Manejo de preocupaciones

Una forma de ordenar las preocupaciones: nómbralas, resuelve lo que sí depende de ti y aplaza o suelta lo que no.

1. Escribe y clasifica la preocupación

Pasar la idea repetida a una frase concreta y ver de qué tipo es.

1. Escríbela en una sola frase, con tus palabras.
2. Decide si es un problema real y actual o una hipótesis sobre el futuro.
3. Separa los hechos que sí tienes de las predicciones.

2. Si puedes hacer algo, resuélvelo paso a paso

Para lo que sí depende de ti, actuar reduce la carga real.

1. Define el problema concreto que sí puedes influir.
2. Anota 2 o 3 opciones y elige una.
3. Da un primer paso pequeño o agéndalo para un momento concreto.

3. Si no puedes hacer nada ahora, aplázala

Para lo hipotético o lo que no controlas, posponer la preocupación corta las vueltas.

1. Reserva un "tiempo de preocupación" corto y fijo (por ejemplo, 15 minutos).
2. Cuando aparezca fuera de ese rato, anótala y déjala para entonces.
3. Llegado el momento, repásala; muchas ya pesan menos.

4. Vuelve al presente

Salir de la cabeza y volver al cuerpo y a lo que hacías ayuda a soltar.

1. Respira más lento durante un minuto.
2. Nombra lo que ves y oyes alrededor, y retoma una tarea concreta.

La meta es reducir las vueltas y decidir qué hacer con cada preocupación. Si es constante, cuesta controlarla o afecta el sueño y el día, puede ayudar hablar con un profesional.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo