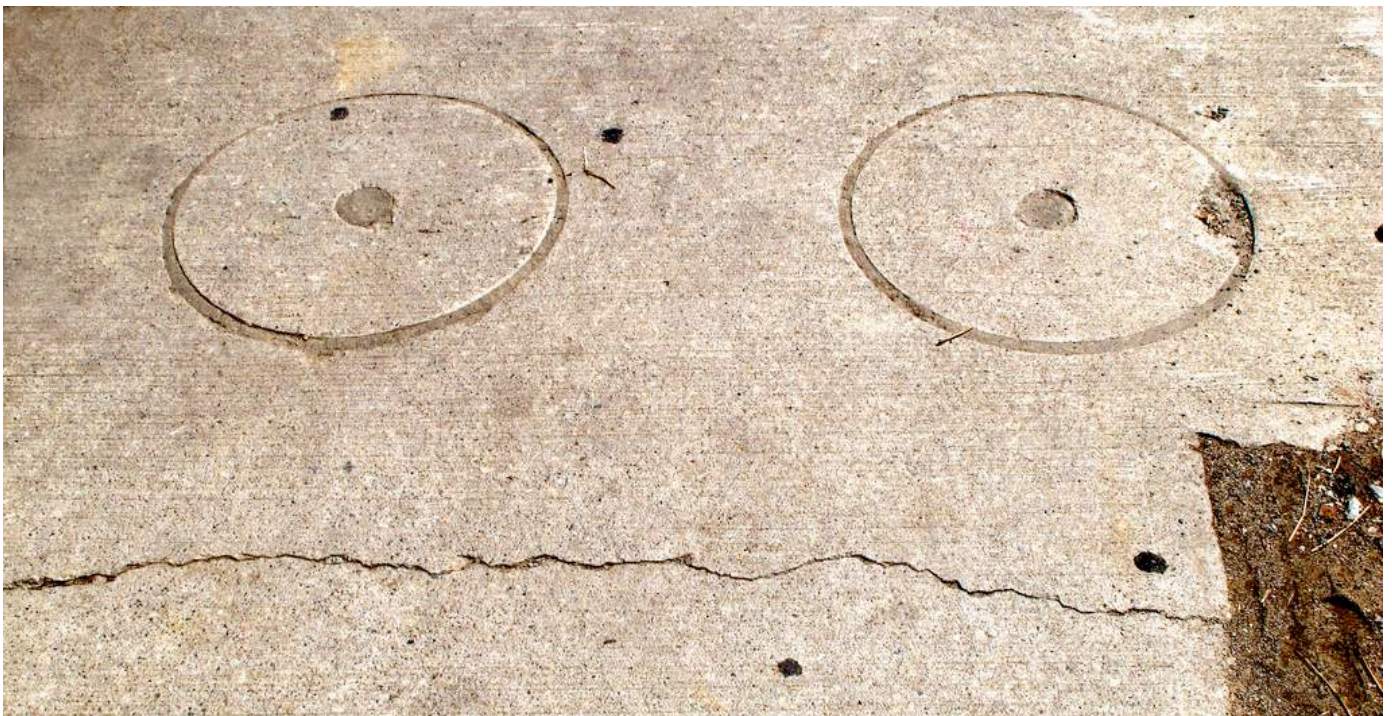


¿ME PREOCUPO DEMASIADO?

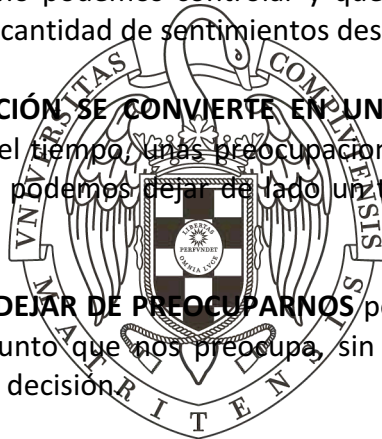


[Worried sidewalk](#) por [Ryan](#) con una licencia [CC BY 2.0](#)

La preocupación es un fenómeno humano que todos padecemos en algún momento. Nos preocupamos por el futuro, los estudios, el trabajo, la familia... Le damos vueltas a una gran cantidad de temas de forma frecuente. La preocupación es entendida como “un intento de solucionar mentalmente un problema o un asunto cuyo resultado es incierto pero contiene la posibilidad de una o más consecuencias negativas” (Borkovec, 1985)

