

GUÍAS DE AUTOAYUDA

■ Afrontando las preocupaciones

- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- **La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- Concédete una **oportunidad** y **cuídate**

Depósito legal GR 1246-2012

Fuente: Healthier Scotland, 2006 <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/03/22091556/10>

Adaptación: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Afrontando las preocupaciones



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

1 ¿Por qué nos preocupamos?

Todo el mundo se preocupa de vez en cuando, aunque preocuparse en exceso o preocuparse todo el tiempo puede ser perjudicial, ya que nos hace sentir tensión y ansiedad. **La preocupación es el miedo a que algo vaya mal** y aunque podríamos decirnos *“deja de preocuparte, no tiene sentido, no servirá de nada”*, hay algo en las preocupaciones que las hace difícil de detener. Esto se debe a que **las preocupaciones y la emoción que las acompañan pueden ser útiles para resolver algunas situaciones.**

Las **preocupaciones también se aprenden.** A veces nos preocupamos porque desde la infancia hemos aprendido a estar alerta ante acontecimientos peligrosos y otras veces lo hemos aprendido automáticamente porque alguno de nuestros padres se preocupaba con facilidad ante los problemas. El problema surge cuando la preocupación se hace permanente, cuando se repite continuamente sin lograr encontrar una solución al problema.

2 Preocuparse es útil si nos moviliza

La preocupación es útil si nos ayuda a prestar atención a algo, a prevenir un peligro o a resolver un problema. La preocupación es en cierta forma una respuesta útil pues permite estar alerta ante una amenaza. Pero la preocupación se puede convertir también en sufrimiento cuando nuestra mente se queda atrapada en la preocupación y no podemos atender a otras cosas importantes (ej: preocuparte por el tiempo no va a hacer que deje de llover sobre tu colada; sin embargo, si miras al cielo y recoges la ropa cuando llueve, te darás cuenta de que esto es útil).

La preocupación es útil, siempre y cuando nos ayude a actuar ante alguna situación. Por ejemplo, preocuparte de que te puedan cortar la luz, te puede llevar a pagar la factura a tiempo. Una vez que pagas la factura, la preocupación se detiene y te sientes mejor.

La preocupación es útil si ayuda a estar mejor preparado. La preocupación te puede ayudar a pensar sobre *“lo que podrías hacer si ...”*, o *“¿qué pasaría si...”*. Por ejemplo, preocuparte de lo que sucedería si alguien entrara en tu casa, podría hacer que actuaras y contrataras un seguro de hogar y cerraras con llave la puerta al salir de casa.

3 Preocuparse sin actuar no sirve para nada

A veces la preocupación invade nuestra vida y nos paraliza. Entonces pensamos todo el tiempo en lo que nos preocupa, pero no hacemos nada y además, nuestro rendimiento es menor. Los recursos mentales y el esfuerzo mental que invertimos en preocuparnos reducen nuestra capacidad para otras cosas. Por ejemplo, si nos preocupa suspender un examen, esta preocupación hace que estemos menos pendientes del esfuerzo necesario para prepararlo y por tanto, nuestro rendimiento es menor. Es así como una preocupación puede terminar haciéndose realidad, porque las preocupaciones dificultan nuestra capacidad para pensar, planificar y llevar a cabo tareas que nos ayudarían a estar libres de preocupación. Las preocupaciones económicas, por ejemplo, nos pueden llevar días enteros pensando como aumentar nuestra cuenta bancaria. Sin embargo, si vendemos alguna propiedad, trabajamos más horas o gastamos menos dinero, esto sí sirve para aliviar esa preocupación.

4 ¿Vale la pena preocuparse siempre?

Hay **cuatro cosas de las que no vale la pena preocuparse (lo que no tiene importancia, lo improbable, lo incierto y lo incontrolable)** pero que sin embargo representan una gran parte de nuestras preocupaciones. Son situaciones y/o cosas que: no tienen importancia, son improbables, son inciertas e incontrolables. Rechace las preocupaciones asociadas a estas situaciones.

1. Lo que no tiene importancia: Las preocupaciones pueden ser muy absorbentes y convertirse en el centro de nuestra vida. Es fácil llenar la vida con preocupaciones pequeñas. Cuando te encuentres con estas preocupaciones, pregúntate:

¿Es tan importante lo que me preocupa?

PREGÚNTATE LO SIGUIENTE:

¿Qué pasará con este asunto dentro de 5 años? Esta es una forma de mirar tu preocupación a largo plazo. Intenta ver tus preocupaciones en diferentes formas: ¿seguirá siendo un problema dentro de una semana, un mes, un año?

