEGRADA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Relaciones de confianza

AFRONTAMIENTO

Meditación y /u oración.

Respiración



AFRONTAMIENTO mediante el diálogo interior

¿Es realmente importante?

¿En un tiempo posterior lo será?

¿Es real o es mi imaginación?

Uso de la imaginación consciente

Aprender a restarle importancia a lo que dice la
mente



AFRONTAMIENTO mediante acciones conscientes

Sentir lo que siente sin relacionarlo con causa alguna

Postura del cuerpo consciente

Usar la ansiedad de manera creativa

Respiración y/o relajación

Meditación y/u oración de gratitud



ACTIVIDAD Y REPOSO

Aprender



ACTIVIDAD Y REPOSO
Creatividad



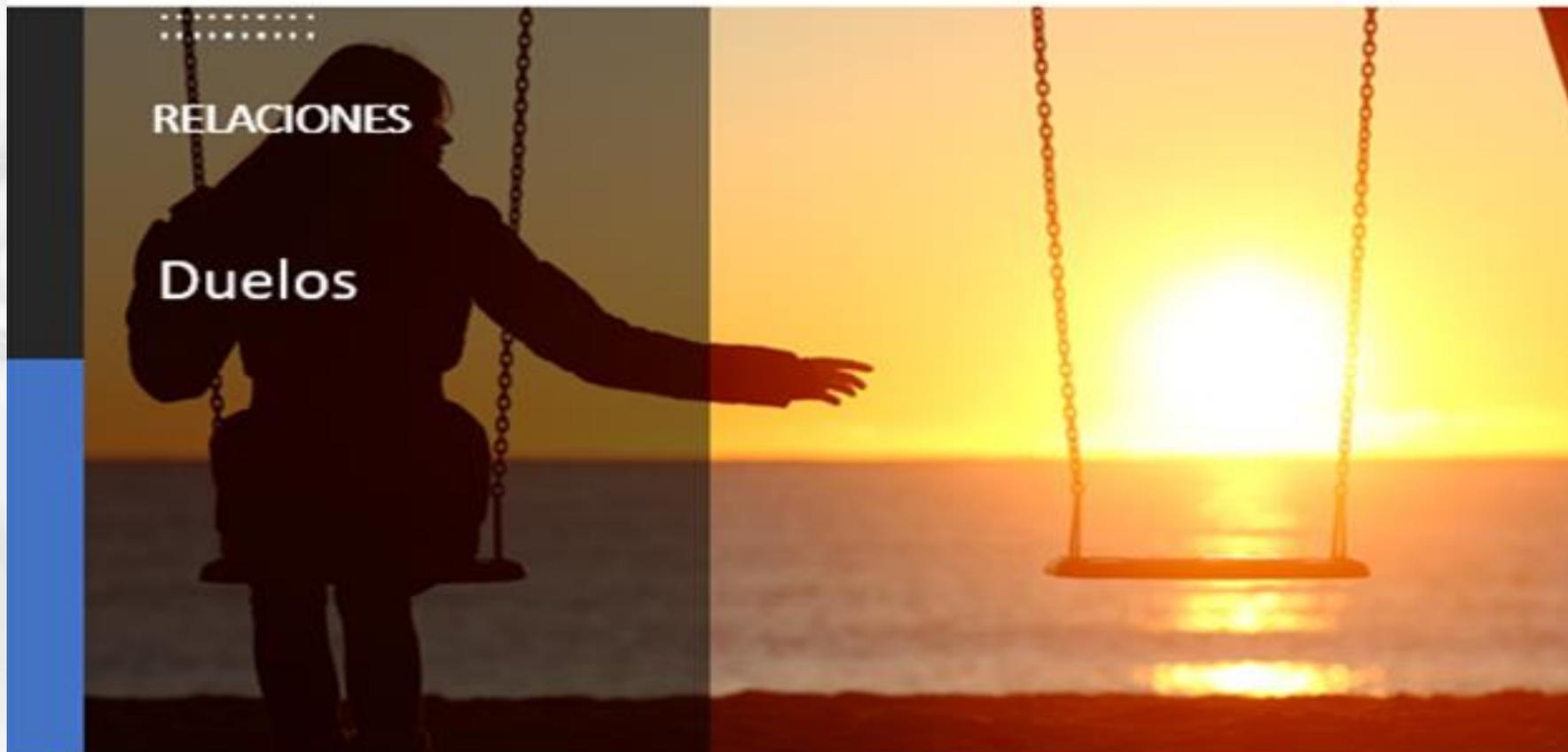


Silencio



RELACIONES

El planeta





RELACIONES

La tecnología



RELACIONES

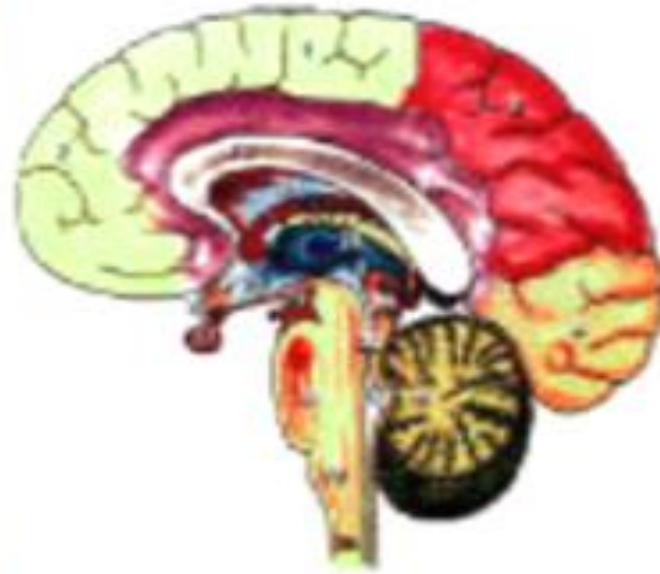
Con uno mismo



IDENTIDAD



CEREBRO HUMANO



DESIDENTIFICACIÓN



RESPIRACIÓN

- Dipolo inspiración – espiración
- Dipolo: pausas



RESPIRACION CONSCIENTE



- ✓ *Pasos*
- ✓ *Los cuatro tiempos*



Inspirar felicidad
Espirar excesos



Causas

- Genéticas
- Crianza (hiperprotectora o de excesiva responsabilidad)
- Traumas
- Estilo de vida no saludable

DOLOR Y EMOCIONES

- Los estudios han mostrado que el dolor crónico podría no sólo ser causado por heridas físicas sino también por estrés y problemas emocionales. "El dolor físico funciona para advertir a una persona que aún hay trabajo emocional por hacer". Dra. Susan Babel, psicóloga especializada en la depresión inducida por trauma.

COMPONENTES

- **Pensamientos (imaginación)**
- **Emociones o sensaciones físicas, los cambios fisiológicos que experimenta nuestro cuerpo para prepararnos para la respuesta de lucha o huida.**
- **La conducta o respuesta**

TEMOR VS ANSIEDAD

- El miedo es una reacción más primaria y automática. Relacionada sobre todo con nuestra propia supervivencia. En el miedo, predomina un sentimiento de peligro inminente que suele desaparecer cuando el estímulo amenazante se retira.
- La ansiedad es un estado de alerta más complejo, existe un procesamiento de la información más lento y consciente influido por la propia percepción entre el posible peligro y los recursos disponibles para afrontarlo. Suele estar más ligada al futuro y a la necesidad de prevenir o controlar acontecimientos que pueden suponer una amenaza para nuestros intereses. La activación emocional puede ser menos intensa pero más duradera que en el miedo o pánico.

