



Laura VERA

## La preocupación inútil

¿Te has parado a pensar en todo el tiempo y toda la energía mental que has gastado a lo largo de tu vida cada vez que te has preocupado? ¿Te has sido útil?

Colección Serendipity  
ISBN 9788433030450  
Páginas 192  
Encuadernación Rústica con solapas  
Formato 14 x 21  
PVP 13€

Todos nos preocupamos cuando atravesamos períodos de incertidumbre y cambios, cuando debemos afrontar decisiones, cuando se presentan problemas o situaciones de conflicto... pero lo que marca la diferencia entre un malestar temporal o un sufrimiento prolongado viene dado por la manera en la que nos preocupamos.

Existe una preocupación inútil que únicamente aporta ansiedad y miedo, una preocupación que no afronta ni resuelve las dificultades, que te hace sufrir más de la cuenta y además te arrebató el momento presente. Y existe, a su vez, otro tipo de preocupación enfocada a la resolución constructiva del problema, desde la confianza en la propia capacidad personal para hacer frente a cualquier situación.

En este libro, claro, cercano, riguroso y práctico, aprenderás que es posible enfocar las preocupaciones desde una perspectiva emocional más sana para simplificar los problemas, complicarnos menos la vida y disfrutar más del momento.

***«He tenido miles de problemas en mi vida,  
la mayoría de los cuales nunca sucedieron en realidad».***

**Mark Twain**

## EXTRACTOS DEL LIBRO

---

«En general, la preocupación suele estar enfocada hacia sucesos futuros que aún no han acontecido y sin embargo, en el momento presente ya sientes esa especie de nube gris sobre tu cabeza que logra enturbiar tu razonamiento y te provoca un profundo sentimiento de intranquilidad, miedo y agitación mental».

«Todos estamos de acuerdo en que preferimos sentirnos felices, esperanzados y optimistas. Sin embargo, todas las emociones, incluidas las aparentemente negativas tienen razones para ocupar un espacio en nuestro interior. En realidad, las emociones aparentemente negativas no esconden malas intenciones. Más bien, al contrario. Otra cosa es cómo nosotros convivimos con estas emociones y cómo las gestionamos».

«Frases como “Me preocupo por él porque le quiero mucho” o “Si no le quisiera no me preocuparía tanto” nos transmiten la creencia de que si quieres a alguien, entonces debes preocuparte por él. ¿Qué clase de padres serían unos padres que no se preocupasen por su hijo? ¿Qué clase de mujer sería una mujer que no se preocupase por su marido? O viceversa».

«Nos preocupamos por el estado general de la economía, la crisis económica, los índices del paro y la subida de los precios (...) Nos preocupamos por la salud, la nuestra y la de las personas a las que queremos (...) Nos preocupamos por el cambio climático (...) Nos preocupamos por lo que comemos (...) En realidad cualquier cosa puede actuar como disparador de la preocupación. Situaciones, objetos, personas, sensaciones físicas, pensamientos...»

«El núcleo central de la preocupación es el miedo».

«En parte, crecemos con la idea de que preocuparse es normal o incluso positivo. Esta idea puede sernos transmitida desde la familia o incluso desde la sociedad en la que vivimos».

«Es conveniente revisar de forma crítica los mensajes que desde el exterior hacen que la preocupación vaya calando en nosotros».

«Cuando tomas la decisión de implicarte de manera activa en la búsqueda de soluciones, te empiezas a acercar a una forma de afrontamiento del problema más efectiva ya que dejas de instalarte en la queja».

«Cuando te preocupas por algo que aún no ha sucedido en realidad, estás provocando que tu cuerpo ponga en marcha la respuesta de ansiedad sin existir realmente una amenaza auténtica. Esto puede suponer vivir con un estrés constante e innecesario».

«La preocupación puede afectar seriamente a la calidad del sueño, puesto que provoca una activación cognitiva que lo dificulta. Para evitar esto es necesario por un lado mantener una buena higiene del sueño y aplicar técnicas de relajación cada noche».

«No olvides que el pensamiento precede a la emoción. De la misma manera que tus pensamientos no son fruto del azar, tus emociones tampoco lo son. De hecho, tus emociones son la consecuencia inmediata de tus pensamientos. Y son las emociones precisamente las que van a provocar una reacción o comportamiento específico».

«Cuando algo te preocupa, tu mente adopta el modo de pensamiento rumiante, esta manera de pensar consiste en darle vueltas a aquello que te preocupa de forma continuada, sin analizar de forma clara el problema para buscar una solución constructiva».

«Las personas con dificultades para desembarazarse de esta necesidad de control en sus vidas suelen ser presas fáciles de la ansiedad, la preocupación y el miedo.

En general, las personas que necesitan tener las cosas bajo control obtienen de esta necesidad una efímera sensación de seguridad y tranquilidad».

«La vida es cambio constante y los problemas y dificultades forman parte intrínseca de este proceso de cambio. Esto es algo que nos cuesta aceptar porque cuando surge un problema, de pronto nuestra vida se desestabiliza y nuestro mundo emocional se agita.

Sin embargo, si cambiásemos nuestra perspectiva, en lugar de ver el problema como un obstáculo y una amenaza, podríamos verlo como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento».

«Es importante conceder un espacio a las emociones según las vamos sintiendo en lugar de evitarlas en esa búsqueda permanente de la felicidad».

«Cuando atravesamos un período de incertidumbre, puede ser muy útil aprender a dejar fluir con los acontecimientos en lugar de resistirnos a ellos o pretender controlarlos».

## AUTORA

---

**Laura Vera Patier** Nacida en San Sebastián, es psicóloga, escritora y ha desarrollado su carrera profesional principalmente en el ámbito de la formación. Diseña e imparte talleres y cursos dentro del campo de la psicología, abordando temas tan variados como la inteligencia emocional, la psicología positiva, la grafología, la arteterapia, las habilidades de comunicación o las técnicas para afrontar el estrés y la ansiedad. Lleva a su vez una década impartiendo talleres de memoria, fruto de los cuales es la publicación de su primer libro ***¿A qué he venido yo aquí? Guía para comprender y mejorar la memoria***, editado en esta misma editorial.



**Para una posible entrevista con la autora del libro, no dudes en contactar.**

**¡Espero que este libro sea de tu interés!**

**Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [brcomunicacion@ripol.es](mailto:brcomunicacion@ripol.es)**

