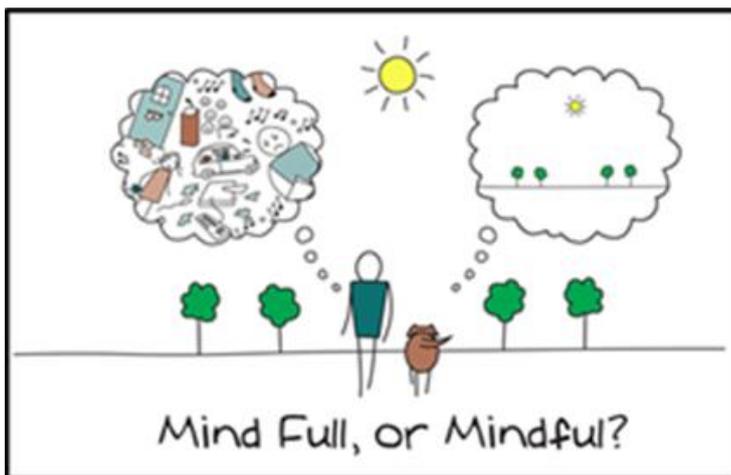


## Formación en Mindfulness



**Escuela  
Internacional  
de Coaching  
Profesional**

# Formación en Mindfulness 2019

## Módulo 5

### **MIEDO Y ANSIEDAD**

---

Anatomía y fisiología del miedo y ansiedad. El componente cognitivo. Ansia y ansiedad. Miedo, ansiedad y stress. Mecanismos inadecuados de afrontamiento. Cerebro instintivo y supervivencia. Aprender a transitar.



[www.cocreare.com.ar](http://www.cocreare.com.ar)  
[www.carreradecoaching.com](http://www.carreradecoaching.com)

## ¿QUE ES EL ANSIA?

El ansia es una sensación que puede abarcar motivación, entusiasmo, deseos, anhelos, expectativas y anticipación asociados al **PORVENIR**, algo que está por venir en un futuro. El ansia surge asociada normalmente al proceso de espera por un suceso o evento futuro.

El ansia es una vivencia innata de los seres humanos, inherente a la vida misma. Es una espera que implica cierta expectativa o anhelo por el futuro, que nos da impulso, entusiasmo y motivación en la vida.

Por ejemplo, cuando estamos por ver el partido de futbol de nuestro equipo favorito, o a punto de iniciar un viaje, existe esa sensación de ansia por el triunfo de nuestro equipo o por lo que vamos a conocer. Todas las cosas que más nos apasionan, son las que más ansiamos. Hay un estado motivación, de alegría, incluso de optimismo.

## ¿QUE ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una experiencia vital humana asociada a un estado emocional de anticipación, miedo y la percepción de un evento como amenazante o peligroso.

**LA ANSIEDAD SE ASOCIA A MECANISMOS ADAPTATIVOS DE RESPUESTA QUE PERMITEN LA SUPERVIVENCIA Y NOS PREPARA PARA AFRONTAR UNA SITUACION AMENAZANTE.**

Tanto la ansiedad como el miedo son experiencias inherentes a la vida, propias de ser humanos. Dependen fundamentalmente de nuestros mecanismos de percepción, los cuales alimentan al ingrediente principal de la respuesta emocional asociadas al miedo, la ansiedad y el stress: **EL COMPONENTE COGNITIVO.**

Nuestra memoria emocional es clave y lo que más influye en determinar nuestra capacidad y mecanismos de afrontamiento. La evaluación cognitiva realizada por nuestro determinará si estamos o no frente a una amenaza. El proceso de evaluación tiene dos componentes:

**EVALUACION PRIMARIA:** el cerebro analiza la situación y qué es lo que está en juego. La memoria emocional actuará señalando un peligro o amenaza potencial a nuestra integridad física, emocional, moral, etc...

