

¿CÓMO PUEDO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

En la actual situación de pandemia, existen preocupaciones que se basan en la realidad pero que no podemos modificar, otras son reales y algunas no reales. 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
 - Pandemia
- La solución no está en mi mano
 - No puedo hacer desaparecer el virus
- Solo generan un alto malestar emocional

Preocupación no real

- Causada por un problema imaginario
 - Angustia por contagiarme de coronavirus
- Pudiera ocurrir o no
 - Por ahora todos los PCR's son negativos
- Son improductivas

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 nos contagiamos?” sustitúyelo por: “En este momento estamos bien y en breve nos toca vacunarnos”
- 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
-
-