

GUÍAS DE AUTOAYUDA

¿CÓMO HACER FRENTE A LAS PREOCUPACIONES?



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?



¿Por qué nos preocupamos?

La palabra preocupación se define como “una cadena de pensamientos e imágenes cargados de sensaciones negativas y relativamente incontrolables”. Todo el mundo se preocupa de vez en cuando, pero hacerlo en exceso puede ser perjudicial, ya que nos hace sentir tensión y ansiedad. Las personas que se preocupan excesivamente son expertas en descubrir posibles problemas y son ineficaces a la hora de generar soluciones o respuestas de afrontamiento útiles. Aunque podríamos decirnos a nosotros/as mismos/as - “no merece la pena”, “no lo pienses más”, “piensa en otra cosa”, “deja de preocuparte... no tiene sentido... no servirá de nada...” - hay algo que hace que sea difícil detener esta reacción, ya que el acto de preocuparse puede resultar útil.

Preocuparse es útil si nos moviliza, si no es inútil

La preocupación es una respuesta normal ante situaciones que pueden perturbar nuestra vida. Si el problema es de una importancia considerable y la preocupación que genera es proporcionada, no solamente no debemos vivirlo como algo negativo, sino que es un afrontamiento que nos prepara para actuar adecuadamente ante el problema.

- **La preocupación es útil si nos hace prestar atención.** Preocuparse por el tráfico que encontraremos en el camino no va a hacer que haya menos coches en nuestro trayecto. Pero si procuramos no viajar en hora punta o en días señalados evitaremos un atasco. En este caso, preocuparnos nos ayuda a llegar antes a nuestro destino y evitar largas horas de caravana.
- **La preocupación es útil, siempre y cuando se convierta en un plan de acción.** Por ejemplo, preocuparnos por un examen o prueba de conducir nos hace practicar a diario y dedicarle un tiempo al día para garantizar el éxito. Cuando aprobamos nos sentimos bien y la preocupación desaparece.
- **La preocupación es útil si nos ayuda a estar mejor preparados.** La preocupación puede ayudarnos a pensar sobre “¿qué podría hacer si...?”, o “¿qué pasaría si...?”. Preocuparnos de lo que sucedería si alguien entrara en nuestra casa, podría hacer que actuásemos para contratar un sistema de alarma y cerrar la puerta con llave al salir.



Preocuparse sin actuar no sirve para nada

La preocupación es inútil cuando la respuesta ante ella es de “parálisis”. Podemos escuchar frases como “Estaba tan preocupada que no supe como actuar”.

La preocupación por nuestra situación de paro laboral puede llevarnos a pasar la mayor parte del día pensando en cómo solucionarlo, sin embargo, lo que resolverá nuestro problema no será pensarlo sino emprender acciones válidas como actualizar nuestro curriculum, realizar algún curso de formación extra, entregar curriculum en las diferentes empresas o negocios, hablar con conocidos/as, etc.

Tipos de preocupaciones de las que no merece la pena preocuparse

Existen cuatro tipos de preocupaciones que se refieren a:

- Problemas inmediatos que están basados en la realidad y son modificables (un conflicto interpersonal actual con un/a compañero/a de trabajo).
- Problemas inmediatos que se basan en la realidad, pero que no son modificables (por ejemplo, la enfermedad de un ser querido).
- Acontecimientos muy improbables que no se basan en la realidad y que, por consiguiente, no son modificables (preocupación por la posibilidad de que un ser querido sufra un accidente).
- Acontecimientos inciertos, que aunque tengan probabilidad de ocurrir, no podemos tener certeza de ellos hasta que ocurren (posibilidad de despido laboral).

Para ayudar a determinar si una preocupación se refiere a un problema basado en la realidad puede preguntarse lo siguiente:

- ¿Tengo alguna prueba real de que la preocupación es sobre un problema inmediato?
- ¿Tengo alguna prueba de que el problema sobre el que me preocupo aparecerá en un futuro próximo?
- ¿Me estoy preocupando por un problema que, de hecho, no existe en realidad?

A continuación es importante determinar si se refiere a un problema modificable:

- ¿He resuelto alguna vez un problema como este?
- ¿Podría resolverlo actualmente?

¿Vale la pena preocuparse?

Hay cuatro cosas de las que no vale la pena preocuparse, y sin embargo representan una gran parte de nuestras preocupaciones: lo que no tiene importancia, lo improbable, lo incierto y lo incontrolable. Si relegamos este tipo de preocupaciones a un segundo plano, nos sentiremos mejor.