Pero también sabemos que, en ocasiones, la preocupación puede ser algo patológico que nos genere sufrimiento. Entonces, ¿CUÁNDO PREOCUPARSE SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

- Cuando **EL NÚMERO DE COSAS POR LAS QUE NOS PREOCUPAMOS ES EXCESIVO**
- Cuando **NUESTRA PREOCUPACIÓN GIRA EN TORNO A LA OCURRENCIA DE ALGÚN PELIGRO FUTURO** que no podemos controlar y que no es probable que ocurra; generándonos una gran cantidad de sentimientos desagradables.
- Cuando **LA PREOCUPACIÓN SE CONVIERTE EN UNA ACTITUD CONSTANTE EN NUESTRAS VIDAS**. Con el tiempo, unas preocupaciones van sustituyendo a otras, de tal manera que sólo podemos dejar de lado un tema de preocupación si nos centramos en otro.
- Cuando **NO PODEMOS DEJAR DE PREOCUPARNOS** por mucho que lo intentemos. Le damos vueltas al asunto que nos preocupa, sin ser capaces de llegar a una solución o de tomar una decisión.



Además, cuando nos preocupamos de forma excesiva nos sentimos más cansados, con menos energía y nos cuesta concentrarnos en nuestras actividades diarias. Nuestra mente está tan ocupada por las preocupaciones, que no puede emplear sus recursos en otras actividades o asuntos, seguramente más prioritarios para nosotros.

Al final, es probable que nos sintamos más irritables, fatigados y menos capaces de afrontar los problemas que se presentan. Cuando la preocupación excesiva se mantiene en el tiempo, nuestro estado de ánimo también se ve afectado, complicando un poco nuestra salud emocional.

¿Entonces, DE QUÉ SIRVE PREOCUPARSE?

Preocuparnos por algo que nos genera ansiedad, nos proporciona una tranquilidad inmediata. Creemos que controlaremos mejor un peligro si pensamos en todas las posibilidades que pueden darse, o que lo afrontaremos de mejor manera. El problema de conseguir esta tranquilidad inmediata, es que nuestra mente asocia que preocuparse por las cosas es la única estrategia que tenemos para relajarnos, y recurre a ella constantemente y de manera incontrolable.

Esto bloquea otros recursos de afrontamiento que tenemos, y además, como buscamos controlar todos los resultados posibles de algo, muchas veces no ponemos en marcha soluciones efectivas, simplemente porque no son todo lo perfectas que buscamos. Nos dedicamos a darle vueltas al asunto, buscando esa solución que elimine todas las posibles consecuencias negativas, y esto no nos permite solucionar el problema que tenemos delante.

Como hemos visto, la preocupación excesiva nos introduce en un círculo vicioso que sería recomendable romper. Lo que hacíamos, supuestamente, para generarnos tranquilidad; nos genera un bloqueo importante a la hora de solucionar nuestros problemas y eso repercute directamente en la confianza en nosotros mismos. Nos sentimos más inseguros, con menos recursos y menos capacidad de afrontar las cosas.

¿COMO PODEMOS MANEJAR NUESTRAS PREOCUPACIONES?

LAS TRES PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE Para evitar la preocupación, es importante comprender de qué depende el problema que nos ocupa:

1- ¿Depende de ti?

Entonces está en tu mano tomar decisiones y mover las piezas necesarias para conseguir lo que quieres. El problema reclama una clara acción por tu parte: reflexionar, buscar información, y actuar en consecuencia.

Equivocarse es un riesgo que siempre existe en mayor o menor grado y es bueno que lo aceptemos. Las decisiones conllevan riesgo, y al tomarlas lo hacemos pensando en que es lo que más nos conviene. Tómate los errores como parte de la vida, y como una fuente de aprendizaje y autoconocimiento.

2- ¿Depende de otras personas?

Las decisiones y actitudes de los demás no están en nuestra mano, ni son nuestra responsabilidad. Eso no quiere decir que a veces no suframos por los demás o que no preferiríamos que las cosas fueran de otra manera.

Puedes intentar dar tu punto de vista a los demás y que conozcan tu opinión, pero también debes aceptar que no depende de ti, y encontrar una solución que minimice el impacto que tenga el comportamiento de esa persona en tu vida.

3- ¿Depende de la vida?