RESIGNIFICAR

- La realidad depende del punto de vista del observador
- Vemos lo que creemos
- No podemos cambiar el pasado pero si su efecto



EL VALOR DEL SIMBOLO



GRIEGO: SYMBOLONSYMBÁLEIN
QUE SIGNIFICA . "JUNTAR", "REUNIR JUNTOS",
"PASAR UNIENDO".

En su origen era un objeto de cerámica o madera
cortado en dos trozos.

EL VALOR DEL SIMBOLO

Si transformamos el símbolo,
podemos transformar el valor que
este tiene sobre nosotros



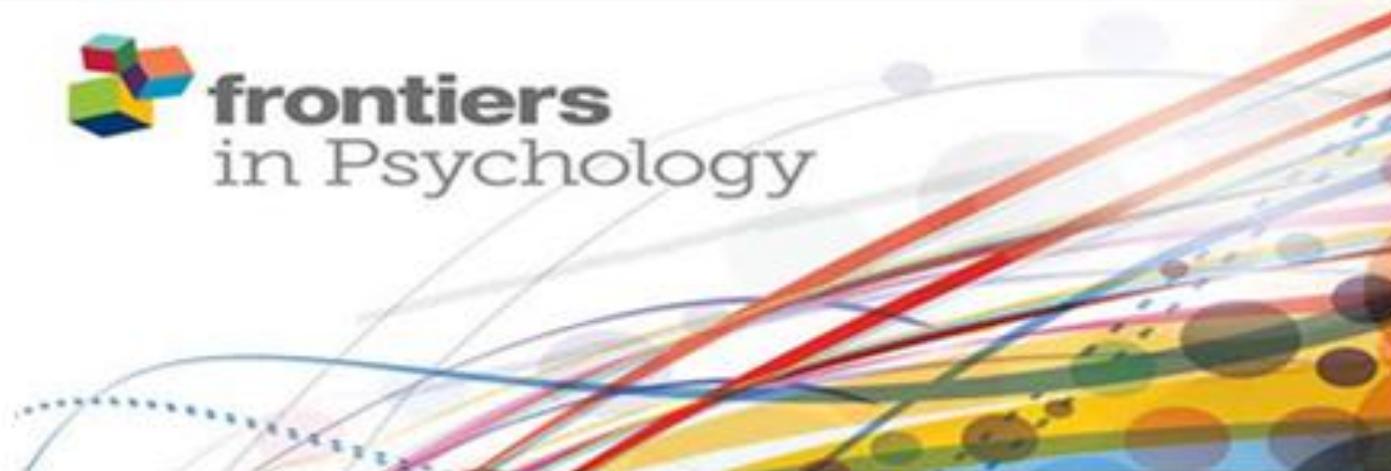
¿Fármacos?



“Agradecer no es compararse con otros que están en una situación más difícil, sino que requiere apreciar los aspectos positivos de la situación que tiene actualmente”

