RECURSO GRATUITO · EMOCIONES

El horario de la preocupación

Postergar la preocupación en vez de pelearse con ella.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

EMOCIONES

El horario de la preocupación

Cuando la preocupación aparece todo el día, en cualquier lugar, termina ocupando todo. El horario de la preocupación propone algo que al principio suena raro: no intentar dejar de preocuparte, sino **darle a la preocupación un momento fijo** y postergarla hasta ese momento cada vez que aparece.

Por qué funciona

Thomas Borkovec y su equipo propusieron esta técnica en 1983, a partir de la idea de que la preocupación se asocia a muchísimos lugares y momentos del día. Concentrarla en un horario y un lugar ayuda a que deje de aparecer en todos lados. Ensayos posteriores (por ejemplo, McGowan y Behar, 2013) encontraron que reduce la preocupación y la ansiedad.

Paso a paso

1. **Elegí tu horario.** Unos 15 minutos, todos los días a la misma hora y en el mismo lugar. No en la cama ni justo antes de dormir.
2. **Durante el día, anotá y postergá.** Cuando aparece una preocupación, escribila en una línea en la libreta y decite: "Esto lo pienso a las 18". Después volvé a lo que estabas haciendo, prestando atención a eso.
3. **En tu horario, leé la lista.** Muchas preocupaciones ya no importan tanto. Tachá las que perdieron fuerza.
4. **Separá las que quedan.** Si podés hacer algo, escribí un primer paso concreto. Si no depende de vos, anotalo y dejalo ir hasta mañana.
5. **Cerrá el horario.** Cuando terminan los 15 minutos, pará aunque no hayas terminado y hacé algo que te cambie de actividad.

Cuidados

- **No sirve para peligros reales y actuales.** Si hay algo urgente que resolver o una situación de riesgo, eso no se posterga.
- **Al principio cuesta.** Postergar es una habilidad: las primeras veces la preocupación insiste. Es esperable.
- **Si la ansiedad no te deja funcionar** o aparece con ataques de pánico, vale la pena consultarlo con una o un profesional.

Basado en

Borkovec y colegas (1983) · McGowan y Behar (2013). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/horario-de-la-preocupacion. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Mi libreta de preocupaciones

Mi horario	
Mi lugar	

HORA	PREOCUPACIÓN (UNA LÍNEA)	¿SIGUE IMPORTANDO?	SI PUEDO HACER ALGO: PRIMER PASO

Si no depende de vos: anotala, reconocé que te importa y dejala hasta mañana.