En una escala de malas experiencias, ¿dónde estaría lo que me preocupa? Piensa en una experiencia muy mala que hayas tenido. ¿Dónde situaría su preocupación actual en comparación con ésta?

¿Me preocupo mucho? ¿Me merece la pena? Tenemos un tiempo y una energía limitada. Asegúrate de que no te preocupas más de lo necesario. Necesitas tu tiempo para cosas más importantes.

Ahora, decide si tu preocupación es importante o no. Si no lo es, trata de dejar de preocuparte y distráete. Si todavía crees que tu preocupación es importante sigue leyendo.

2. Lo improbable: Muchas de las preocupaciones se presentan preguntándonos: “¿Qué pasaría si...?”, pensando en toda clase de cosas terribles que podrían ocurrir hoy o mañana, pero **la mayoría de ellas son muy poco probables**. Si te preocupas por cosas improbables no pondrás fin a tu preocupación. No pierdas el tiempo, la energía y la felicidad en los problemas que no existen.

3. Lo incierto: Muchas veces no sabemos cómo saldrá algo. Hay muchas cosas que nos preocupan cuando todavía no han sucedido y en las que sólo podemos actuar una vez que sabemos lo que ha ocurrido. Por ejemplo, la preocupación por suspender un examen que ya hemos hecho no va a mejorar los resultados. Sólo una vez que obtengamos los resultados podremos decidir qué hacer.

4. Lo incontrolable: Nosotros no tenemos control sobre algunas cosas que nos preocupan. Por ejemplo, la preocupación de que estamos envejeciendo no cambia el hecho de que estamos envejeciendo. Esto será así por más que te preocupes.

5 Cómo hacer frente a las preocupaciones persistentes

Pensar en tus preocupaciones con ayuda de los ejercicios anteriores, puede ayudarte a dejar de preocuparte. Sin embargo, algunas preocupaciones son muy difíciles de eliminar y pueden continuar en tu mente. Por eso, vamos a ver ahora otras medidas que te serán útiles con las preocupaciones más resistentes.

1. Ataja tus preocupaciones lo antes posible: Aunque es difícil detener el ciclo de la preocupación cuando ya está más avanzado, **cuanto antes pongas en marcha estas tareas, más fácil será el éxito**.

Toma conciencia de lo que te pasa y anota tu preocupación lo antes posible (en ese momento en que la imagen o el pensamiento catastrófico ponen en marcha la preocupación). Utiliza en este momento la **relajación**.

Ten una postura crítica con las creencias que acompañan a la preocupación (¿es posible que ocurra de verdad lo que estoy temiendo?, ¿hay algo que pueda hacer?)

2. Analiza tus preocupaciones: ¿Sigues teniendo preocupaciones?

Prueba las siguientes sugerencias:

Define tu preocupación con claridad y honestidad:

PREGÚNTATE:

- ¿De qué me preocupo?, intenta definirlo con la mayor claridad.
- Piensa en cada preocupación y escríbela.

Decide si puedes hacer algo al respecto:

Mira cada preocupación que hayas escrito y pregúntate, “¿hay algo que yo pueda hacer al respecto?”. Para ello, usa las reglas de las páginas anteriores. Si la respuesta es no, entonces ten la seguridad de que no importa cuánto te preocupes, nada va a cambiar. **Si la respuesta es sí, ve al paso siguiente** y piensa en lo que puedes hacer.

Escribe una lista de cosas que podrías hacer para resolver tus preocupaciones:

- Mira tu lista y pregúntate: “¿hay algo que podría hacer ahora?”.
- Si hay algo que puedes hacer ahora mismo, házlo.
- Si no hay nada que puedas hacer ahora mismo, haz un plan de cuándo, dónde y cómo vas a afrontar el problema.
- Cuando hayas hecho lo que se puedes hacer, piensa: “ya he hecho lo podía hacer” y continúa con tu día.

Si quieres más información sobre cómo solucionar los problemas, puedes solicitar un folleto llamado “**Cómo resolver problemas: Una técnica de Hazlo tú**”, los detalles sobre cómo obtener una copia están en la última página de este folleto.

3. Procura distraerte

Las personas tenemos una capacidad de atención limitada, si bien es cierto que podemos atender a varias cosas que nos interesan o nos preocupan. Por eso, mantenerse con alguna ocupación agradable evitará que nuestra atención esté centrada por entero en los asuntos que nos preocupan. **Se puede cortar el círculo vicioso de la preocupación cambiando el foco de la atención.** A continuación te mostramos algunos consejos útiles sobre formas de distraerse:

Actividad física. Hacer ejercicio hace que nuestra mente se libere de pensamientos perturbadores. Mantener una vida activa haciendo algo de ejercicio es una buena manera de alejar o quitar importancia a las preocupaciones.

