

La UPRL informa

La preocupación, el mejor amigo de la ansiedad

Cuando se pone en marcha, no existe ningún impedimento para empezar a rumiar una y otra vez el problema.



Se ha demostrado que estar preocupado es tan negativo como estar enojado, **es una emoción que nos desgasta y paraliza**, tiene un impacto directo sobre nuestra salud, genera tensión muscular e inquietud y altera.

Está directamente relacionada con nuestra manera de percibir y evaluar las situaciones y nuestra capacidad para enfrentarlas y solucionarlas.

Crea esos pensamientos insistentes que nos vienen a la cabeza sin saber por qué, sin desearlo y sin poder evitarlo, a pesar de saber que son absurdos e irracionales, se nos meten en la cabeza y no hay quien se libere de ellos.

Las preocupaciones parecen surgir de la nada, empiezan a generar un gran murmullo, nos bloquean al razonamiento y se vuelven incontrolables.

Es una narrativa dirigida a uno mismo, que salta de preocupación en preocupación y muchas veces le siguen catástrofes imaginadas.

En lugar de encontrar soluciones a estos problemas, **las personas que se preocupan en exceso se sumergen en el temor**, ven en la vida peligros que otros jamás perciben y permanecen en la misma rutina de pensamiento, **fijando su atención en las situaciones temidas**.

En nuestra vida cotidiana **las preocupaciones han llegado a ser algo natural**, están ahí solo por el hecho de estar vivos. Hemos aprendido que la vida es un sinónimo de estar preocupados, pero preocuparse **no** es sinónimo de responsabilidad.

Es así como la ansiedad se presenta en dos formas: **COGNITIVA** o pensamientos de preocupación, y **SOMÁTICA**, síntomas fisiológicos de la ansiedad, como mareos, sudores, aceleración del ritmo cardíaco, falta de aire o tensión muscular.

La UPRL informa

Este es el resultado de cómo nos enfrentamos a las situaciones y sobre todo, a las ideas que tenemos acerca de esos problemas, como creer, que si pensamos constantemente en la situación, de alguna forma vamos a controlar lo que sucede.

En cierto sentido, **la preocupación es un ensayo de lo que podría salir mal**. Está asociada al miedo, especialmente a no tener el control del resultado, a la falta de claridad o a la incapacidad de predecir el desenlace de aquello que nos inquieta.

La misión de las preocupaciones es encontrar soluciones positivas para enfrentarnos a las posibles amenazas, y la mejor manera de hacerlo, es ir descartando lo que es probable de lo real.

¿Crees que se solucionará más rápido el problema mientras más te preocupas? ¿La preocupación hará que encuentres una solución efectiva? Si has contestado “no” a las dos preguntas, **utiliza ese tiempo y energía en encontrar la solución**. Recuerda que, “preocuparse” implica pre-ocuparse, es decir, es una fase previa a tomar acción. **Piensa en ellas como un desafío para poner a prueba tus capacidades y habilidades**.

A veces, ya hemos llevado a cabo todas las posibles soluciones, ya no hay nada más que hacer, es hora de crear nuevas alternativas para solucionar los problemas.

Una posibilidad es **cambiar nuestro punto de vista sobre el problema**, desde una nueva perspectiva podemos avanzar y no quedarnos anclados sin resolver aquello que nos preocupa.



Estos son algunos pasos que puedes dar para empezar:

- Escribe lo que te preocupa.
- Pregúntate si está en tus manos solucionarlo.
- Qué pasos debes dar para conseguirlo.
- Qué cosas podrías hacer hoy mismo.
- Quién podría ayudarte.
- Cuáles son las ventajas que obtendrás cuando lo soluciones.

Y recuerda, **es mejor Ocuparse que Preocuparse**.