**EVALUACION SECUNDARIA:** al identificar un peligro real o potencial, la mente rápidamente realiza evalúa de que recursos dispone para afrontar la situación, lo cual determinará qué mecanismos de afrontamiento actuarán. Las expectativas de desempeño son definidas en función de los recursos disponibles de acuerdo a:

- La sensación de autoeficacia, la cual dependerá de la autojuicio, autovaloración, autoimagen, autoestima, autoconfianza.
- La experiencia previa, dado que la repetición refuerza el aprendizaje y mejora la capacidad de afrontar desafíos.
- La personalidad, la cual estará determinada por el universo de creencias, mandatos, educación emocional, historia personal, entre otros.
- El soporte social, tanto de redes formales o informales, que puedan contener al individuo.

En función de la evaluación realizada, se define si existe una amenaza y la capacidad de afrontarla. En situaciones de crisis o conflicto, siempre existe miedo y ansiedad. La percepción del evento como una amenaza o peligro a nuestra integridad, lleva a nuestra mente a experimentar estas emociones primarias, aunque el peligro no sea REAL, sino SIMBOLICO.



## Anatomía y Fisiología del miedo y la ansiedad

**HIPOTALAMO:** Incorpora las señales que recibe de los órganos. Dispara a la glándula pituitaria y al sistema nervioso para que los sistemas de los principales órganos del cuerpo se dispongan para la acción.

**AMÍGDALA:** Dirige al sistema nervioso central y autónomo para desencadenar una alarma en todos los sistemas. También almacena la memoria ante la amenaza

**PUPILAS:** se dilatan para captar el peligro y responder rápidamente.

**PULMONES:** los bronquios se dilatan y aumenta la capacidad pulmonar

**APARATO DIGESTIVO:** disminuye o se inhibe la actividad.

**HÍGADO:** Comienza a descomponer el glucógeno para obtener energía instantánea y mantener un elevado índice metabólico.

**GLÁNDULA PITUITARIA:** Produce TSH y ACTH, que movilizan la tiroides y las glándulas suprarrenales a la acción.

**CORAZON:** aumentan la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio y la presión arterial para bombear más sangre a músculos y cerebro.

**BAZO:** Se contrae, enviando al torrente sanguíneo glóbulos blancos y plaquetas, en preparación a un posible daño físico.

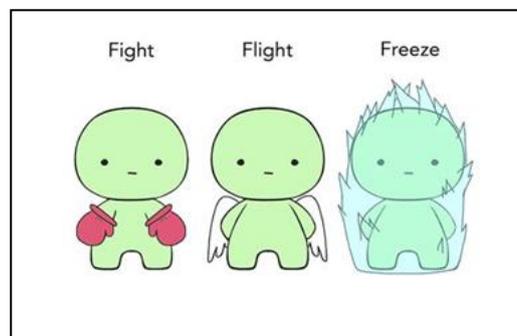
**MÉDULA ADRENAL:** inunda el torrente sanguíneo de adrenalina y noradrenalina, aumentando los niveles de azúcar en sangre y contrayendo los vasos sanguíneos.

**PIEL:** se produce la contracción de vasos, con sudoración, palidez, piel fría, erección de pelo y escalofríos.

## STRESS = PROGRAMA DE SUPERVIVENCIA (Debo defenderme de una amenaza)

La percepción de estas emociones primarias, condiciona la respuesta de “huida y pelea”, descrita como respuesta al stress. Si bien esta respuesta de “huida o pelea” se asocia a un mecanismo de supervivencia de la especie, muchas situaciones donde no está en riesgo la vida, donde la amenaza o peligro es de carácter SIMBOLICO, se perciben como estresantes y gatillan la respuesta fisiológica, derivando en patrones de respuesta son 100% reactivos o automáticos. Sobrevienen en consecuencia mecanismos de afrontamiento inadecuados, que perpetuados en el tiempo, pueden conducir a stress crónico.

Como elemento de supervivencia de la especie en situaciones de riesgo, es útil y necesario, dado que sigue patrones primigenios del cerebro reptiliano. En otro tipo de situaciones, expresa falta de gestión emocional y autorregulación, automatismo de la mente. Cuando estos patrones de conducta reactivos se cronifican, situación muy común en el stress crónico o síndrome de adaptación, se perpetúa la respuesta neuroendócrina, llevando a desregulación.



