

Cómo parar de preocuparse

Consejos de autoayuda para reducir la preocupación y el miedo



Preocuparse puede ser útil cuando le anima a tomar medidas y resolver un problema. La preocupación excesiva puede ser paralizante. Sin embargo, usted puede entrenar a su cerebro para mantener la calma y ver la vida desde una perspectiva más positiva.

¿Porque es tan difícil dejar de preocuparse?

A nadie le gusta la manera en que la preocupación constante le hace sentir, así que ¿por qué es tan difícil dejar de preocuparse?

Usted puede creer que su constante preocupación va a girar completamente fuera de control, volverle loco, dañar su salud, evitar cosas malas, prepararle para lo peor, o presentarle soluciones.

Usted puede creer que la preocupación tiene un propósito positivo. Una vez que se da cuenta de que la preocupación es el problema y no la solución, usted puede recuperar el control de su mente preocupada.

Consejo 1: Crear un periodo de preocupación

Es difícil ser productivo en su vida cotidiana cuando la ansiedad y la preocupación están dominando sus pensamientos. Pero ¿qué se puede hacer? Decirse a sí mismo que deje de preocuparse no ayuda, al menos no por mucho tiempo. Puede distraerse por un momento, pero no puede ahuyentar los pensamientos ansiosos para siempre.

Aprenda a posponer la preocupación

1. Crear un "período de preocupación" Elija un tiempo y un lugar determinados para preocuparse. Debe ser el mismo todos los días (por ejemplo: en la sala de las 5:00 a las 5:20 p.m.). Durante el período de preocupación, se le permite preocuparse de todo lo que está en su mente.
2. Revise su "lista de preocupaciones" durante el período de preocupación. Si los pensamientos que escribió todavía le molestan, permítase preocupar por ellos, pero no le dé tanto énfasis al problema.

Consejo 2: Pregúntese si el problema es solucionable

Maquinar sobre el problema en su cabeza le distrae de sus emociones y le hace sentir como si estuviera logrando algo. Pero la preocupación y la resolución de problemas son dos cosas muy diferentes.

La resolución de problemas implica evaluar una situación, determinar con medidas concretas como liderar con el problema, y luego poner el plan en acción. Preocuparse por otro lado, rara vez conduce a soluciones.

Las preocupaciones productivas y que tienen solución son aquellas sobre las que usted puede actuar de inmediato. Por ejemplo, si usted está preocupado por sus cuentas, puede llamar a sus acreedores para ver acerca de las opciones flexibles de pago. Preocupaciones improductivas e insolubles son aquellas para las que no hay acción correspondiente. "¿Y qué pasa si me da cáncer algún día?" o "¿Y qué pasa si mi hijo tiene un accidente?"

Consejo 3: Desafíe pensamientos ansiosos

Pensamiento de todo o nada - Mirar las cosas en blanco o negro, sin término medio. "Si no hago las cosas perfectamente, soy un fracaso total".

Generalización excesiva - Generalizar a partir de una sola experiencia negativa, esperando que sea verdad para siempre. "No me contrataron para el trabajo. Nunca conseguiré ningún trabajo."

Saltar a conclusiones - Hacer interpretaciones negativas sin pruebas reales. Actuar como si leyera los pensamientos, "Yo puedo ver que secretamente me odia."

'Debería' y no 'debería' - Tener a una lista estricta de lo que debe y no debe hacer y golpearse si rompe alguna de las reglas.

Apodar o Etiquetar – Etiquetarse basandose en los errores cometidos y en las deficiencias percibidas. "Soy un fracaso; un idiota; un perdedor."

Personalización - Asumir responsabilidad de cosas que están fuera de su control. "Es mi culpa que mi hijo haya tenido un accidente. Debería haberle advertido que manejara con cuidado bajo la lluvia."

Consejo 4: Sea consciente de cómo otros le afectan

Su estado de animo es afectado por las personas que estan a su alrededor, aunque usted este consciente de ello o no. Rápidamente "captamos" estados de ánimo de otras personas, incluso de extraños que nunca hablan una palabra (Por ejemplo, la mujer aterrorizada sentada al lado de usted en el avión; El hombre furioso pagando en la cola para pagar). Las personas con las que pasa mucho tiempo tienen un impacto aún mayor en su estado mental. Por lo tanto, trate de pasar menos tiempo con las personas que le hacen sentir ansioso.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.