LO QUE NO TIENE IMPORTANCIA

Es fácil llenar su vida con preocupaciones por cosas pequeñas. Cuando se encuentre preocupado/a comience a cuestionarse a sí mismo/a. Pregúntese: "¿Es tan importante lo que me preocupa?"

Éstos son las tres reglas que le ayudarán a responder a esta pregunta:

1. La regla de los 5 años. Pregúntese: "¿Que pasará con este asunto dentro de 5 años?". Esta es una forma de mirar su preocupación desde una perspectiva a largo plazo. Ver sus preocupaciones en diferentes formas: ¿seguirá siendo un problema dentro de una semana, un mes, un año?

2. La varilla de medición. Pregúntese: "¿En una escala de malas experiencias, dónde estaría lo que me preocupa?". Piense en una muy mala experiencia que haya tenido. ¿Dónde situaría su preocupación actual en comparación con ésta?

3. La calculadora. Pregúntese: "¿Me preocupo mucho?, ¿Me merece la pena?". Perdemos mucho tiempo y energía con esto. Asegúrese de que no se preocupa sobre el problema más de lo que se merece. Necesita su tiempo y energía para cosas más importantes. Tal vez el tiempo que ha usado preocupándose podría haberlo utilizado para hacer algo mejor.

Cuando piense en estas tres reglas, decida si su preocupación es importante o no. Si no lo es, trate de dejar de preocuparse y distráigase mediante el uso de algunas de las técnicas que se describirán más adelante. Si todavía cree que su preocupación es importante, siga leyendo.

LO IMPROBABLE

Muchas de las preocupaciones son "¿Qué pasaría si ...?". Imaginamos una serie de cosas terribles que podrían ocurrir hoy o mañana, pero la mayoría de las cosas son muy poco probables. Si se permite preocuparse por lo improbable



siempre encontrará un motivo para estar preocupado/a. Abordar los problemas reales ya supone suficiente trabajo. No pierda el tiempo, la energía y felicidad en problemas que no existen.

LO INCIERTO

Muchas veces no sabemos cómo saldrá algo. Hay muchas cosas que nos preocupan aún cuando no han sucedido y sobre las que sólo podemos actuar una vez que ocurran. Por ejemplo, la preocupación sobre que nos excluyan en un proceso de selección laboral no va a mejorar su ejecución durante la entrevista.

LO INCONTROLABLE

Nosotros no tenemos control sobre muchas de las cosas que nos preocupan. Por ejemplo, la preocupación por que llueva en un acontecimiento familiar no cambia la probabilidad de que suceda. Nada de lo que haga o piense evitará que haya tormenta ese día.

La percepción de incertidumbre es una fuente importante de preocupación y ansiedad. Considerando que la incertidumbre está enraizada en la vida diaria de todos los individuos, el objetivo no consistirá en intentar eliminarla, sino, por el contrario, en reconocer, aceptar y desarrollar estrategias de afrontamiento cuando se presente. Se trata, por tanto, de aprender a manejarla.

Hacer frente a las preocupaciones persistentes

Los ejercicios anteriores pueden ayudarle a dejar de preocuparse, sin embargo, algunas preocupaciones son muy difíciles de eliminar y continuarán en su mente. A continuación veremos otras medidas que se pueden tomar para hacerles frente.

Analizando las preocupaciones

¿Sigue estando preocupada/o? Estos tres pasos le pueden ayudar a controlar las preocupaciones.

Existen dos tipos de preocupaciones: sobre las que podemos actuar y sobre las que no.

1. Sea claro/a en definir la preocupación.

Pregúntese: "¿De qué me preocupo?".

Piense en cada preocupación y escríbala.

Trate de escribir las preocupaciones con la mayor claridad posible.

2. Decida si se puede hacer algo.

Mire cada preocupación que haya escrito y pregúntese: "¿Hay algo que pueda hacer al respecto?".

Use las reglas de las páginas anteriores para ayudarse a decidir. Sea honesto/a al contestar. Si la respuesta es no, no importa cuánto se preocupe: nada va a cambiar. Ya lo expusimos anteriormente al hablar de las preocupaciones incontrolables.

Piense en ella y trate de explicarse que no tiene sentido preocuparse. Intente distraer la atención, hay sugerencias de cómo hacerlo esto más adelante.

Si la respuesta es: "sí, algo se puede hacer", vaya al paso 3 y piense en cómo resolverlo.

