



ALCALDÍA DE PEREIRA

**CIRCULAR No. 199**

26 de mayo de 2015

**DE: Secretaría de Desarrollo Administrativo**

**PARA:** Alcaldía De Pereira

**ASUNTO:** La Angustia

Cordial saludo,

La preocupación es una forma de miedo constante causado por la indecisión . Brian Tracy

A veces se siente más la angustia esperando un placer que sufriendo una pena . Sidonie-Gabrielle Colette

Se ahoga más gente en los vasos que en los ríos . Georg Christoph Lichtenberg

La angustia es el vértigo de la libertad . Soren A. Kierkegaard

¿Llegamos a disipar o a disminuir nuestra angustia? Lo cierto es que no podríamos suprimirla puesto que nosotros mismos somos angustia .Jean Paul Sartre

La angustia es el vértigo de la libertad . Soren Kierkegaard

Con un dolor de corazón en que se mezclan la angustia y la dulzura . Fiodor Mijailovich Dostoievski

Inexplicable angustia, hondo dolor del alma, recuerdo que no muere, deseo que no acaba . Rosalía de Castro

Se repartió mi alma para formar tu alma, y fueron nueve lunas y fue toda una angustia de días sin reposo y noches desveladas . Concha Méndez

Verte de nuevo no es reencontrarte, es cerrar el círculo de angustia para romperlo en todos los pedazos . José Luis Villatoro

La angustia es el precio de ser uno mismo .Silvio Rodríguez

La angustia es un penoso estado emocional que implica un cierto malestar psicológico acompañado por cambios en el organismo como: temblores, taquicardia, sudoración excesiva o falta de aire y que si no se trata a tiempo puede desencadenar en una enfermedad psicológica de grandes proporciones que muy seguramente requerirá de tratamiento psicoanalítico o farmacológico.

Para saber si padecemos ansiedad, en primer lugar hay que descartar la posibilidad de que tengamos alguna enfermedad de carácter orgánico, mediante los análisis oportunos. Una vez determinado que el origen es de tipo



ALCALDÍA DE PEREIRA

psicológico, es necesario plantearnos una seria reflexión sobre el tipo de vida que actualmente se está llevando. Hay que ver si el descanso es suficiente, es decir, si se duerme el número de horas adecuado y si los horarios son regulares. Si esto no es así, hay que corregirlo y establecer unos horarios que regularicen esta situación.

También es importante verificar si el estilo de vida es excesivamente sedentario. Si es así, conviene igualmente dedicar algunas horas a algún tipo de actividad o ejercicio físico.

Más importante todavía que los puntos anteriores resulta la forma en que se afrontan las situaciones que pueden generar este problema. Hay que evitar todo tipo de anticipación o pensamiento sobre la ansiedad, siendo ésta la causa más importante del mantenimiento y crecimiento de dicha ansiedad, provocando aún mayor inseguridad. Conviene actuar con naturalidad; cuanto más se observen las posibles señales de ansiedad, más probable será que esto ocurra.

Cuando tengamos sospecha que sufrimos de ansiedad y antes de iniciar cualquier tratamiento, es urgente recurrir a alguna técnica de autoayuda, tal, como superación personal, meditación, yoga, oración en fin cualquier acción que sirva para controlar la ansiedad, pero, sobre todo, es necesario determinar su origen. Por eso la reflexión para esta semana es la siguiente:

Revisar nuestro interior y analizar si tenemos síntomas de ansiedad. Si esto es así, seguir las recomendaciones relacionadas aquí. Pero, también es necesario revisar nuestras relaciones con los compañeros de trabajo, analizando si esta posible ansiedad la genera alguno de ellos o alguna actividad en especial que estemos desarrollando, para poder aplicar las técnicas que nos ayuden a enfrentar esta situación y mejorar nuestra relación laboral.

Atentamente,

**JESUS MARIA HERNANDEZ CRUZ**  
Secretario de Desarrollo Administrativo

Proyectó y elaborado por: Jesús María Hernández Cruz