

EBOOK

**3 PASOS
PARA AFRONTAR
TUS PREOCUPACIONES**

**MAS INFORMACION EN:
WWW.DIGITALPSICO.COM**

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

Todos nos preocupamos de vez en cuando, pero hacerlo de manera excesiva puede generarte tensión y ansiedad. Las preocupaciones son una **fuentes de ansiedad**

La preocupación se define como la cadena de pensamientos cargados de emociones desagradables y relativamente incontrolables.

La preocupación es una respuesta natural ante situaciones que "desestabilizan" tu vida.

Una preocupación es **útil** si te **moviliza** y te hace estar preparado. Te ayuda a planificarte.

En ocasiones, te preocupas por situaciones que están fuera de tu alcance, por ejemplo, preocuparte por el tráfico que te encontrarás a la vuelta del trabajo, no va a hacer que haya menos coches.

Para ayudarte a determinar si una preocupación se refiere a un problema basado en la realidad pregúntate: ¿tengo alguna prueba real de que la preocupación es sobre un problema inmediato? ¿Me estoy preocupando por un problema que no existe?

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

Tipos de Preocupaciones:

- ***Reales pasadas:***
¿Qué hacer sobre estas preocupaciones?

-Piensa: el pasado no es modificable

**-Considera los factores que influyeron
y el grado de manejo que tuviste**

**-Evalúa de forma objetiva tu culpa
y la de los otros**

-Acepta lo ocurrido

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

- **Reales Actuales No Modificables**
¿Qué hacer sobre estas preocupaciones?

-Evalúa de forma objetiva tus implicaciones en la situación

-Identifica tus pensamientos negativos automáticos

-Acepta la parte que no depende de ti

-Busca una solución para la parte que esté al alcance de ti

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

- **Reale Actuales Modificables**

¿Qué hacer que hacer sobre estas preocupaciones?

-Busca el momento adecuado para llevar a cabo la técnica de la Resolución de Problemas: piensa en diferentes alternativas de solución, cuáles serían sus consecuencias, elige una de esas alternativas y ponla en práctica. Si no se resuelve el problema, elige otra alternativa hasta que se solucione. En ocasiones, tendrás que aceptar que has hecho lo que estaba a tu alcance y ya no se puede hacer más

-Aplica el razonamiento objetivo

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

- **Anticipaciones sobre el futuro**
¿Qué hacer sobre estas preocupaciones?
 - ¿En qué me estoy basando para dar ese grado de probabilidad?
 - En caso de que ocurriera, ¿qué podría hacer?
 - ¿Qué utilidad tiene "dar vueltas" a las cosas?
 - ¿Puedo hacer algo en el presente para evitar ese suceso imaginado?

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE

3 PASOS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

Pasos para manejar las preocupaciones:

1. Definir la preocupación. ¿De qué me preocupo?.

Escribe cada una de tus preocupaciones

2. Decidir si se puede hacer algo: ¿Hay algo que puede hacer? Si la respuesta es NO, nada va a cambiar, no importa cuánto te preocupes.

Si la respuesta es SI, piensa cómo resolverlo

3. Escribe una lista de cosas que se pueden hacer para resolverlo

NURIA CUBILLO

VIVIR CON ANSIEDAD ES POSIBLE