



A vibrant, stylized illustration of diverse people of various ethnicities and ages reading books. The background is a light pink color. The characters are depicted from the chest up, holding open books. The colors used for clothing and books are bright and varied, including yellow, orange, blue, green, and red. The overall style is flat and modern.

# **BLOGS DE FORMESSIS**

**JOSE ALEX HERRAN,  
CEO & FOUNDER AT  
FORMESSIS**

## Tabla de contenido

Relaciones interpersonales .....	4
1. Supervivencia: .....	4
2. Autoconocimiento y desarrollo personal .....	4
3. Salud emocional: .....	4
Transitando la ansiedad .....	5
1. Entender que somos seres emocionales que piensan es muy importante .....	5
2. Evitemos los juicios hacia el otro .....	5
3. Invitemos a la persona y a su familia a recibir educación y acompañamiento profesional en el tema de ansiedad y en inteligencia emocional .....	6
4. Transitar es mejor que retrasar.....	6
5. Mi historia personal tiene mucho que ver en la gestión y tránsito de ansiedad.....	6
6. Tener en cuenta “Una educación Cognitiva”: .....	6
7. “una educación en relajación de la actividad fisiológica “:.....	6
8. Utilice varios ingredientes:.....	6
22. El autoconocimiento es sumamente importante y estratégico para saber vivir y tomar mis propias decisiones.....	7
Entendiendo la ansiedad.....	7
1. “4 de cada 10 personas han tenido o tienen episodios de ansiedad “ .....	7
2. La academia americana de pediatría reportó en su estudio 2019 que 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 pueden tener un trastorno de ansiedad .....	7
3. En la juventud y niñez debemos considerar los siguientes aspectos:.....	8
4. En el contexto del trabajo y sectores productivos encontramos aumento de ansiedad.....	8
5. Cuando hablamos de los adultos mayores debemos tener en cuenta que los desórdenes de ansiedad son muy comunes.....	8
6. Existen diferentes desórdenes de ansiedad.....	8
7. Hablemos de los Síntomas de ansiedad:.....	8
8. Qué consecuencias tiene la ansiedad en el trabajo?: .....	9
9. Tenga en cuenta los siguientes síntomas en los niños y adolescentes:.....	9
10. Conclusiones: .....	9

## Relaciones interpersonales

Bienvenidos al Blog de Formessis y conexión SLP, hoy abordare en este artículo el tema “Relaciones Interpersonales “

Aunque el mundo cada vez cuente con más ventajas digitales, esto no elimina el poder y el fundamento de las relaciones interpersonales para el desarrollo de nuestra vida.

Dando sentido al título mencionado en el artículo, propongo una pregunta: “Para que necesitamos relacionarnos con otros? “, ahora que la has leído y estás trabajando en tus respuestas te invito a leer 3 puntos que pueden ser útiles en el desarrollo del tema.

1. Supervivencia: las especies tienen continuidad en su existencia gracias a la construcción de comunidades, esto trae consigo desarrollo, sinergia y crecimiento intelectual entre otros; permitiendo la complementariedad que ofrece a la comunidad el otro y que aporta a mí y a los míos.

2. Autoconocimiento y desarrollo personal: Aunque la soledad es un regalo hermoso, pero preferiblemente pasajero, la interacción con otros me permite identificar quien soy, quien no soy, que no logro tolerar, que me molesta, que me falta y que puedo mejorar.

3. Salud emocional: Cuando me relaciono con otros tengo la oportunidad de experimentar muchas emociones que se desprenden de esa interacción. Dichas emociones se transforman en sentimientos que en su mayoría le dan sentido a nuestra vida.

Por ello mis amigos de Conexión SLP, aunque la virtualidad reine hoy en nuestras vidas, recuerden sembrar cada día en sus relaciones interpersonales, Familia, pareja, amigos, vecinos y compañeros de trabajo.

Te invito a tomar acción en la construcción de relaciones interpersonales.

Nos encontraremos pronto.

## Transitando la ansiedad

Bienvenidos al Blog de FORMESSIS y conexión S.L.P., abordaremos el tema Transitando la Ansiedad.

Recomiendo dar lectura al artículo Entendiendo la Ansiedad para complementar el presente contenido, y además escuchar el Podcast de Conexión S.L.P. con los episodios entendiendo la ansiedad y transitando la ansiedad.