Las cuatro respuestas de afrontamiento primarias son:

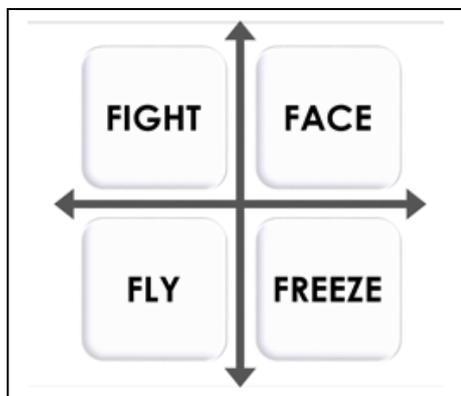
1. **FLY**: reacción de evasión o huida
2. **FIGHT**: reacción de pelea o lucha
3. **FAINT**: colapso físico o emocional
4. **FREEZE**: parálisis o congelamiento

La negación, huida o evasión, es una de las formas más comunes de afrontamiento. En algunos casos, como mecanismo de defensa, para sostener la estructura psíquica, cuando no hay otra alternativa, pero tarde o temprano, pagamos muy caro las consecuencias.

Normalmente la mente, como ya citamos en otros módulos, no se relaciona armoniosamente con los estresores cotidianos. La incertidumbre, el cambio y la sensación de no control, son los principales mecanismos generadores de ansiedad y sufrimiento en la vida cotidiana.

Vivimos en un mundo tecnológico, donde la cultura de la inmediatez nos está dominando, surgiendo aquí nuevos estresores cotidianos. Nuestra mente tampoco puede convivir con las “5I”:

1. INMEDIATEZ
2. INCERTIDUMBRE
3. INTOLERANCIA
4. IMPACIENCIA
5. INCOMODIDAD



La mente que no puede convivir con estos cinco aspectos de la vida, crea stress y sufrimiento. La ansiedad es parte de este cuadro también.

Normalmente, una vida en piloto automático, asociada a mala gestión emocional y falta de higiene mental, terminan conduciendo a estos estados en forma crónica y persistente. En este contexto, surgen los trastornos de ansiedad.

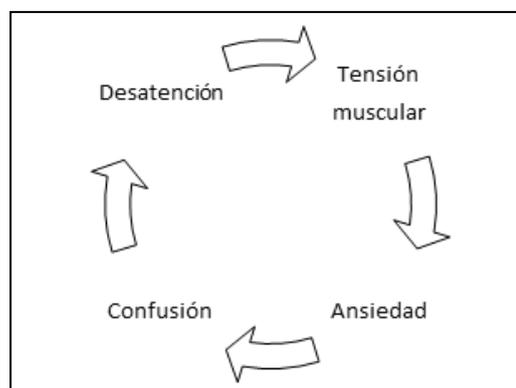
### EL CIRCULO DE LA ANSIEDAD



Los trastornos de ansiedad son un conjunto de cuadros clínicos del área de la salud mental, descritos en la literatura médica. En estos cuadros la ansiedad es:

1. DESCONTROLADA
2. PERSISTENTE
3. SEVERA
4. DESPROPORCIONADA
5. INCAPACITANTE

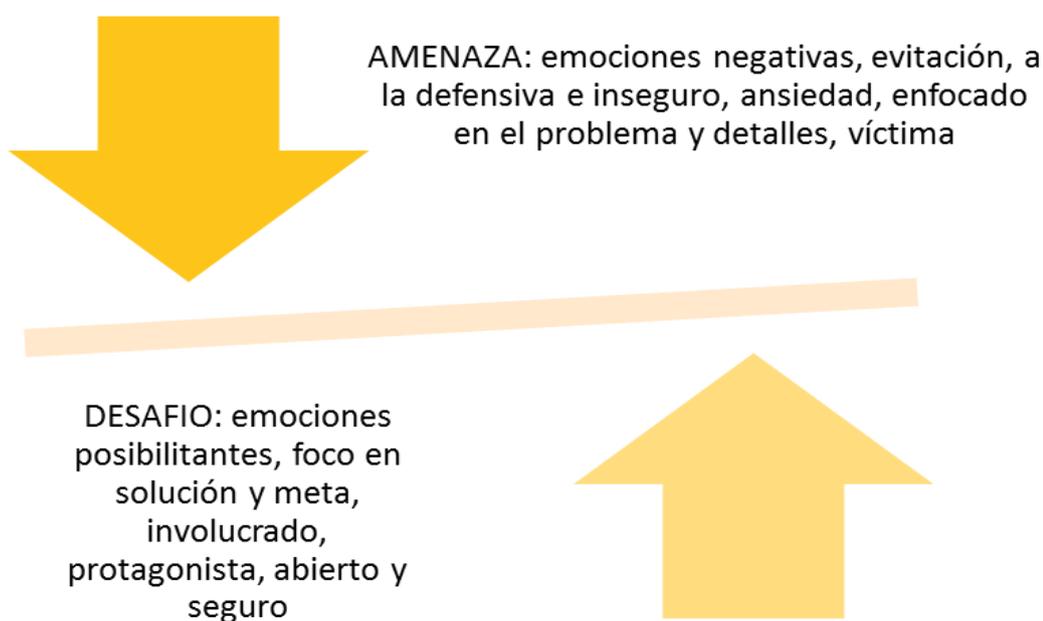
De manera que se ve seriamente afectada la calidad de vida, los vínculos y la salud de la persona. Requieren necesariamente de un abordaje médico psiquiátrico y psicológico.



