

## ¿Tu preocupación te ayuda o te perjudica?

Objetivo: Determinar si preocuparte realmente te ayuda a funcionar mejor en tu vida.

Algunas personas que se consideran a sí mismas “preocuponas” creen que su preocupación sirve para algo. Por ejemplo:

Allan, un empresario de 40 años, se preocupaba constantemente por su salud. Su padre había muerto de un ataque al corazón a los 45 años, y Allan sabía que la herencia jugaba un papel importante en las enfermedades del corazón. Aunque Allan llevaba un estilo de vida saludable, con la tensión arterial y el colesterol bajos, se preocupaba constantemente por su salud. Iba a ver a su médico o a su clínica de atención urgente cada vez que tenía un dolor inexplicable. Allan creía que su preocupación le mantenía en forma y sano. Sin embargo, su mujer pensaba que estaba obsesionado con su salud y que no prestaba suficiente atención a su familia. Los amigos de Allan le decían que se preocupaba demasiado por su salud, pero Allan respondía que realmente no podía dejar de preocuparse.

¿Crees que tus preocupaciones se han convertido en un problema? Utiliza el cuestionario de la página siguiente para decidir si es algo que quieres cambiar.

### Pensar en tus preocupaciones

Lee las afirmaciones que se muestran a continuación y marca con las que estés de acuerdo.

- Me preocupo la mayoría de los días.
- Incluso cuando mi vida parece estar bien, encuentro algo por lo que preocuparme.
- Siento que me preocupo en exceso.
- No puedo dejar de preocuparme, incluso cuando intento hacer otra cosa.
- A veces creo que mi preocupación me hace enfermar.
- La preocupación me hace estar tenso e inquieto la mayor parte del tiempo.
- Mi preocupación está afectando mis relaciones con mi familia y mis amigos.
- Las preocupaciones me mantienen al límite y a menudo me dificultan la concentración.
- Las preocupaciones no me dejan dormir por la noche.
- La preocupación es agotadora.
- Las preocupaciones me irritan con frecuencia.
- Mi preocupación a veces me impide hacer actividades necesarias, como ir a la tienda.

\_\_\_\_ Las preocupaciones me impiden hacer cosas que quiero, como ir de vacaciones.

\_\_\_\_ Me preocupo por cosas que sé que es muy poco probable que ocurran.

Si marcas aunque sea una de estas afirmaciones, podrías considerar hacer algo para dejar de preocuparte tanto. Si has marcado tres o más afirmaciones, puedes tener un diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada, un problema psicológico común, pero que es altamente tratable.

Responde a estas preguntas para conocer mejor tus preocupaciones.

¿Qué motivación tienes para hacer algo con tu preocupación?

---

---

---

---

¿La gente suele hablar sobre tu nivel de preocupación?

---

---

---

---

¿Crees que tu preocupación está afectando a otras partes de tu vida?

---

---

---

---

¿Cómo sería tu vida si dejaras de preocuparte tanto?

---

---

---

---