

Estrategias psicológicas para dejar de preocuparte.



La preocupación se origina por el **deseo de querer tener el control**. Con frecuencia deseamos controlar nuestro ambiente, el resultado de varias situaciones, o incluso como nos gustaría que se comporten ciertas personas en ciertos momentos. Pero mientras más intentamos controlar todo a nuestro alrededor más ansiosos nos sentimos. Es un **círculo vicioso** que debemos romper: preocuparse, intentar de lograr control, fracasar, preocuparse de nuevo, repetir.

Preocuparse sobre cosas que no puedes controlar, como el estado de la economía o el comportamiento de alguien más, te drenará de la fortaleza mental que necesitas para ser tu mejor versión.

También puede llevar a otros hábitos tóxicos, como culparte demasiado o "micro-manear" a otras personas.

Afortunadamente, no tienes que resignarte a ser un preocupón por el resto de tu vida. Puedes tomar el control de tu mente y entrenar tu cerebro a pensar distinto.

Estas son **dos cosas** que puedes hacer la próxima vez que te descubras preocupándote por **cosas que no puedes controlar**:

1. Desarrollar una sensación realista de control.

Identifica lo que está bajo tu control y lo que no. Por ejemplo, puedes controlar qué tan atractivos son tus anuncios o comerciales, pero no puedes controlar si otras personas compran tu producto o no. Puedes darle a tus empleados las herramientas que necesitan para tener éxito, pero no puedes obligarlos a ser productivos.

Cuando logres un **balance saludable de control**, verás que puedes elegir tu propia actitud y comportamiento, pero **no puedes controlar** muchos **factores externos**.

Entonces, cuando te enfrentas a un problema o experimentas incomodidad, pregúntate, “ ¿puedo resolver este problema?” O “¿necesito cambiar cómo me siento con respecto al problema?”

Si está dentro de tu control, enfréntate al problema. Si no está bajo tu control, enfócate en cambiar tu estado emocional. Usa habilidades saludables de afrontamiento, como llevar a cabo un pasatiempo o practicar la meditación, para lidiar con las emociones incómodas que se agitan cuando las cosas están fuera de tu control.

2. Organiza tiempo para preocuparte.

La mayoría de las personas que vienen a consulta buscando una solución sobre cómo dejar de preocuparse lo quieren fácil y rápido. Pero **no hay un truco mágico** o píldora especial que te hará dejar de preocuparte de inmediato.

Sin embargo, existe una estrategia psicológica que puede ayudarte a re-estructurar tus preocupaciones. El truco involucra **programar tiempo para preocuparte**. Suena ridículo. Pero de verdad funciona. Y hay estudios* para respaldarlo.

Aparta **15 minutos cada día** para preocuparte. Márcalo en tu calendario o agrégalo a tu agenda. Sé tan consistente como puedas. Piensa en algo como, “me preocuparé de las 7 a las 7:15 todas las noches”. (No recomiendo que te preocupes antes de dormir. Eso podría evitar que concilies el sueño).

Cuando llegues a tu momento de preocupación, entonces preocúpate todo lo que quieras. Siéntate a pensar sobre todas las preocupaciones que están fuera de tu control. Incluso puedes anotarlas si así lo prefieres.

Luego, después de que pasen los 15 minutos, recuerda que es momento de volver a tu vida diaria. Levántate y sigue con tu día. Con una práctica consistente, las investigaciones muestran que podrán contener tus preocupaciones a solo 15 minutos por día. Es una gran mejora si estás acostumbrado a preocuparte 24/7.

Desarrolla tu fortaleza mental.

Volverte mentalmente fuerte requiere que tengas una **sensación de control balanceada**. Después de todo, puedes hacer mucho para incrementar tu felicidad y tus posibilidades de tener éxito, pero no puedes controlar cada factor a tu alrededor, como el clima, la economía y cómo se comportan las demás personas.

Cuando dejas de preocuparte sobre las cosas que no puedes controlar, **tendrás más tiempo y energía para dedicarle a las cosas sobre las que sí tienes el control.** Y esto puede ser clave para llegar a tu máximo potencial.

**A Preliminary Investigation of Stimulus Control Training for Worry: Effects on Anxiety and Insomnia. Sarah Kate McGowan and Evelyn Behar (2012)*