

## 5 HÁBITOS QUE CAUSAN ANSIEDAD

Cuando sientes demasiada preocupación, inseguridad, malestar psicológico, temor a perder el control, palpitaciones, taquicardia, excesiva sudoración, temblor, molestias digestivas, dolor muscular, dolor de cabeza, evitación de situaciones o inquietud motora, se trata de los síntomas más característicos de la ansiedad, lo cual puede mermar la calidad de tu vida.

**1. Fumar.** El tabaco provoca un aumento de ansiedad, según un estudio del doctor Mártin McDermott, de la Sección de Psicología de la Salud del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres. Por el contrario, al dejar de fumar, los niveles de ansiedad se reducen.

**2. Facebook.** Entre más amigos tengas en Facebook, más propenso eres a sufrir de estrés y problemas de ansiedad, eso es lo que encontró un grupo de estudiantes de la Universidad Edinburgh Napier en Escocia.

**3. Estrés** postraumático. Originado por diversas situaciones amenazantes o traumáticas, se caracteriza por darle mucha importancia a estos sucesos y a la ansiedad que provocan. Se desarrollan muchos pensamientos relacionados con el acontecimiento traumático y con sus consecuencias, según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

**4. Abuso de alcohol.** El trastorno de ansiedad aparece con anterioridad a la dependencia del alcohol, precisamente porque las personas intentan disminuir las manifestaciones de la ansiedad con las propiedades ansiolíticas del licor.

Esta situación solo empeora los síntomas porque el licor, consumido en exceso, aumenta la tensión emocional y la ansiedad, según especialistas de la Unidad de Conductas Adictivas en España.

**5. Tecnologías digitales.** El hecho de querer estar a la vanguardia en materia tecnológica, respecto a internet, teléfonos celulares y otros dispositivos, provoca en algunos individuos una constante ansiedad y estrés, sobre todo en el ámbito laboral, explica María Teresa Ramos, profesora de la Facultad de Psicología de Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con los especialistas, es importante aprender a reconocer tanto los síntomas de ansiedad, como los hábitos, los factores o bien, el trastorno que la desencadenan, solo así se puede llevar a cabo un tratamiento adecuado.



## 8 ACTITUDES INDESEABLES EN LA OFICINA

Estos comportamientos no solo dificultan las relaciones laborales, sino que también pueden poner en peligro la imagen profesional:

**Actitud pesimista:** muchos profesionales ante un escenario de cambios en las organizaciones, tienden de forma natural a imaginarse escenarios negativos obviando los aspectos positivos que estos cambios poseen.

**Ser un cenizo:** influenciando de manera negativa al resto de compañeros respecto a ciertas decisiones que se tomen en la organización.

**Quejarse por todo:** las decisiones o el simple reparto de las tareas no puede contentar a todos los miembros de una organización, una actitud indeseable sería exaltar únicamente los aspectos negativos.

**Ir de víctimas:** algunos profesionales cometen el error de internalizar determinadas decisiones o apreciaciones como personales, que le llevan a manifestar de manera abierta su malestar.

**Ser una 'pelota' con nuestros superiores:** nuestros gerentes o directores cuentan con suficientes elementos objetivos como para valorar nuestro rendimiento y nuestra actitud correctamente. Todo lo que exceda a la cordialidad no está visto con buenos ojos.



**Mantener una actitud agresiva:** dado el clima de tensión que se respira en muchos ambientes de trabajo, hay trabajadores que mantienen un comportamiento explosivo, es decir, responden con un comportamiento agresivo ante determinados estímulos.

**Robar el tiempo:** todos nos hemos visto obligados a acaparar más tareas que hace unos años, en este escenario el tiempo se convierte en un activo cada vez más escaso. Por tanto el organizar reuniones innecesarias, o simplemente 'robar' el tiempo a un compañero o a un superior jerárquico es una conducta inadecuada.

**Chismorrear y/o criticar a los demás:** hay que evitar criticar situaciones o a otros compañeros, generando un clima perjudicial para las relaciones laborales.

## SABIAS QUE...

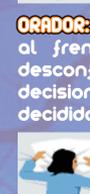
LA POSICIÓN EN LA QUE DUERMES DICE COMO ERES.

El profesor Chris Idzikowsky, director del instituto de sueño Británico, ha analizado las 6 posiciones más comunes que adoptamos las personas cuando dormimos. Los resultados de su estudio han develado que cada posición se identifica con un tipo concreto de personalidad.

**POSICIÓN FETAL:** Se trata de personas duras por fuera pero sensibles por dentro. Pueden parecer tímidas cuando conocen a alguien pero enseguida se relajan y se muestran tal y como son. Esta posición es la más común de todas: fue adoptada por el 41% de las 1000 personas que formaron parte del estudio.



**TRONCO:** Es la posición adoptada por personas que duermen de lado y con los dos brazos extendidos a lo largo de su cuerpo. Se trata de personas muy sociables a las que les gusta formar parte del grupo. Suelen confiar en los desconocidos y a veces pueden pecar de ser demasiado crédulos.



**ORADOR:** Parecida a la posición de tronco pero con los dos brazos extendidos al frente. Son abiertos por naturaleza pero se pueden mostrar desconfiados en ciertas ocasiones. Pueden ser lentos a la hora de tomar decisiones pero una vez lo hacen se aferran fuertemente a aquello que han decidido y no lo cambian.



**BOCA ABAJO:** Son personas muy sociables que pueden desenvolverse a la perfección ante situaciones nuevas. Sin embargo pueden llegar a ser muy nerviosos y fácilmente susceptibles. No les gustan las críticas ni las situaciones extremas.



**SOLDADO:** Las personas que adoptan esta posición suelen ser tranquilos y reservados. Esperan grandes cosas tanto de ellos mismos como de los demás.



**ESTRELLA DE MAR:** Son grandes amigos porque siempre están dispuestos a escuchar y a ofrecer su ayuda cuando les necesitan. No les gusta ser el centro de atención.

## EFEMÉRIDES

**1 DE NOVIEMBRE**  
Nace en la ciudad de Puebla, Aquiles Serdán, precursor de la Revolución Mexicana. Día de todos los santos.

**2 DE NOVIEMBRE**  
Celebración del Día de Muertos.  
4 de Noviembre  
Se crea la UNESCO (Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura de la ONU).

**6 DE NOVIEMBRE**  
Nace en la ciudad de México, Leopoldo Río de la Loza, quien habrá de distinguirse como médico, farmacéutico, químico, naturalista y escritor científico.

**7 DE NOVIEMBRE**  
Nace Marie Curie, científica polaca, Premio Nobel de Química.

**12 DE NOVIEMBRE**  
Nace la poetisa mexicana Sor Juana Inés de la Cruz.

**20 DE NOVIEMBRE**  
1910, inicia la Revolución Mexicana.

**23 DE NOVIEMBRE**  
Nace el muralista mexicano José Clemente Orozco.



## HUMOR

