

# → ¿CÓMO PUEDO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

Existen distintos tipos de preocupaciones. Las diferencias son:

## PREOCUPACIÓN REAL

- Causada por un problema que tengo.
  - > Situación económica apurada.
- Me permite buscar una solución y cambiar mi situación.
  - > Pedir un crédito, ahorrar, vender algo.

***Siempre hay que actuar, no se soluciona solo.***

## PREOCUPACIÓN REAL NO MODIFICABLE

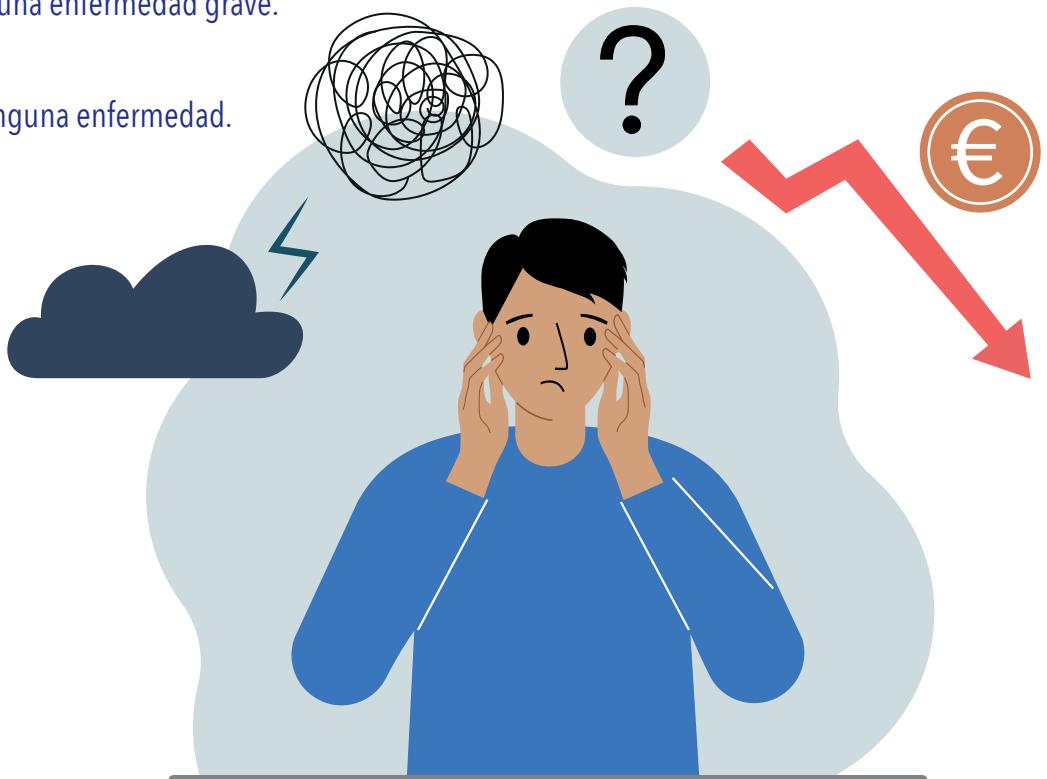
- Causada por un problema real.
  - > Enfermedad de mi hija.
- La solución no está en mi mano.
  - > No puedo hacer desaparecer la enfermedad.

***Solo generan un alto malestar emocional.***

## PREOCUPACIÓN NO REAL

- Causada por un problema imaginario.
  - > Angustia por contraer una enfermedad grave.
- Pudiera ocurrir o no.
  - > Por ahora no tengo ninguna enfermedad.

***Son improductivas.***



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>

# → ¿CÓMO PUEDO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

Las siguientes acciones pueden servirte de recurso cuando estés rumiando pensamientos sin poder avanzar. Anota en los espacios tus ideas y acciones concretas.

## Sé consciente e interrumpe el pensamiento

- Repite la palabra "para" o "stop" 3 veces.
- 

## Distráete o utiliza la fantasía

- Mantente activo o activa mental y físicamente: cocina, haz un crucigrama, pasea, baila.
- O imagina tu próximo fin de semana, organiza un plan, que harías si... (te tocara la lotería).
- 

## Reemplaza el pensamiento por otro más real y positivo. Sé realista y evita exagerar

- Ante: "¿Y si enfermamos?" sustitúyelo por: "En este momento estamos bien".
- Busca algo bueno en el día y recreate en ese recuerdo.
- 

## Céntrate en lo que está bajo tu control, situándolo en el momento presente

- Puedes hacer cambios en esas situaciones.
- Vive el momento "aquí y ahora". Fíjate en las cosas simples y cotidianas como percibir el sabor de la comida, el olor de las flores, la sensación del viento mientras andas. Haz Mindfulness.
- 

## Comparte tus preocupaciones, pero sin hablar en exceso de ellas

- Habla con alguien de tu confianza, pero que no se convierta en el único tema porque las mantendrás activas en tu mente.
- 

## Haz frente a cada situación según vaya apareciendo

- No especules con lo que vaya a venir.
- 

## Selecciona la información

- Dosifícate, piensa cuánto necesitas conocer para estar al día sin sensación de agobio.
- 

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>