Alex Korb

Neurociencia y Gratitud

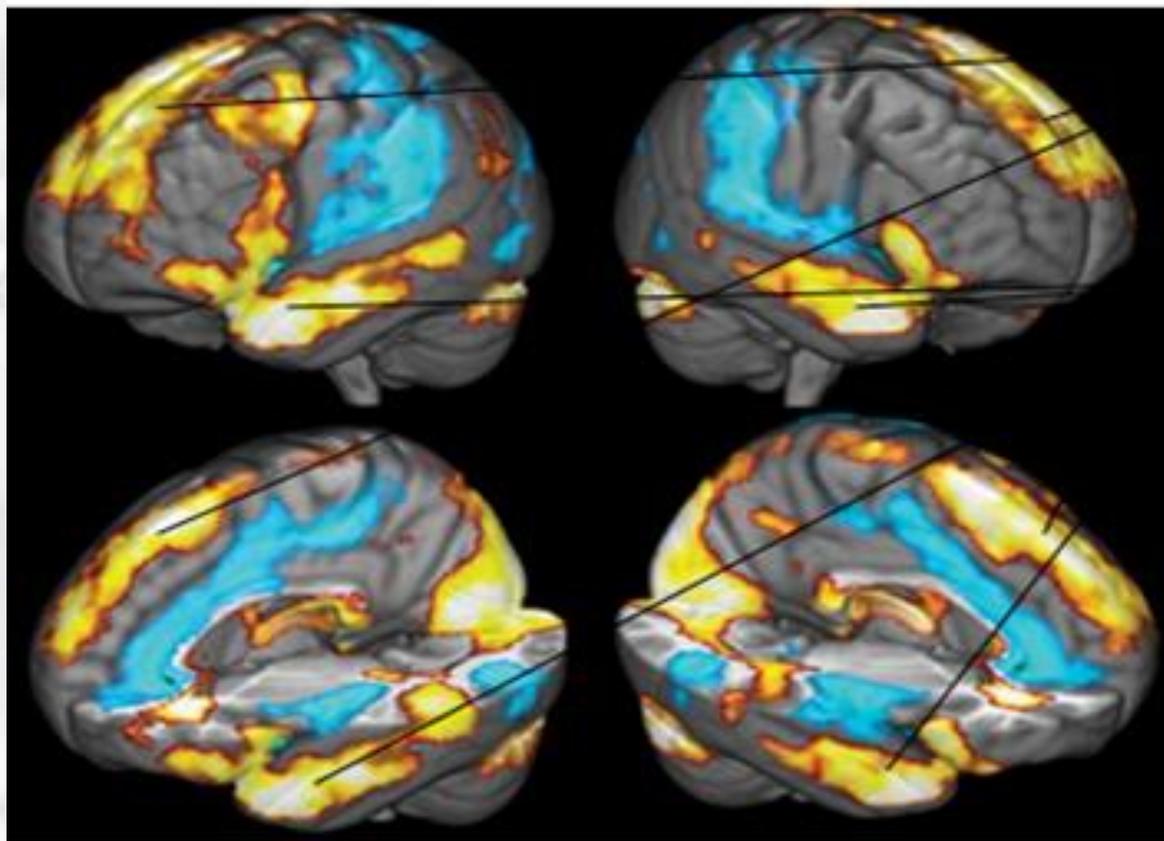


NEURAL CORRELATES OF GRATITUDE

Glenn R. Fox, Jonas Kaplan, Hanna Damasio, Antonio Damasio. *Frontiers in Psychology* (2015).

DOI: [10.3389/fpsyg.2015.01491](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491).

