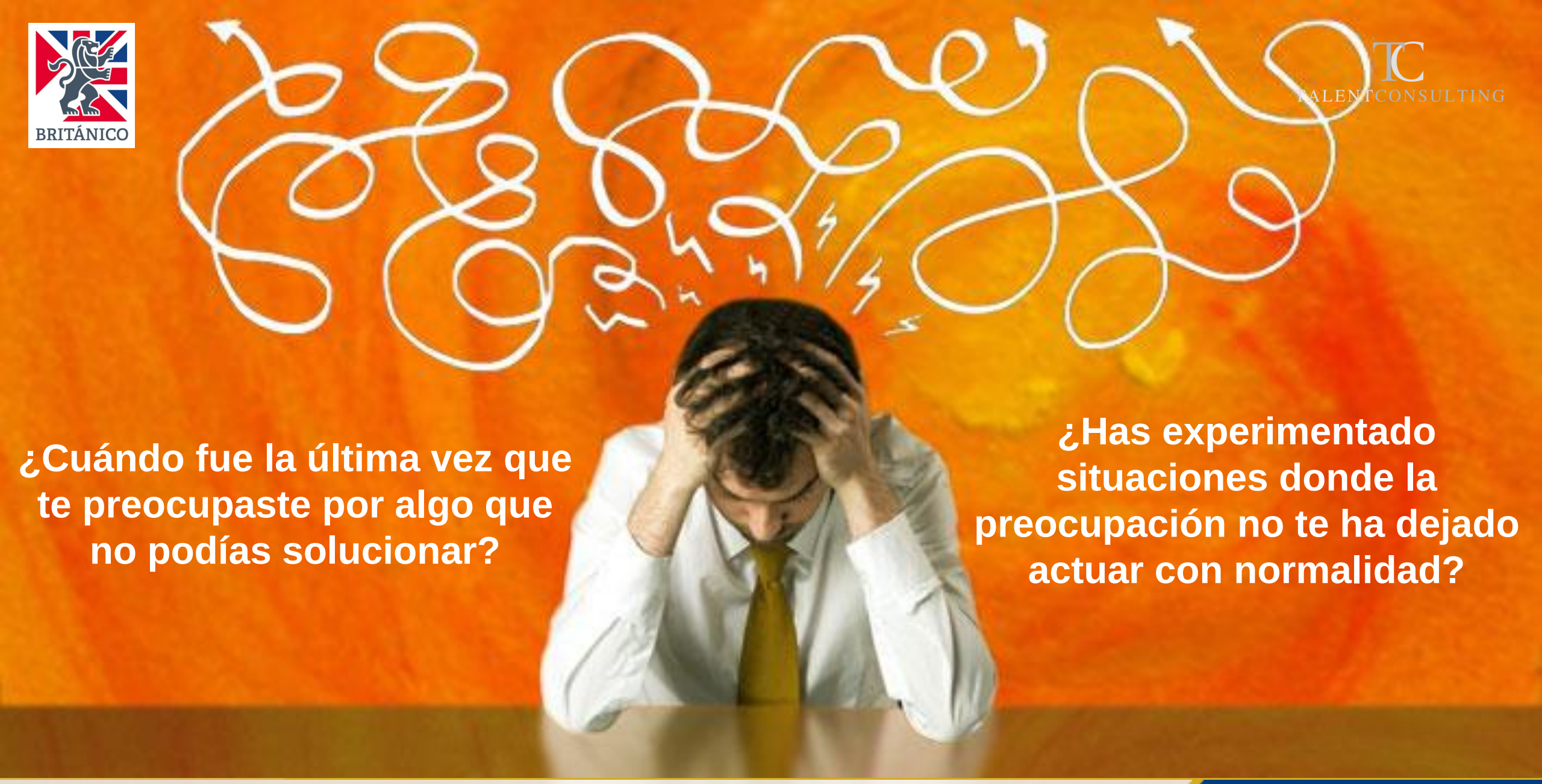
TALENTCONSULTING

BRITÁNICO

La Preocupación Excesiva: ¿Cómo romper con ese hábito?

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING



¿Cuándo fue la última vez que te preocupaste por algo que no podías solucionar?

¿Has experimentado situaciones donde la preocupación no te ha dejado actuar con normalidad?

¿QUÉ ES LA PREOCUPACIÓN?

La preocupación es una experiencia relativamente normal y frecuente en la población en general, más del 38 % de las personas se preocupan al menos una vez al día. .

Es un intento de evitar acontecimientos negativos, o prepararse para lo peor ante un problema a resolver.

Se caracteriza por centrarse en posibles consecuencias negativas, y se expresa con preguntas hipotéticas del estilo: ¿Y si…? ¿Qué pasaría si sucediera…?.

¿CUÁNDO SE VUELVE UNA PREOCUPACIÓN EXCESIVA?

Cuando buscamos evitar cualquier obstáculo o dificultad, nuestra brújula emocional deja de funcionar correctamente y confunde el norte –la búsqueda del bienestar– con el sur –la evitación del malestar–.