El podcast lo encuentras en diferentes plataformas (Spotify, Apple Podcast, Google podcast, Radio Public)

Espero sea útil esté contenido para la vida tuya y a quienes consideres compartirlo.

Entremos en materia, compartiré 9 puntos importantes:

1. Entender que somos seres emocionales que piensan es muy importante, ya que así podemos abordar este tema con calma y objetividad. Conocer sobre las emociones básicas y gestionarlas me ayuda a transitar de una mejor manera la ansiedad. La ansiedad es un mecanismo de defensa natural que proviene de peligros reales o imaginarios, y se conecta directamente con la emoción básica del miedo. Por ello evitar resolver lo que origina el miedo es alimentar la permanencia de la ansiedad. Aceptar lo que estoy sintiendo y saber lo que la origina es un buen inicio para darme cuenta y hacerme cargo; esto nos lleva a darle la cara a la vida, afrontar y resolver. Algunas personas eligen alejarse de lo que les origina el miedo, sin embargo, aprender a afrontar los momentos difíciles de la vida es muy importante para resolver los capítulos de ansiedad.

2. Evitemos los juicios hacia el otro, pues cada persona vive la ansiedad de manera única y particular. Desarrollar empatía y compasión es de vital importancia en estos procesos. Abrirnos a un café virtual, tener una escucha activa, mirar a los ojos con profundo interés y estar dispuesto a dar una mano es muy valioso en ese momento para quien vive en estados de ansiedad.

3. Invitemos a la persona y a su familia a recibir educación y acompañamiento profesional en el tema de ansiedad y en inteligencia emocional, tengamos en cuenta que los episodios de ansiedad se pueden conectar en muchos casos con la frustración; abrir la mente en este tema es muy urgente ya que está tocando la puerta a muchas personas e impacta los entornos de quien la vive, familia, amigos, compañeros de trabajo y comunidad que le rodea. Educación para quienes la viven y para los que le rodean.

4. Transitar es mejor que retrasar, las emociones son de corta duración, pero de alta intensidad, lo mejor que puedes hacer es transitar si tienes miedo o un momento de ansiedad; aceptar lo que estás sintiendo, darte permiso de sentirlo, transitarlo y gestionarlo.

5. Mi historia personal tiene mucho que ver en la gestión y tránsito de ansiedad; desde lo que observo de mis cuidadores, padres, mentores y maestros hasta cómo he logrado desarrollar recursos emocionales y mentales para hacerme cargo de las situaciones de la vida.

6. Tener en cuenta “Una educación Cognitiva”: Reciba entrenamiento para interpretar las situaciones de la vida de una manera menos ansiógena. Ser entrenado en habilidades especiales como solución de problemas, toma de decisiones e inteligencia emocional.

7. “una educación en relajación de la actividad fisiológica “: aprender a relajarnos y a disminuir la activación fisiológica, a soltar los músculos, a respirar correctamente, imaginar y Visualizar.

8. Utilice varios ingredientes:

9. ser conscientes

10. Saber vivir el tiempo presente

11. Gestión de mi tiempo

12. Ejercicio o actividad física

13. Entrenamiento y ocio

14. Evite sentimientos de culpa

15. Pida ayuda a expertos y profesionales

16. Honrar el tiempo de descanso

17. Toma de decisiones

18. Compartir en familia

19. Meditación

20. Amigos

21. Contacto con la naturaleza

22. El autoconocimiento es sumamente importante y estratégico para saber vivir y tomar mis propias decisiones; es posible aprender a transitar la ansiedad, recibiendo educación y acompañamiento profesional.

Nos encontraremos pronto.

## Entendiendo la ansiedad

Bienvenidos al Blog de Formessis y conexión SLP, el día de hoy, en este artículo, abordaremos el tema "Entendiendo la ansiedad" y te compartiré diez puntos sobre este tema:

1. "4 de cada 10 personas han tenido o tienen episodios de ansiedad "esto nos indica que es una realidad en nuestra sociedad y nos impacta directa o indirectamente. La ansiedad y depresión cuestan a la economía mundial más de 1 billón de dólares al año desde el 2016. Impacta la ansiedad desde la niñez hasta el adulto mayor.

2. La academia americana de pediatría reportó en su estudio 2019 que 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 pueden tener un trastorno de ansiedad, y el número va en aumento. Los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes aumentaron 20%. Las admisiones a los hospitales de adolescentes registran que se ha duplicado el intento de suicidio en la última década.

