

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Recomendaciones para reducir las preocupaciones crónicas

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



PREOCUPACIÓN POR LO QUE SUCEDERÁ

En general contamos con una gran capacidad de simular mentalmente eventos futuros, es decir, "pensar en el futuro", esto significa que podemos anticipar obstáculos o problemas, y nos da la oportunidad de planificar su resolución. En la medida en que nos ayude a lograr nuestros objetivos, "pensar en el futuro" puede ser adaptativo. **Preocuparse** es una forma de pensar en el futuro. Se ha definido como pensar en eventos futuros de una manera que nos deja sintiéndonos ansiosos o de mal humor.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LAS PREOCUPACIONES CRÓNICAS

1. **Identificar y reemplazar pensamientos preocupantes.** Escribe tus pensamientos preocupantes y angustiantes. Junto a cada pensamiento preocupante, enumera la evidencia en contra de esto.

Por ejemplo, si te preocupa que tu avión pueda estrellarse durante un próximo viaje aéreo, puede contrarrestar este pensamiento con:

Estadísticamente, viajar en avión es seguro. El personal de la aerolínea, profesional y competente tiene el control y yo puedo simplemente relajarme y disfrutar de mi viaje.

2. **Se realista.** Si tu mente ha sido dominada por una preocupación crónica, tus habilidades de evaluación de riesgos pueden estar distorsionadas. Es posible que incluso te sientas consumido por la preocupación por las posibilidades futuras cuando no haya ninguna evidencia real de que el evento negativo realmente sucederá.

Luchar con los pensamientos es un poco como luchar en arenas movedizas. Solo te hace hundirte más. En lugar de luchar con los pensamientos, simplemente puedes desenredar tus pensamientos de preocupación y verlos objetiva y tranquilamente.

Por ejemplo, tal vez te preocupes constantemente por el desempeño de tu trabajo y temes ser despedido, pero no has recibido ninguna indicación de tu jefe, ni de nadie más. Ver tu situación de manera realista puede ayudar a reducir tu preocupación.

3. **Evita la adivinación.** Cuando estás preocupado por un evento futuro porque estás imaginando un resultado negativo, estás, en efecto, diciendo: "Puedo predecir el futuro". La preocupación en sí misma no sirve para nada a menos que impulse un plan de acción. Si vas a pensar en algo del futuro que te preocupa, hazlo solo para buscar una manera de resolverlo.

Tratar de leer la mente de alguien no suele funcionar demasiado bien. En cambio, puede conducir muy fácilmente a crear un escenario exagerado e incluso desastroso en tu mente. Por lo tanto, elige una forma que tenga menos probabilidades de generar preocupaciones y malentendidos. Comunícate y pregunta lo que quieres preguntar. Al hacerlo, promoverás la apertura en tu relación con los demás, ya que evitará muchos conflictos innecesarios y negatividad.



4. **Programa tiempo para preocuparte.** Algunas personas encuentran útil programar 30 minutos cada día solo para preocuparse. Si los pensamientos preocupantes aparecen en cualquier otro momento, déjalos a un lado diciéndote a ti mismo que tienes un tiempo programado para preocuparte. El objetivo es preocuparte solo durante los 30 minutos programados cada día.
5. **Aprende y practica técnicas de relajación.** Al aprender y practicar técnicas de relajación, podrás reducir la preocupación intrusiva. Algunas técnicas que pueden ser útiles incluyen respiración profunda, relajación muscular progresiva, imágenes guiadas, y meditación.