Utilizar la preocupación como un método para evitar experimentar emociones desagradables. No obstante la preocupación excesiva incrementa inevitablemente el malestar emocional

La preocupación excesiva, es uno de los procesos psicológicos que, junto con la tendencia a la evitación emocional, más contribuye al inicio y mantenimiento de muchos trastornos emocionales, especialmente trastornos de ansiedad.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Preocupación adaptativa enfocada a la acción vs preocupación desadaptativa que se queda solo en anticipar amenazas

Una cosa es preocuparse por algo concreto que **necesita ser atendido y abordado,** dándole la necesaria prioridad.

Otra cosa sería enfocarnos e imaginar los peores escenarios posibles, reflexionando sobre errores o acontecimientos, **dirigiendo nuestra preocupación hacia aspectos sobre los que no tenemos control.**

Un aspecto relevante en la preocupación excesiva, **es la intensidad de la respuesta ante situaciones ambiguas y potencialmente amenazantes.**

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

RECUERDA

La evitación emocional es cualquier estrategia usada **para escapar de emociones intensas, especialmente de aquellas que resultan perturbadoras, incómodas o desagradables,** y que la persona puede percibir como amenazantes y peligrosas.

La preocupación excesiva pasa a ser considerada como **la amenaza principal,** contribuyendo a pensamientos de falta de control y sufrimiento, que alimentan las emociones negativas originales.

La preocupación ante una situación temida, aunque displacentera, **impide la exposición a esa situación**, así como a las respuestas emocionales que tememos.

Las imágenes mentales catastróficas que acompañan a la ansiedad o al miedo, **son reemplazadas por la preocupación que es menos angustiante,** con menor activación física y con menor peligrosidad, que la propia confrontación con la experiencia real temida.

RECUERDA

Una vez que aparece un problema tienes dos opciones: **buscar la solución de forma calmada o dejarte llevar por las ideas negativas**.

Si eliges ir por el segundo camino, el problema se hace una especie de bola de nieve y la preocupación excesiva toma el control.

En lugar de dejarte llevar por los pensamientos negativos, lucha contra ellos y busca algo bueno. **No digas que no puedes porque te lo creerás**.

Si esta idea aparece, piensa que sí puedes y que solo necesitas encontrar la solución correcta.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

¿Cómo puedo detectar cuando mi preocupación es improductiva?

•Cuando te encuentras pensando partiendo de la premisa ¿y si…? ¿Y si no consigo el trabajo? ¿Y si puedo estar enferma?

•Cuando haces anticipaciones negativas pensando que no tienes la capacidad para enfrentar posibles resultados negativos futuros: “No sé si seré capaz de ir al funeral”, “ no voy a ser capaz de superar esta ruptura».

Si vives muy negativamente la incertidumbre: “No sé qué va a pasar, no puedo soportarlo”.

Cuando crees que puedes controlar la preocupación: “si me preocupo es porque la situación me importa”, “la preocupación me ayuda a resolver mis problemas”.

Cuando ninguna de las soluciones que te viene a la mente te parece adecuada para hacer frente al problema con éxito.

Cuando te encuentras pensando en una situación pasada que no puedes modificar.

▪Si te preocupas por estar preocupado.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

CÓMO ENFRENTAR Y ELIMINAR LAS PREOCUPACIONES EXCESIVAS

VE EL PROBLEMA DE FORMA OBJETIVA

- Imagínalo como algo que le está pasando a otra persona y piensa en lo que le dirías. ¿Qué solución le darías? ¿Cómo le recomendarías atacarlo?

ELABORA UNA LISTA CON LAS POSIBLES SOLUCIONES DEL PROBLEMA

- Dividiéndolas en inmediatas y próximas, a corto plazo. Si hay algo que puedas hacer ahora hazlo. Si no, intenta trazar un plan de cómo, cuándo y dónde vas a tratar el problema.

DESCONECTA UN MOMENTO

- Toma un minuto para buscar una distracción. Lo relevante es que tengas la oportunidad de desconectar tu mente por un momento**.** Muchas veces caemos en la preocupación excesiva porque fijamos toda la atención en el problema.

BUSCA RELAJARTE

- salir a dar un paseo, cerrar los ojos y dormir un momento, conversar con alguien ayuda a encontrar la solución.
- Esto pasa porque nuestra mente ya tuvo tiempo de relajarse y ver otros caminos.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

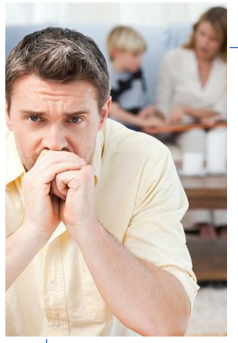
CÓMO ENFRENTAR Y ELIMINAR LAS PREOCUPACIONES EXCESIVAS

PIENSA EN TI

- La preocupación excesiva genera varios problemas físicos y psicológicos. Una buena forma de combatirlos es tomando consciencia de los riesgos que trae consigo preocuparse en exceso.