3. En la juventud y niñez debemos considerar los siguientes aspectos: un mundo que parece atemorizante para ellos, siendo este cambiante y amenazador// altas expectativas y presión para alcanzar el éxito// las redes sociales. Un 80% de los niños que se les puede diagnosticar un trastorno de ansiedad, no reciben tratamiento. Y la ansiedad responde muy bien al tratamiento. LA ANSIEDAD SE PUEDE TRATAR.

4. En el contexto del trabajo y sectores productivos encontramos aumento de ansiedad, esta puede producirse de distintas maneras : una comunicación escasa// inadecuadas políticas de seguridad y salud// escasa participación en la toma de decisiones // poco control sobre el trabajo que se está realizando// desconocimiento en el uso de nuevas tecnologías // alta exigencia laboral// horarios muy estrictos, poco flexibles// tareas y roles poco claros, confusos o incoherentes// inadecuada carga de trabajo// acoso laboral// miedo a cometer errores, evaluación negativa o pérdida del empleo//mala relación con nuestro jefe y compañeros // exceso de perfeccionismo // tendencia exagerada a controlar // mala organización en el trabajo// escenarios de incertidumbre.

5. Cuando hablamos de los adultos mayores debemos tener en cuenta que los desórdenes de ansiedad son muy comunes, y se les llama el gigante geriátrico silencioso. 2 veces más frecuentes que la demencia y de 4 a 8 veces más frecuente que la depresión en personas mayores de 65 años. Las condiciones que predisponen a un adulto mayor a sufrir ansiedad son :tener fragilidad física y emocional // ser mujer // sufrir de algún tipo de enfermedad crónica // haber perdido soporte social // haber sufrido un trauma reciente //usar múltiples medicamentos// vivir solo // tener una baja educación formal// pensar que se tiene mala salud // tener limitaciones físicas que limiten actividades diarias // haber sufrido eventos adversos en la infancia // haber sufrido acontecimientos vitales estresantes.

6. Existen diferentes desórdenes de ansiedad, mencionare 5: desorden generalizado de ansiedad // fobias // trastorno obsesivo compulsivo // síndrome de stress postraumático // ataques de pánico.

7. Hablemos de los Síntomas de ansiedad: no todas las personas tienen los mismos síntomas, ni intensidad en los mismos síntomas, depende de la predisposición biológica y psicológica. SÍNTOMAS FÍSICOS: taquicardias, palpitaciones, opresión en el pecho, musculatura tensa, desorden alimenticio, sensación de mareo, inestabilidad, digestiones molestas, cansancio, alteraciones de sueño, alteración de respuesta sexual, escalofríos o sudoración excesiva. SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS: sensación de amenaza o peligro, inseguridad, dificultad para tomar decisiones, sospechas, bloqueos, impulsividad, dificultades de atención, concentración, pérdidas de memoria, descuidos o despistes, pensamientos



irreales o distorsionados, obsesión por el perfeccionismo o insomnio. SOCIALES: aislamiento, dificultad para expresar opiniones, falta de recursos para defender los derechos, temor excesivo a posibles conflictos, irritabilidad.

8. Qué consecuencias tiene la ansiedad en el trabajo?:excesiva preocupación// cansancio o agotamiento// comprobación excesiva de tareas// lentitud //no desconectar// insomnio// no desconectarse// inseguridad// excesiva sensibilidad.

9. Tenga en cuenta los siguientes síntomas en los niños y adolescentes: miedos y preocupaciones recurrentes sobre parte de las rutinas de todos los días // cambios de comportamiento e irritabilidad// evitar ciertas actividades e interacciones sociales// baja en las calificaciones o evasión de la escuela// problemas para dormir o concentrarse// uso de sustancias // quejas de problemas físicos, tales como fatiga dolor de cabeza o estómago.

10. Conclusiones: \*la ansiedad está presente en la vida diaria, y es un mecanismo de defensa natural que proviene de peligros reales o imaginarios. \* en muchas ocasiones llevamos la vida en automático y no somos conscientes de mis conductas, reacciones y manifestaciones de capítulos de ansiedad. Es posible haberla vivido, estarla viviendo o estar cerca a personas que la están viviendo y ahora ser consciente y entender lo que está ocurriendo.  
Te invito a considerar estos puntos y a trabajar en ti.

Nos encontraremos pronto.

