

El tarro de las preocupaciones

Ejercicio: Gestionar nuestras preocupaciones



La mayoría de las veces, escribir nuestras preocupaciones puede marcar la diferencia. Reconocer las cosas que nos provocan ansiedad nos acerca un paso más a la búsqueda de una solución. Haz este ejercicio con un amigo para tomar perspectiva de tus preocupaciones y pensar en cómo abordarlas y resolverlas.

Instrucciones

1

EVALÚE SU ESTRÉS

En una escala del 1 al 10, siendo 10 muy estresado, ¿cuál es su número en este momento?

2

DESHAZTE DE TUS PREOCUPACIONES

Escribe cada preocupación o ansiedad que tengas en una ficha o un trozo de papel, dóblalo y colócalo en un “tarro de las preocupaciones”. Ahora que las has escrito, puedes dejarlas en paz durante un rato.

3

COMPARTIR E INTERCAMBIAR IDEAS

Cuando hayas dejado que tus preocupaciones se “aireen”, vuelve a hablar de ellas con un amigo. Analízalas individualmente y piensa en formas creativas de gestionarlas o superarlas. Escribe cada estrategia y solución en el reverso de su tarjeta o papel.

4

CULTIVE SU TARRO DE SOLUCIONES

Coloca ese papel en tu ahora “Tarro de Soluciones” cuando tengas soluciones viables con las que estés contento. Ahora tu cerebro puede relajarse sabiendo que existe un plan viable, y que tus preocupaciones NO te definen; están separadas de ti.

Reflexiones y Acciones

¿Cómo te ayudó “volcar” tus preocupaciones en trozos de papel y colocarlos en un tarro?

¿Te ha ayudado darles un poco de espacio antes de hablar de ellas? ¿Por qué crees que fue así?

¿Qué le pareció útil de trabajar con un socio para encontrar soluciones?

Seguir Adelante:

- Lleva un diario de preocupaciones en el que anotes tus ansiedades diarias.
- Observa los patrones; apunta ideas para encontrar soluciones.
- Consulte a un compañero para que le ayude a encontrar soluciones y utilícelo como socio responsable para ponerlas en práctica.