HABLA CON ALGUIEN

- Hablar te ayudará a ver más allá de lo obvio y con eso puedes encontrar soluciones que no te habían pasado por la mente antes.



NO TE DEJES LLEVAR POR LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA

- Es muy fácil concentrarse en el problema y olvidar que hay más opciones. No caigas en este error, mejor **busca alternativas para salir adelante.**

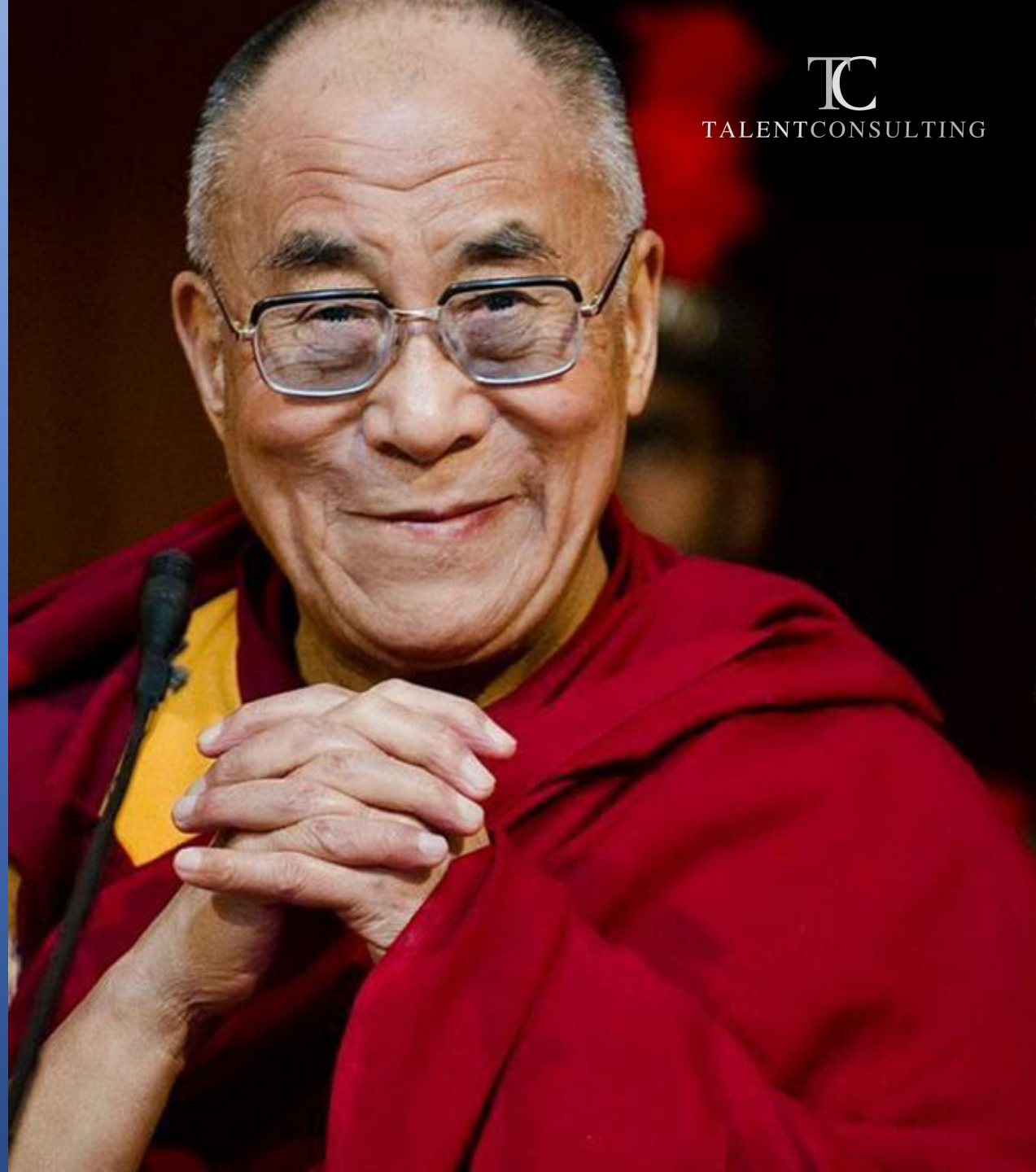
PROCURA HACER EJERCICIO FÍSICO

- Ayuda a mantener la mente concentrada en lo que hacemos, a enfocar tu pensamiento en aspectos más positivos y contribuye a la mejora de tu autoestima y autoconcepto.

BRITÁNICO

“Si un problema tiene solución ¿Para qué preocuparse? y si no lo tiene ¿Para qué preocuparse?”

Dalai Lama



TC
TALENTCONSULTING

BRITÁNICO

be POSITIVE

"Plan VIVE SANO"
Programa de Asistencia Psicológica

989058761

TALENTCONSULTING