3. Escriba una lista de cosas que podría hacer para resolver sus preocupaciones.

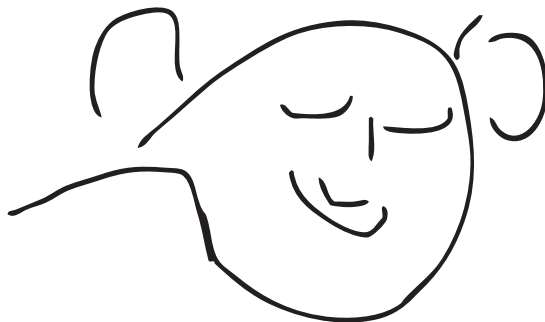
Mire su lista y pregúntese: "¿Hay algo que podría hacer ahora?".

Si hay algo que podría hacer de inmediato: hágalo.

Si no hay nada que pueda hacer inmediatamente, haga un plan de cuándo, dónde y cómo va a abordar el problema.

Cuando haya hecho lo que esté a su alcance, dígame a sí mismo/a: "he hecho lo que podía hacer" y continúe con su vida.

Si quiere más información sobre cómo solucionar los problemas puede solicitar un folleto llamado "*¿Cómo resolver problemas?*".



Formas de distraerse

Sólo se puede prestar plena atención a una sola cosa. Mantenerse ocupado/a no le dejará lugar para la preocupación. A continuación hay algunos consejos útiles sobre formas para distraerse.

- **Actividad física.** Hacer ejercicio hace que su mente se libere de pensamientos erróneos. Mantenerse físicamente activo es una buena manera de dejar de preocuparse.
- **Juegos mentales.** Hacer rompecabezas, crucigramas, recitar un poema o una canción y contar hacia atrás desde cien es un ejercicio útil para distraerse.
- **Concéntrate en lo que hay a su alrededor.** Concentrarse en un detalle específico del mundo que le rodea, por ejemplo, hacer sumas con los números de las matrículas de vehículos o adivinar lo que hace la gente para ganarse la vida. Concentrarse en el mundo exterior le impide pensar en sus preocupaciones.

A veces las preocupaciones pueden desconcentrarlo/a cuando está trabajando o realizando una actividad. Si le ocurre esto, dedique un minuto a pensar si ha hecho todo lo posible por ahora. Si es así, recuerde que no hay nada más que pueda hacer por el momento, desvíe su atención, e intente centrarse de nuevo en su tarea.

No utilice las técnicas de distracción como una forma de evitar hacer frente a sus preocupaciones. Realice el análisis de sus preocupaciones antes de recurrir a las técnicas de distracción.

Limpie su cabeza – preparado para dormir

La gente a menudo se preocupa más por la noche. Planificar los días con antelación puede ser una manera de controlar las preocupaciones. Haga una sesión de planificación diaria para trabajar sus preocupaciones y problemas.

Sesiones de planificación:

- Dedique 20 minutos por la tarde, después de la comida.
- Siéntese en una habitación tranquila. Tenga a mano un lápiz y un cuaderno.
- Piense en cómo le ha ido el día. Escriba las cosas que ha hecho.
- Piense en las áreas problemáticas y en las cosas que no ha resuelto. Escriba la forma de intentar abordar cada una y cuándo va a hacerlo. **No haga nada al respecto en ese momento.**
- Si estos problemas están en su cabeza a la hora de ir a dormir, recuerde que ya ha escrito un plan para ellos.
- Si el problema es nuevo y no puede parar de pensar, incluso cuando está en la cama, levántese y añádale a su lista de planes. Recuerde que la cama no

es el lugar para buscar soluciones. El problema está en su lista y lo trabajará detenidamente al día siguiente.

Luchando con las preocupaciones

Si le inundan las preocupaciones, intente reservar media hora al día regularmente para preocuparse. Dedique un lugar y un tiempo que será “la hora de la preocupación” y cúmplalo. Si empieza a preocuparse a otras horas, posponga la preocupación hasta “la hora de la preocupación” y vuelva a concentrarse en lo que estaba haciendo.

Durante “la hora de la preocupación” deje a su mente preocuparse libremente. Coja un papel y un lápiz y escriba sus preocupaciones una a una. Use los ejercicios de la página 5.

Comparta sus preocupaciones

Las preocupaciones no sobreviven bien fuera de su mente. Hablar con alguien de ellas, nos puede ayudar a ampliar nuestra perspectiva de los problemas y a encontrar posibles soluciones. Trate de quedar con un amigo/a o familiar y dígame lo que está pasando por su mente. Todos/as tenemos preocupaciones: seguro que estas personas también tendrán cosas que les preocupan, por lo que no les será difícil comprenderlo.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**