



GRUPO DE ORIENTACIÓN Y
APLICACIONES PSICOLÓGICAS

DEJE DE PREOCUPARSE TANTO

Preocuparse de algo antes de que ocurra da sensación de control a algunas personas. Sin embargo, puede generar estrés y no mejora la capacidad para afrontar dificultades.

Siempre sufriendo por lo que pueda pasar, siempre pensando en posibles peligros o problemas: para algunas personas, la preocupación constituye una compañera permanente que les impide vivir de manera relajada. Se sienten nerviosas con facilidad y pueden incluso tener dificultad para conciliar el sueño o concentrarse. Su mente está siempre alerta, dando vueltas alrededor de postemas que en ese momento les inquietan.

La palabra preocupación significa justamente ocuparse con insistencia de algo antes de que suceda, lo que causa desasosiego y temor. Pero ¿tiene sentido angustiarse por lo que todavía no ha ocurrido?. Las personas para las que preocuparse supone un hábito, necesitan esa actividad mental para hacer su vida más predecible. Si no se agobian, si no piensan en las múltiples posibilidades, especialmente las más negativas, no sienten que dominan la situación.

La preocupación produce ilusión de control. A menudo se considera que esa estrategia permite estar más preparado para cualquier contrariedad o revés del destino. Sin embargo, la realidad suele ser bien distinta: preocuparse por anticipado no sólo no mejora la capacidad de afrontar las dificultades, sino que genera estrés a través de la imaginación, lo cual tiene idénticas repercusiones físicas, mentales y emocionales que una situación real.

Preocuparnos nos centra en la emoción y deja de lado la búsqueda de soluciones al problema que nos agobia. **Ocuparnos en vez de preocuparnos del problema nos centra en el objetivo de resolverlo y modera nuestras emociones facilitando la resolución del mismo.**

C/ Sófora, 19 local 28020 Madrid

Tf. 628 050 864

www.psicologosgoap.com

info@psicologosgoap.com



GRUPO DE ORIENTACIÓN Y
APLICACIONES PSICOLÓGICAS

La ilusión de control.

“El hombre tiene sus preocupaciones en todos los rincones de la Tierra” (*Confucio*)

Nuestro cerebro es una máquina de anticipar. A lo largo del proceso evolutivo ha incrementado paulatinamente su capacidad para predecir, utilizando analogías con el conocimiento acumulado de experiencias anteriores, tanto propias como de los ancestros. Según el escritor y filósofo *José Antonio Marina*, “no existe especie más miedosa que la humana”. Es el tributo que hemos de pagar por nuestra inteligencia privilegiada.

Por un lado, esa facultad para ser previsores constituye una ayuda inestimable para la supervivencia, dado que permite evitar el peligro, incluso antes de que se manifieste. También es un recurso para aprender, así como para planear proyectos y crear medios con que lograr metas futuras. Pero esa habilidad también causa alguno de nuestros fallos más evidentes.

Precisamente la capacidad de anticipar es lo que atrapa a muchas personas en círculos viciosos de preocupación. Al vivir entre el recuerdo y la imaginación, entre los fantasmas del pasado y del futuro, se reavivan antiguos peligros o se inventan nuevas amenazas. Resulta fácil entonces confundir la fantasía con la realidad, y sufrir por la incertidumbre de lo que puede pasar.

¿Una cuestión de carácter?

“Al hombre solo le gusta contar sus problemas, pero no cuenta sus alegrías”.

(*Fiodor Dostoievski*)