Juegos mentales. Hacer rompecabezas, crucigramas, recitar un poema o una canción y contar hacia atrás desde cien es un ejercicio útil para distraerse.

Concentrarte en un detalle concreto de tu entorno. Por ejemplo, hacer palabras con los números de las matrículas de los vehículos o adivinar lo que hace la gente para ganarse la vida. En definitiva, concentrarse en el mundo exterior dificulta que las preocupaciones invadan tu pensamiento.

Aun así, hay veces en que nuestra atención puede volver a las preocupaciones. Si esto ocurre, piensa que has hecho todo lo posible por ahora y recuerda que no hay nada más que puedas hacer hoy. A continuación, cambia tu atención hacia otra tarea.

Recuerda, las técnicas de distracción, son un paréntesis que haces y no son una forma de evitar hacer frente a tus preocupaciones. Por eso te recomendamos que utilices las recomendaciones anteriores antes de usar los ejercicios de distracción.

4. Despeja tu mente para dormir

A menudo, las personas nos preocupamos más por la noche. Una manera de manejar las preocupaciones que surgen en esos momentos es planificar cada día con antelación. **Haz una sesión de planificación diaria**, esto te ayudará para trabajar tus preocupaciones y problemas. Aquí tienes algunas sugerencias para planificar tu día:

- **Dedica 20 minutos** por la tarde, después de la comida.
- **Siéntate en una habitación tranquila** y ten a mano un lápiz y un cuaderno.
- Piensa en cómo ha ido el día y **escribe las cosas que has conseguido**.
- **Piensa** en las situaciones problemáticas y en **las cosas que no has resuelto. Escribe cómo vas a hacer frente a cada uno y cuándo vas a hacerlo**. Recuerda, este es solamente un momento para pensar, por tanto, no conviene hacer nada al respecto en este momento.
- Si sigues pensando en tus problemas a la hora de ir a dormir, recuerda que ya has escrito un plan para resolverlos. A continuación, trata de relajarte y descansar.
- **Si el problema es nuevo y no puedes parar de pensar en él, sal de la cama y añádelo a tu lista**. Recuerda que la cama no es el lugar para pensar qué cosas puedes o no hacer. El problema ya está en tu lista y lo buscarás detenidamente al día siguiente.

Decide qué lugar y a qué hora será **“la hora de la preocupación”**.

5. Lucha contra las preocupaciones

Si las preocupaciones te inundan, intenta reservar media hora al día regularmente para preocuparte. **Decide** qué lugar y a qué hora será **“la hora de la preocupación”** y cúmplelo. Si empiezas a preocuparte a otras horas, retrasa la preocupación hasta *la hora de la preocupación* y vuelve a concentrarte en lo que estabas haciendo.

Durante *la hora de la preocupación* deja a tu mente preocuparse libremente. Coje un papel y un lápiz y escríbelas una a una. Esto es importante porque algunas personas son incapaces de organizar su tiempo de preocupaciones y lo finalizan sin ningún resultado. Para eso, utiliza los ejercicios de ANALIZA TUS PREOCUPACIONES.

6. Comparte tus preocupaciones

Las preocupaciones no sobrevivirán bien fuera de tu mente. Por eso, hablar de la preocupación te puede ayudar a ver las cosas más claras, a encontrar posibles soluciones y a planificar acciones.

- Trata de quedar con alguien de confianza y dile lo que está en tu mente. Todas las personas tenemos preocupaciones, por lo que puedes tener la seguridad de que quien te escucha también tendrá cosas que le preocupan y de que sus consejos serán valiosos.
- Reflexiona sobre tu tendencia a preocuparte en exceso. Para compensarlo, puedes desarrollar el optimismo y la esperanza en tu vida. Pensar que las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones te ayudará a evitar la desesperación, la dejadez o la tristeza frente a los problemas.
- **RECUERDA: Las personas optimistas piensan que el fracaso se debe a algo que puede y debe cambiarse**, de esa manera cuando tengan otros contratiempos estarán más preparadas para actuar de una manera eficaz. Sin embargo, las personas pesimistas creen que no pueden cambiar las situaciones y que la mala suerte las acompaña.
- Date una oportunidad y **permítete la esperanza en tu vida: las situaciones difíciles pueden y deben cambiarse**.

Puede solicitar el folleto **“Cómo resolver problemas: Una técnica de Hazlo tú”**, en el centro de salud donde le han facilitado éste o si tiene ordenador puede bajarlo de la página: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>