Neurociencia y Gratitud

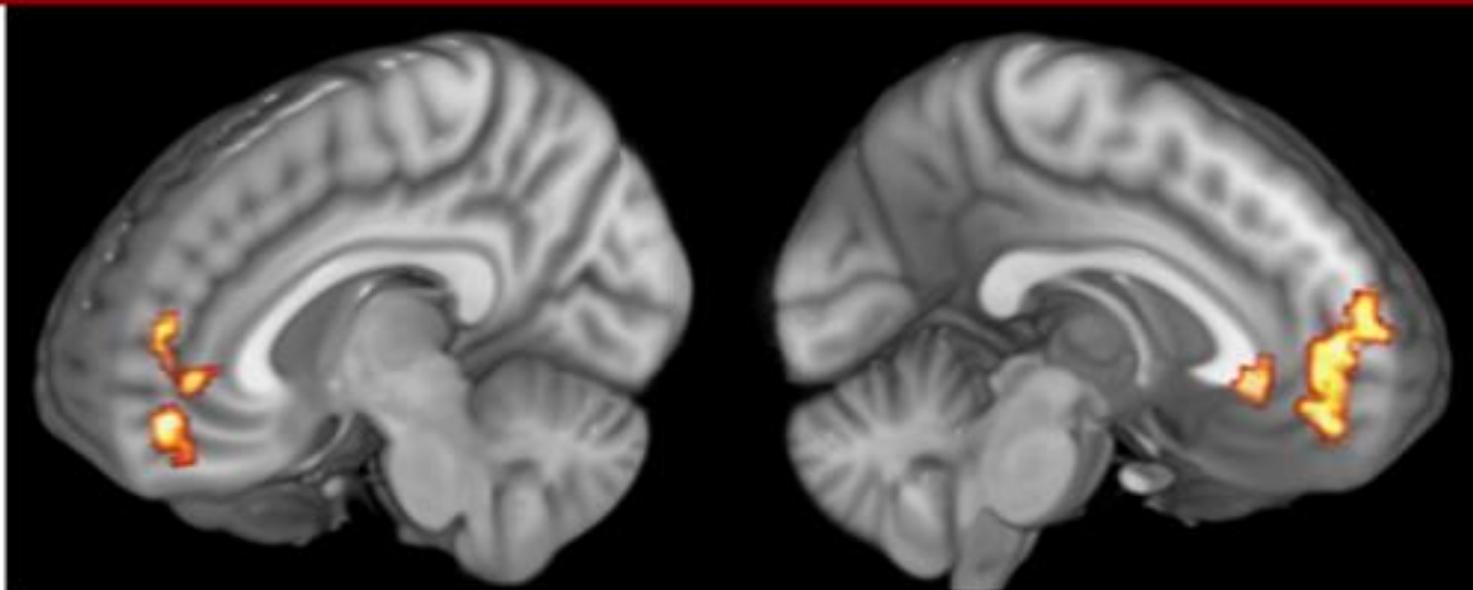


Corteza frontal
Anterior

Lóbulo Temporal

Áreas activadas
ante la situaciones
que evocan empatía
y gratitud

Neurociencia y Gratitud



Áreas activadas ante situaciones que evocan gratitud hacia otros. Dichas áreas son responsables de los sentimientos de recompensa, de la cognición moral, de los juicios de valor subjetivos, de la equidad, de la empatía, de la autorreferencia y adecuación del comportamiento social adecuado acorde al momento.

Neurobiología de la gratitud

- "Hemos encontrado que un grado mayor de gratitud en los pacientes está asociado con un mejor estado de ánimo, una mejor calidad de sueño, menor fatiga y menores niveles de biomarcadores inflamatorios relacionados con la salud cardiaca"

Paul J. Mills, de la Universidad de California en San Diego (EEUU)



ANSIEDAD
ES
NATURAL

CONSECUENTE Y
COHERENTE CON
LO QUE OCURRE.



El empleo
es de todos

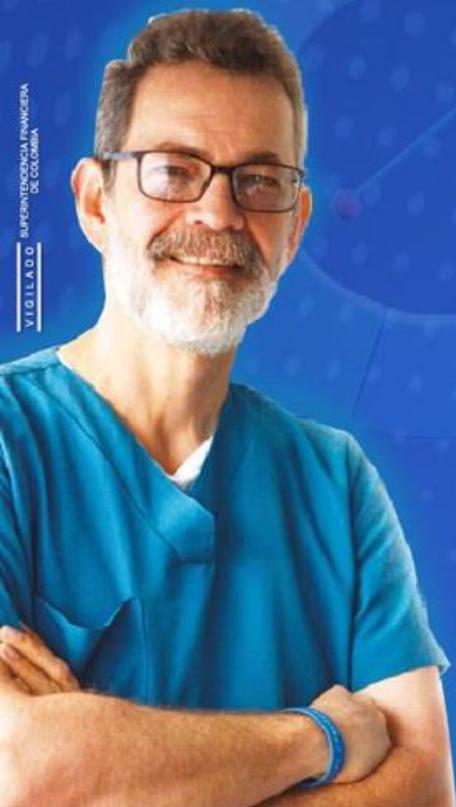
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:

