

➔ ¿CÓMO PUEDO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

Existen distintos tipos de preocupaciones. Las diferencias son:

PREOCUPACIÓN REAL

- Causada por un problema que tengo.
 - > Situación económica apurada.
- Me permite buscar una solución y cambiar mi situación.
 - > Pedir un crédito, ahorrar, vender algo.

Siempre hay que actuar, no se soluciona solo.

PREOCUPACIÓN REAL NO MODIFICABLE

- Causada por un problema real.
 - > Enfermedad de mi hija.
- La solución no está en mi mano.
 - > No puedo hacer desaparecer la enfermedad.

Solo generan un alto malestar emocional.

PREOCUPACIÓN NO REAL

- Causada por un problema imaginario.
 - > Angustia por contraer una enfermedad grave.
- Pudiera ocurrir o no.
 - > Por ahora no tengo ninguna enfermedad.

Son improductivas.



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>



➔ ¿CÓMO PUEDO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

Las siguientes acciones pueden servirte de recurso cuando estés rumiando pensamientos sin poder avanzar. Anota en los espacios tus ideas y acciones concretas.

Sé consciente e interrumpe el pensamiento

- Repite la palabra "para" o "stop" 3 veces.
-

Distráete o utiliza la fantasía

- Mantente activo o activa mental y físicamente: cocina, haz un crucigrama, pasea, baila.
- O imagina tu próximo fin de semana, organiza un plan, que harías si... (te tocara la lotería).
-

Reemplaza el pensamiento por otro más real y positivo. Sé realista y evita exagerar

- Ante: "¿Y si enfermamos?" sustitúyelo por: "En este momento estamos bien".
- Busca algo bueno en el día y recreáte en ese recuerdo.
-

Céntrate en lo que está bajo tu control, situándolo en el momento presente

- Puedes hacer cambios en esas situaciones.
- Vive el momento "aquí y ahora". Fíjate en las cosas simples y cotidianas como percibir el sabor de la comida, el olor de las flores, la sensación del viento mientras andas. Haz Mindfulness.
-

Comparte tus preocupaciones, pero sin hablar en exceso de ellas

- Habla con alguien de tu confianza, pero que no se convierta en el único tema porque las mantendrás activas en tu mente.
-

Haz frente a cada situación según vaya apareciendo

- No especules con lo que vaya a venir.
-

Selecciona la información

- Dosifícate, piensa cuánto necesitas conocer para estar al día sin sensación de agobio.
-

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>

