



Lidiando con la Preocupación

Sentirse impotente o vulnerable a menudo lleva a la preocupación. En estas situaciones es común preocuparse por lo “peor que pueda pasar” o algún otro resultado negativo potencial.

Mientras que no hay forma de predecir lo que pueda traer el futuro, hay pasos que puedes tomar para manejar tu reacción a la preocupación. Prueba estos consejos:

- **Reúne información.** Lo desconocido es una fuente significativa de preocupación. Busca fuentes confiables e información basada en los hechos. Mantén un registro o una carpeta con los detalles relevantes.
- **Permanece en el presente.** Enfócate en lo que sí puedes controlar.
- **Haz una lista de cosas por hacer.** Determina las acciones concretas que puedes tomar para mejorar la situación o para prepararte para los posibles resultados. Completar estas tareas te puede ayudar a aliviar tu preocupación.
- **Escribe un diario.** Escribir sobre tus preocupaciones es una buena forma de revisar los sentimientos de miedo o de incertidumbre. También puede aumentar tu sentido de control y disminuir el estrés.
- **Participa en una actividad física.** Hacer ejercicio, yoga y las actividades de la casa son todas buenas formas de bajar la preocupación y la tensión. Las actividades que mantienen tus manos ocupadas, como tejer o tocar música, también pueden ser útiles.



- **Habla con personas que te apoyen.** Cuando estés preocupado o preocupada puede ser útil hablar con alguien que te escuche sin juzgarte y que te ofrezca sugerencias prácticas. Evita a las personas que menosprecian tus miedos o que tienden a empeorarlos.
- **Enfócate en lo positivo.** Esto puede incluir tu propia resiliencia y tus habilidades para lidiar con los problemas, tu red de familiares y amistades, y cualquier otro paso práctico que hayas tomado para prepararte para la situación.
- **Recuerda que no todo lo que piensas es verdad.** La preocupación hace que las cosas parezcan peores de lo que son y te puede robar la alegría. Haz una pausa y considera si tus pensamientos son hechos reales o solamente miedos.

LifeMatters te ofrece apoyo emocional y recursos prácticos para manejar la preocupación y el estrés. Llama 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