Muchas de las cosas que nos preocupan dependen del azar, la vida o de causas naturales. Tenemos muy poco control sobre esto y seguramente, poco podemos hacer. Es mejor asumir cierto margen de incertidumbre y no intentes controlarlo. La incertidumbre no es manejable de forma total e intentarlo sólo te traerá más sufrimiento. Esta emoción es desagradable, pero eso no quiere decir que no podamos convivir con ella a algunos niveles.

ESTRATEGIAS CONCRETAS: Poniendo límites a nuestra preocupaciones

Tiempo Basura

Lo que se recomienda, es buscar una parte del día en la que dediquemos un tiempo determinado a pensar en nuestras preocupaciones. Es importante, que ese tiempo destinado a pensar **ÚNICAMENTE** en los problemas, no sea el de meterse a la cama, ya que lo que conseguiremos, es no conciliar el sueño.

Destinaremos una parte del día (la que más nos convenga) para pensar **SÓLO** en esas cosas que nos preocupan. El tiempo empleado puede variar en función de las responsabilidades de cada persona; sin embargo hay que procurar que sea de al menos, media hora. Puedes escribirlas, grabarte, contárselas a alguien... El objetivo final es que dediques ese tiempo exclusivamente a hablar de tus preocupaciones y problemas.

El resto del día, pospondremos cada preocupación que nos venga. La abordaremos en nuestra hora de las preocupaciones. Si detectas alguna preocupación en cualquier otro momento del día, intenta evitar pensar en ella o hablar de ella hasta que sea la hora. Puede resultar difícil no prestar atención a las preocupaciones al principio. Sobre todo, porque seguramente se ha convertido en un hábito. Para ayudarte a cambiar tu foco de atención cambia de actividad en ese momento (ir a otro sitio, etc) o haz algo que requiera otra actividad mental diferente (cantar, dar una palmada, etc); de esta manera te resultará más fácil pensar en otra cosa.

De esta forma, la preocupación irá perdiendo “poder” sobre nosotros; seremos nosotros quienes elijamos cuando preocuparnos y cuando no. La idea, es que en muchas ocasiones, las preocupaciones que hayas pospuesto a la hora de las preocupaciones, ya no te parecerán ni tantas ni tan terribles.

Algunas preocupaciones tontas que te molestan desaparecerán si no les prestas atención. Después, poco a poco, las preocupaciones pequeñas irán desapareciendo y podrás dedicar todo el tiempo a pensar en cosas más importantes que tienes en la cabeza.

Más adelante podrás sustituir la “hora de las preocupaciones” por la **hora de reflexionar o de charlar** con los demás.

Técnicas de relajación: Respiración Profunda

El manejo de la respiración nos permitirá regular nuestra activación y ansiedad, de forma directa e inmediata. Nuestro ritmo respiratorio tiende a alterarse de forma significativa en momentos de estrés, y aprender a normalizarlo ayudará a que la sensación de ansiedad no sea tan intensa.

Como en cualquier habilidad, para controlar algo y nos sea verdaderamente útil, es necesario practicar mucho y de forma constante, sobre todo al principio. Es mejor que practiquemos poco tiempo varias veces al día, que mucho tiempo una sola vez. La forma de poner en marcha esta técnica es la siguiente:

1. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
2. Toma aire, lenta y profundamente, por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen levantando la mano que habías colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
3. Inhala aire por la nariz y sácalo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen.
4. Continúa con 2 minutos de respiración profunda una o dos veces al día.
5. Una vez que te sientas familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto 3, practícala siempre que te apetezca tanto si estás sentado como si estás de pie. Concéntrate en el movimiento ascendente y descendente de tu abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda te proporciona.
7. Cuando hayas aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practícala cada vez que note que va a ponerse tenso.

Puedes ampliar información y estrategias de ayuda sobre este tema en http://www.cop.es/colegiados/a-00512/guia_ansiedad.html.

Finalizamos resumiendo todas estas indicaciones en un consejo global:

Pon límites a tus preocupaciones. Podemos plantearnos posibilidades infinitas de todos los temas, pero realmente, no necesitamos hacerlo para resolver nuestros problemas. No busques la solución perfecta, si no aquella que puedas poner en marcha en ese momento y que te ayude a resolver la situación que tienes delante (no las situaciones hipotéticas que pueden o no surgir). Confía en tus recursos y utilízalos para hacerte la vida más fácil.

Si crees que necesitas más asesoramiento u otras estrategias de ayuda, no dudes en ponerte en contacto con nosotros, o con la [Clínica Universitaria de Psicología](#). Podremos guiarte en tu camino hacia el manejo de la preocupación.



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID