



# CURSOS

# ATALCLI 1 2 3



Formación y Asesoría Gerencial

## EL FANTASMA DE LA PREOCUPACIÓN

*Ninguna persona puede argumentar que nunca se ha preocupado por algo. Las preocupaciones forman parte de nuestros pensamientos desde muy temprana edad, incluso se ajustan a la calidad de vida de cada individuo. Lo impresionante es que el fantasma de la preocupación persigue a todo ser humano y sino el ser humano hace todo lo posible para que se le aparezca. Paradójicamente, las preocupaciones son pensamientos, los cuales son definitivamente controlables por todo individuo. Por ejemplo, es fácil imaginarse estar en una playa, en una montaña, en fin, disfrutando. Como también es fácil pensar en todo lo desagradable que puede o no ocurrir y sucumbir ante la tristeza o negatividad. Esta habilidad de la mente de cambiar los pensamientos instantáneamente es una cuestión de escogencia.*

*El fantasma de la preocupación, tienen un impacto tan grande en la cotidianidad de las personas, que ha sido motivo suficiente para que varias universidades reconocidas a nivel mundial hayan realizado estudios referentes a este tema, con resultados muy interesantes. Uno de los estudios refleja que 40% de las preocupaciones diarias de las personas son por cosas que no suceden. De nada sirve preocuparse por cosas que no suceden. La pregunta es: ¿cómo saber lo que no va suceder? En este punto la sensatez y la imaginación juegan un papel primordial. Las cosas que no suceden son aquellas que se alejan de la factibilidad racional, aquellas cuyas probabilidades de acontecer son mínimas o simplemente no están sustentadas en causas tangibles, sino en corazonadas, miedos o fobias.*

*La otra categoría que contempla el estudio, está relacionada con cosas del pasado. Entendiendo por pasado situaciones que han acontecido desde lo reciente hasta lo antiguo. Es interesante este resultado por el simple hecho que nadie tiene el poder de cambiar el pasado. No importa lo que sucedió, lo importante es lo que se va hacer al respecto. Aún así 30% del promedio de las preocupaciones están relacionadas con eventos ya acontecidos. Es bastante común escuchar y ver personas preocuparse por lo que pudo haber ocurrido. Enfrascándose en el lamento de lo que no se hizo o se pudo haber hecho. Convirtiendo este fantasma en un auto castigo que logra, en muchos casos, destruir la moral del individuo. Lo paradójico, es que no importa cuánto se preocupen, nada pero absolutamente nada va a cambiar por el simple hecho de preocuparse.*

*La salud es otro aspecto muy cotizado en cuanto a preocupaciones se refiere. Pensar en tener una enfermedad o la posibilidad de enfermarse como un conocido, de un conocido, de otro conocido y así sucesivamente representa un 12%. Cualquier síntoma con cierta similitud a cualquier enfermedad, motiva la imaginación a niveles imaginables. Las personas con este fantasma, están convencidos de sentir los síntomas hasta que son descartados por un profesional. En ese instante, milagrosamente dejan de sentirse enfermos. Es más, hay personas que llegan al extremo de preocuparse aún cuando no hay síntomas, con el argumento de la posibilidad de enfermarse en cualquier momento, porque son humanos o simplemente porque esa cosas pasan.*

*Preocupaciones sin sentido es el siguiente aspecto que representa 10% de las preocupaciones promedio de las personas. Una de las razones de la existencia de este fantasma es producto de evaluar situaciones o escenarios en el futuro, donde en algunos casos, los lapsos pueden exceder*

la vida promedio de los seres humanos. El motivo de estas preocupaciones normalmente demuestra la carencia total del sentido común. Este fantasma se alimenta de fobias, miedos o carencias personales.

La sumatoria de todos estos porcentajes deja solo 8% para preocupaciones legítimas. Esto significa que en teoría 92% de las preocupaciones diarias, del promedio de las personas, son innecesarias. Preocuparte por cosas innecesarias realmente no tiene ningún sentido. Sin embargo, es la realidad del promedio de las personas. El fantasma de la preocupación no respeta nivel económico, raza o religión está presente en la mente del ser humano ya que el ser humano puede alejarlo o controlarlo de manera individual.

Preocuparse no resuelve absolutamente nada, lo que si resuelve es ocuparse. La diferencia radica en que la primera carece de acción en contraste con la segunda que está basada en actuar, hacer algo al respecto, aportar para resolver acorde a la circunstancia. Ocuparse en vez de preocuparse es el camino recomendable, aún cuando es más fácil decirlo que hacerlo. Especialmente para las personas que han vivido experiencias impactantes y adversas que han marcado el curso de su vida.

Definitivamente hay que ocuparse para no preocuparse. El fantasma de la preocupación persigue muy de cerca a todas aquellas personas que deciden limitar sus actividades. Aquellas personas que se encierran en cuatro paredes a pensar en lo que es y lo que no es. Individuos cuyo sedentarismo se convierte en su aliado y la soledad en su acompañante máspreciado. Personas que prefieren enfocarse en lo negativo y difícilmente encuentran algo positivo en lo que les sucede o en su razón de vida como tal.

Cuando el fantasma de las preocupaciones aparece o es embocado, consciente o inconscientemente, apártelo inmediatamente de su lado. Comience por pensar que gana preocupándose y si el preocuparse soluciona o aporta algo al respecto. Piense si tiene el poder para hacer algo al respecto, de lo contrario deje de preocuparse. Cambie su pensamiento, aleje el fantasma de la preocupación. Enfóquese mentalmente en sus habilidades, en sus fortalezas, recuerde momentos de felicidad, piense en positivo. Encuentre actividades que le distraigan y personas positivas que le contagien con positivismo y alegría. Busque actividades físicas que le permitan drenar y oxigenarse. Camine, corra, escuche música alegre, cante, diviértase y sobre todo decida ser positivo.

La vida está llena de retos y oportunidades. Está llena de enseñanzas, de alegría, felicidad y adversidad. La adversidad es un aprendizaje. Es un momento coyuntural que siempre pasará. Aprende a negociar con la esperanza en vez de negociar con la fatalidad. Nunca esperes que las cosas lleguen a ti, aprende a buscarlas. Soluciona no compliques. Escucha a todos aquellos que hablan de lo que puede ser y aléjate de todos aquellos que hablan de lo que no puede ser. Valora lo que tienes en vez de lo que no tienes o pudiste haber tenido. Aprende a sonreír.

*“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante.  
La vida, en realidad, es una calle de sentido único”.*

*Agatha Christie (1891-1976) Novelista inglesa.*

**Igor Rovira - Consultor**

Presidente de Cursos ATALCLI 123

[irov23@cantv.net](mailto:irov23@cantv.net) 0416-6090750 [igor@movilnet.blackberry.com](mailto:igor@movilnet.blackberry.com)

[www.cursosatalcli123.com](http://www.cursosatalcli123.com)

Teléfonos: 793.2391 / 793.3496

Agosto 2011