

ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@ marianahernandez@iconlead.com.mx



Vivir en Ansielandia

Hace algunos días, tuve la oportunidad de ver la película Intensa Mente 2. Desde la primera parte, me sentí impresionada por la forma tan gráfica y divertida de explicar cómo operan las emociones en el ser humano.

En la primera, las emociones básicas personificadas son: tristeza, alegría, disgusto, temor y furia y son aquellas emociones que todos los seres humanos poseen y cuya función es la supervivencia. Desde mi punto de vista, uno de los principales mensajes es darle cabida a cada una de ellas e invita a aceptar su presencia en la vida de las personas.

La segunda, presenta un personaje nuevo: la ansiedad. Y aunque la película es para niños y adolescentes, cualquier adulto puede sentirse identificado plenamente con la expresión de la ansiedad. Esta sensación se asemeja al de una tetera que se sobrecalienta en la noche o al de un detector de humo encima de un tostador. Es decir, como un sistema de alerta permanentemente activado. Cuando se diagnostica como trastorno

de ansiedad generalizada, se vive con esta sensación en cada una de las situaciones del día a día.

Actualmente, se han detectado los niveles más altos de depresión y ansiedad a nivel mundial. Y esto es debido a que, según los expertos, el cambio que ha sufrido el mundo en los últimos 20 años no es comparable con lo vivido hace 200 años y, por tanto, el ser humano sigue tratando de entender cambios que van

más rápido que su capacidad de adaptación. Y es que la emoción más difícil de gestionar para cualquier ser humano, es la incertidumbre, por lo que, cuando el cerebro percibe información incompleta sobre qué puede pasar, intenta “rellenar” esos espacios con supuestos escenarios para poder prepararse para lo que viene. Es una característica de la ansiedad: tratar de visualizar el mañana para trazar planes (desde su perspectiva) adecuados.

La ansiedad se puede definir como exceso de futuro, y como lo narra la película, tiene la capacidad de dibujar cualquier cantidad de escenarios trágicos, con la intención de anticiparnos.

Prever, organizar, proyectar es el propósito de la ansiedad cuando se encuentra en un modo adaptativo porque busca alertar de posibles riesgos. Ejemplo: cuando Riley se levanta más temprano para entrenar.

Pero cuando la ansiedad se agudiza, en vez de alertar, asusta e inquieta de forma desmedida, invadiendo los diferentes aspectos de la vida y calculando incontables escenarios trágicos. Incluso, puede llegar a transformarse en pánico, provocar ataques o comportamientos totalmente irracionales. ¿Quién no recuerda la compra inusitada de papel de baño cuando comenzó la pandemia? Nunca se supo la razón, pero, además, se provocó un contagio colectivo. ¿Quién gobernaba en ese momento? El pánico.



Hay una escena que particularmente me gustó, en la cual, la ansiedad ha tomado por completo el tablero y en un remolino de angustia, pretende liquidar la identidad de Riley. ¿Qué potencia puede tener la voz de la ansiedad que hace que se olviden los recursos personales para afrontar adversidades o momentos críticos! Aun en medio de estos momentos, Alegría es capaz de detenerla y pedirle específicamente: “libera a Riley” y más adelante, la forma en la que todas las emociones se relacionan con ella es ofreciéndole un espacio, un poco a la distancia, (en su sillita) y cuestionarla de forma continua si lo que está sintiendo en ese momento es algo real.

Considero que hay dos aspectos relevantes para gestionar la ansiedad de una forma efectiva. La primera consiste en que cuando se hagan presentes esos episodios de ansiedad se dialogue con ella y hacerle notar que lo que imagina es sólo eso, imaginación, no realidad. Sería muy potente calmar la mente con un simple mantra que sea “pero eso hoy no está pasando” y repetirlo hasta bajar la intensidad de la emoción.

Y por otro lado, también meditar sobre la postura filosófica de Kierkegaard quien expresó: “La angustia es el vértigo de la libertad”, es decir, admitir que cuando el ser humano decide, asiduamente sentirá “un espacio en blanco”, un brinco al vacío en el que la ansiedad susurrará al oído. No obstante, quien no se aventura a la toma de decisiones, se pierde a sí mismo.

#DesarrolloHumano

INTELIGENCIA

Nissim Mansur T.
nissimtaw@gmail.com

La inteligencia es la capacidad de entender o comprender que tiene en sí el ser humano.

Inicialmente la inteligencia se da en distintas formas en cada ser humano.

La gran ventaja es que la inteligencia se puede desarrollar. ¿Cómo? Leyendo buenos libros; buscando en la literatura autores que nos enseñen cómo vivir mejor...

¡EL CAMINO ES FASCINANTE!



La comunidad Aseguradora lleva 28 años trabajando con nosotrxs

SÚMATE HOY Y SE UN #ASEGURADORXLPAZ

POR UNA VIDA LIBRE DE POBREZA

DONA EN: fondoparalapaz.org/donar o escanea el QR

