

# ¿Son Tus Preocupaciones Realistas?

**Objetivo:** Comprender y aceptar que los acontecimientos están influidos por las leyes de la probabilidad y no por tus preocupaciones.

## Debes saber

Que algo sea posible no significa que sea probable. Las personas con trastornos de ansiedad suelen consumirse con la idea de que algo terrible va a ocurrir si no actúan de una determinada manera. Se sienten tan abrumados por la ansiedad que a menudo no se toman el tiempo de examinar de forma realista si lo que más temen es probable que se haga realidad. Por ejemplo, es *posible que* te caiga un rayo, pero estadísticamente *no es probable*. También es *posible que* te ganes la lotería, pero estadísticamente *no es probable*. Los trastornos de ansiedad pueden dificultar la distinción entre lo que es posible y lo que es probable.

¿Y si aplicas la teoría de la probabilidad a tu trastorno de ansiedad? La probabilidad es la posibilidad de que se produzca un acontecimiento. Por supuesto, siempre es posible que tus temores estén justificados, pero ¿es probable? La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad imaginan el peor resultado y actúan en consecuencia para evitarlo. Pero piensa en esto: Si es posible que se produzca el peor resultado, es igualmente posible que se produzca el mejor.

## ¿Esto suena como tú?

Marcia estaba segura de que haría una presentación terrible en el trabajo y se sentiría como una idiota. Practicó la presentación frente a una amiga, practicó frente al espejo e incluso grabó un vídeo de sí misma y lo vio una y otra vez. Cada vez que lo hacía, aumentaba la probabilidad de hacer una buena presentación. Sabía que "la práctica hace la perfección", pero esto no la hacía sentir menos preocupada.

## Qué hacer

Este ejercicio ayudará a tu mente racional a comprender mejor el concepto de probabilidad. Empezarás pensando en algo que te preocupa porque crees que podría tener un resultado terrible. A continuación, analizarás otros nueve resultados posibles. Con cada resultado, considerarás la posibilidad (probabilidad) de que se produzca el resultado y por qué.

## Determinar la probabilidad de un resultado bueno o malo

Empieza escribiendo el peor resultado que puedas imaginar. A continuación, escribe otros resultados posibles. Intenta escribir al menos otros nueve resultados posibles, *asegurándote de que al menos tres de las posibilidades sean positivas*.

Ahora vuelve a escribir la probabilidad de que se produzca cada resultado y las razones de tu estimación de la probabilidad. Escribe si la probabilidad es baja, media o alta. Aquí tienes algunos ejemplos de la hoja de trabajo de Marcia.

Posible resultado	Probabilidad	Razones/Comentarios
Haré el ridículo y me despedirán.	Bajo	No es probable porque he pasado más de 10 horas practicando la presentación. Y además, mi trabajo es muy apreciado, así que ¿por qué me iban a despedir por meter la pata en una presentación?
Derramaré un vaso de agua sobre mi presentación.	Bajo	Tomaré un sorbo de agua antes de la presentación y ni siquiera tendré un vaso de agua cerca de donde esté hablando.
Recibiré una ovación de pie.	Bajo	Aunque haga una gran presentación, ¡el tema no es tan apasionante!
La gente se interesará por lo que digo y alguien me hará un cumplido.	Alto	Esto es lo que ocurrió antes.
Tendré que ir al baño en medio de la presentación.	Bajo	Esto nunca ha sucedido, y voy a usar el baño antes de empezar.
Hablaré demasiado suave y alguien me pedirá que hable más duro.	Medio	Esto ha sucedido antes, pero no fue tan grave.

Ahora inténtalo tú mismo en la siguiente página.

Posible resultado	Probabilidad	Razones/Comentarios

**Pensando en ello**

¿Te sentiste ansioso durante este ejercicio? ¿Qué pensamientos te vinieron a la mente al hacer este ejercicio?

---

---

---

---

---

---

---

Escribe algunas preocupaciones en las que tengas que examinar la probabilidad de los resultados

---

---

---

---

---

---

---

---

**Comentarios**

Valora este ejercicio en una escala de 1 a 4, siendo 1 el más bajo y 4 el más alto.

Este ejercicio fue útil.

1      2      3      4

Me ayudó a aprender algo nuevo.

1      2      3      4

Me ayudó a alcanzar mi objetivo de reducir mi ansiedad.

1      2      3      4

**Comentarios**

---

---

---