



TELEFONO DE LA ESPERANZA

APRENDIENDO A DESPREOCUPARSE

Sabemos que uno de los temas fundamentales para "**Aprender a vivir**", para tener una vida satisfactoria y eficaz, es controlar las preocupaciones y no que las preocupaciones nos controlen y nos dominen a nosotros.

La mayoría de la gente anda continuamente preocupada tanto por cosas que sucedieron en el pasado, las cuales funcionan como un martilleo continuo que está presente como si acabase de ocurrir, o bien por acontecimientos o hechos futuros que todavía no han sucedido pero que "podrían suceder" y así, a través de la preocupación, parece como si con ella se fueran a solucionar las cosas, como si la preocupación evitara mágicamente que aquello que tanto tenemos ocurriera realmente.

Sin embargo la realidad es otra distinta. La preocupación es totalmente ineficaz ya que cuando ella está presente no se aporta ningún tipo de solución, muy al contrario, la preocupación se basa en dar vueltas y vueltas interminables a un asunto manteniendo a la persona inmovilizada para afrontar las dificultades y aportar soluciones.

Es más, a parte de su ineficacia para solucionar problemas, la preocupación pasa factura ¡y no a un bajo precio!

Cuando estamos preocupados nuestra salud se resiente y aparecen infinidad de trastornos cuyo origen son los continuos pensamientos que asaltan a nuestras cabezas sobre posibles catástrofes que pueden ocurrir o bien por problemas que ya no tienen solución porque ya han pasado. Ante este tema que es tan importante para nuestra salud, tanto física como psíquica vamos a dedicarle dos sesiones para comprender qué es la

preocupación, cuáles son sus consecuencias, por qué se mantienen y cómo podemos evitarlas o afrontarlas.

OBJETIVOS:

a) Comprender el daño que las preocupaciones pueden hacernos: consecuencias físicas y psíquicas.

b) Darse cuenta de la ineficacia de la preocupación.

c) Tomar conciencia de "**los beneficios**" que cada uno obtiene cuando se preocupa.

d) Tomar conciencia de la necesidad de plantear los problemas con efectividad ("Un problema bien planteado es un problema medio solucionado").

e) Aprender estrategias para eliminar la preocupación innecesaria.

f) Darse cuenta de aquellos aspectos positivos que cada uno posee y sin embargo no los toma en cuenta ("Raramente pensamos en lo que tenemos, sino siempre en lo que nos falta").

Para inscribirte o consultar dudas sobre el taller puedes escribirnos a telesperanza@hotmail.com o llamar al 0665399932 te responderá Irene, una de las coordinadoras del taller.

¡Te esperamos!