El Árbol de las Preocupaciones

Distinguir entre preocupaciones accionables e hipotéticas

1. IDENTIFICAR LA PREOCUPACIÓN

¿Qué tiene en mente en este momento?

2. PUNTO DE DECISIÓN

¿Es este un problema sobre el que puedo hacer algo ahora mismo?

NO, ESTÁ FUERA DE MI CONTROL.

Si es No (Preocupación Hipotética)

Practique dejar ir la preocupación. Dado que no puede cambiar el resultado, enfoque su energía en el momento presente.

INTENTE ESTO:

Realice un ejercicio de conexión (como el 5-4-3-2-1) o cambie su enfoque hacia una actividad productiva.

SÍ, PUEDO ACTUAR.

Si es Sí (Preocupación Accionable)

¿Cuál es el primer paso?

¿PUEDO HACERLO AHORA MISMO?

- [ ] Hacerlo ahora.
- [ ] Programarlo para después.

REVISIÓN Y CALMA

¿Cómo se siente ahora que tiene un plan o ha decidido dejarlo ir?

Recurso educativo. No sustituye el asesoramiento clínico profesional.