Mindfulness nos abre a la posibilidad de un afrontamiento asertivo y efectivo, a través de la re-percepción de la realidad, la gestión emocional, el gobierno de nuestra mente y la intención de mantener el estado de atención plena de instante a instante, para responder en lugar de reaccionar.

Saliendo del piloto automático, transitamos las situaciones cotidianas amable, amorosa, compasivamente y sobre todo, con humor. La risa es uno de los grandes antídotos contra la depresión y la ansiedad, y es indicador de una gran inteligencia emocional.

Un primer aspecto esencial es la nueva forma de percibir la realidad, donde podemos aprender a percibir las situaciones, no como un problema, conflicto o amenaza, sino como un reto o desafío. Desde esta nueva perspectiva, simplemente

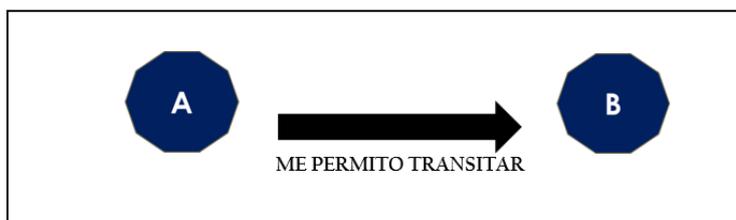


### APRENDER A TRANSITAR:

El gran desafío de la práctica de mindfulness, es aprender a transitar las situaciones de la vida cotidiana con una actitud mindful, sosteniendo el estado de presencia.

TRANSITAR en lugar de:

- RECHAZAR
- EVITAR
- SALTEAR



## **STOP: UNA PRACTICA PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD**

**S** Me detengo y me conecto con mi cuerpo, sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos. Me pregunto y tomo registro consciente sobre la experiencia presente, sea esta confortable o displacentera.

**T** “Tomo un respiro”. Dirijo la atención en forma consciente y me enfoco en la respiración. Sigo con atención plena y gentilmente cada inhalación y cada exhalación. La respiración actúa como un “ancla al momento presente”, nos ubica aquí y ahora. Nos permite recordar estados de atención plena y serenidad.

**O** Observo dentro mío y a mi alrededor y me abro a la experiencia del momento presente, neutralmente y con asombro. Expando mi visión, amplío mi mirada.

**P** Procede y actúa, abierto a nuevas miradas y posibilidades, manteniendo la expectativa. Registra con atención plena el mundo a tu alrededor, sintiendo cómo son las cosas aquí y ahora, responde con naturalidad y neutralidad.

*“Te pido con toda mi alma, que seas paciente con todo lo que no está resuelto en tu corazón, y que intestes amar los interrogantes mismos.*

*De momento, no busques las respuestas que no se te pueden dar, porque no serás capaz de vivirlas.*

*Lo importante en este momento es vivir todo, aun los interrogantes.*

*Con el tiempo, quizás gradualmente, sin darte cuenta, te encontrarás un día distante, con todas las respuestas.*

*Entonces, recibe este momento presente como tuyo, tal cual es, y no rechaces absolutamente nada”.*

*Copyright 2019 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.*