

Preocuparte menos y mejor

El rato de la preocupación y cuatro filtros para cada pensamiento

Estás en la ducha, en el coche o intentando dormir y, sin saber cómo, la mente ya está en otra parte: ¿y si el análisis sale mal?, ¿y si me despiden?, ¿y si a mi madre le pasa algo? Una preocupación lleva a otra y, cuando quieres darte cuenta, llevas media hora ensayando catástrofes que no han ocurrido. Preocuparse es humano y a veces útil, porque nos ayuda a prepararnos. El problema aparece cuando ocupa todo el día y no lleva a ninguna parte. Esta ficha propone dos herramientas: darle a la preocupación un rato fijo y pasar cada pensamiento por cuatro filtros.

Para qué te sirve esta ficha

- Que la preocupación ocupe un espacio acotado en lugar de todo el día.
- Distinguir lo que tiene solución de lo que solo da vueltas.
- Responder a los «¿y si...?» con hechos y no con sensaciones.

01 – El rato de la preocupación

- 1 Ponle hora.** Elige un rato fijo de unos 15 minutos al día, siempre a la misma hora y lejos del momento de acostarte, para dedicarlo a lo que te inquieta. Mejor en una silla concreta que en el sofá o la cama.
- 2 Vuélcalo en papel.** Durante ese rato escribe tus preocupaciones con detalle, también el peor escenario. Cuando acabe el tiempo, cierra la libreta y haz algo que te ocupe las manos: cocinar, recoger, salir a caminar.
- 3 Aplaza el resto del día.** Si la preocupación aparece a otra hora, apúntala en dos palabras y dile «luego te atiendo». No se trata de echarla, sino de darle cita.
- 4 Revisa al llegar la hora.** A menudo, cuando llega el rato, algunas preocupaciones ya no parecen tan urgentes. Táchalas sin más y fíjate en cuántas se desinflaron solas.

02 – Cuatro filtros para cada pensamiento

Durante tu rato, pasa cada preocupación por estas preguntas.

Tiene solución y depende de mí

Si la respuesta es sí, conviértela en un paso concreto con fecha. Si no está en tu mano, darle más vueltas no la va a resolver.

«Me preocupa la factura» se convierte en «el jueves llamo para pedir el fraccionamiento».

Para qué me sirve pensarlo

¿Pensarlo te prepara para algo o solo te deja peor? Si no te aporta, déjala pasar sin discutir con ella.

Repasar por décima vez una conversación de ayer no cambia lo que se dijo.

Qué pruebas tengo

Puntúa de 0 a 10 cuánto crees que va a pasar y busca hechos, no sensaciones. Recuerda las veces en que lo que temías no llegó a ocurrir.

«Creo al 8 que me van a despedir, pero mi jefa me acaba de renovar el proyecto.»

Cómo de grave sería

Si pasara, ¿podrías afrontarlo? ¿Te acordarás de esto dentro de unos años? Piensa en situaciones difíciles que ya superaste.

«Sería un golpe, pero ya busqué trabajo otras veces y salí adelante.»

03 – ¿Me preparo o me preocupo?

Mucha gente se preocupa por adelantado con la idea de amortiguar el golpe: «si me hago a la idea, si llega, me dolerá menos». Pero esa colchoneta no existe. Si lo temido ocurre, te afecta igual; si no ocurre, has sufrido gratis. Prepararse es concreto y tiene final: pedir información, hacer una lista, tener un plan B. Preocuparse da vueltas y no termina nunca.

A veces la preocupación funciona como un amuleto: sientes que, mientras vigilas, nada malo pasará, y dejar de hacerlo parece una imprudencia. Por eso, al principio, aplazarla o relajarte puede dar más inquietud. Es parte del aprendizaje: estar a salvo sin vigilar se comprueba practicando, no razonando. Y cuando intentas no pensar a la fuerza, el pensamiento vuelve con más fuerza; darle cita cambia el mensaje: no la ignoras, la aplazas.

04 – Errores frecuentes

- Usar el rato de la preocupación justo antes de dormir: la cabeza se queda activada.
- Gastar energía en las preocupaciones que no llevan a ningún sitio: lo que ya pasó, lo que no depende de ti y lo que crees que piensan los demás.
- Buscar seguridad constante, preguntando a otros o en internet: calma un momento y alimenta la necesidad.
- Esperar que funcione el primer día: hace falta practicar unas semanas para notar el cambio.

05 – Mi registro de preocupaciones

Úsalo durante tu rato de la preocupación. Una fila por cada pensamiento que te ronde.

Preocupación	¿Depende de mí?	¿Me sirve pensarlo?	Probabilidad (0-10) y pruebas	Si pasara, ¿qué haría?	Siguiente paso

Cuándo pedir ayuda

Si las preocupaciones ocupan buena parte del día, te quitan el sueño o te obligan a comprobar o repetir cosas para quedarte tranquilo o tranquila, este ejercicio no basta: es buen momento para pedir ayuda. Con las obsesiones, de hecho, el rato de la preocupación puede no ser adecuado sin orientación profesional. La ansiedad generalizada tiene tratamiento psicológico eficaz.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Trastorno de ansiedad generalizada](#) · [Test de ansiedad \(GAD-7\)](#)