

¿Y si...?

El miedo a que pase algo malo

Índice

- 3** ¿Para quién es este booklet?
- 4** ¿Qué es esta sensación?
- 7** ¿Cómo se puede manejar?
- 8** «¿Y si...?»
- 9** Predicción del futuro
- 10** Prueba de las predicciones negativas
- 12** Preocupaciones Productivas e Improductivas
- 15** Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet es para quienes desean comprender mejor qué es la preocupación excesiva, las formas en que se manifiesta y cuándo se convierte en una dificultad de controlar. Aquí verás de qué maneras esta preocupación puede aparecer en tu día a día, cómo diferenciar este sentimiento de una planificación común o de la cautela natural, y conocer algunas estrategias prácticas para la prevención, el manejo y la búsqueda de apoyo profesional.

¿Qué es esa sensación?

¿Sabes cuando sientes un nudo en el pecho, una molestia, como si algo malo estuviera a punto de suceder sin un motivo real?

Este tipo de miedo es común en las personas con ansiedad y puede aparecer **de forma inesperada**, en cualquier lugar, sacándote de lo que estabas haciendo.

Si esta sensación ocurre la mayor parte de los días, durante al menos seis meses, puede ser un signo de **Trastorno de Ansiedad Generalizada**.



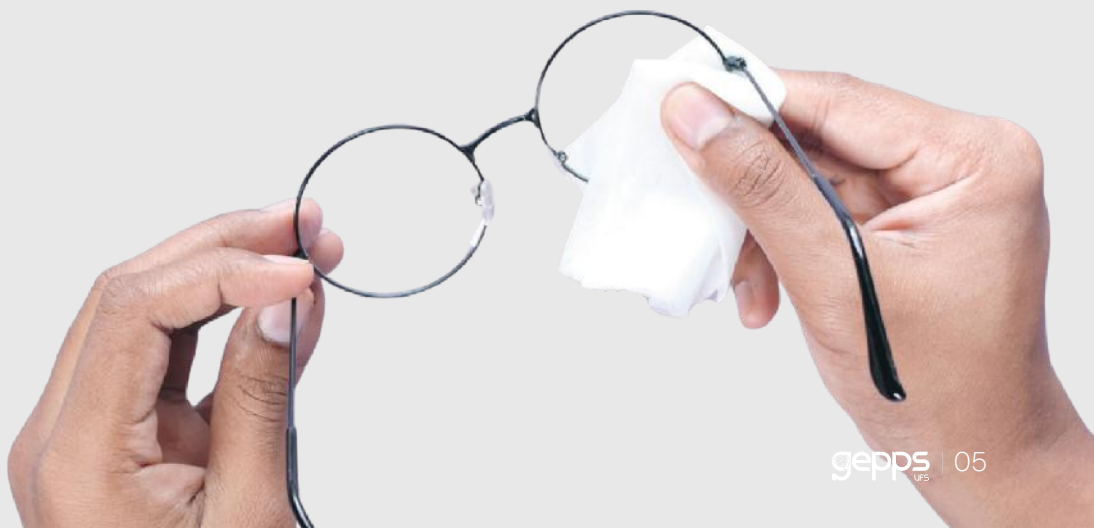
¿Cómo distorsiona la ansiedad nuestra percepción de la realidad?

Imagina que tu mente, cuando está ansiosa, funciona como una lente empañada.

Distorsiona la imagen, haciendo que todo parezca más confuso, más peligroso y más urgente de lo que realmente es.

REALIDAD

Por eso, los pensamientos negativos se hacen más fuertes y es ahí donde surgen las llamadas **distorsiones cognitivas**, que son formas distorsionadas de interpretar la realidad.





¿Y lo mejor? ¡Este síntoma se puede manejar!

En las próximas páginas, aprenderás estrategias para lidiar con dos tipos comunes de pensamientos que alimentan ese miedo:



«¿Y si...?» Cuando la mente crea escenarios catastróficos.



Predicción del futuro. Cuando crees que algo malo ya está destinado a suceder.

Para que te resulte más fácil, piensa en estas distorsiones como dos aplicaciones de e o que se han abierto solas en tu cabeza.

Te quitan energía, concentración y tranquilidad, y ni siquiera te has dado cuenta de que podías cerrarlas.

Vamos a entender cada una de ellas:





«¿Y si...?»

Cuando la mente se convierte en guionista de tragedias.

Este patrón de pensamiento es como tener un **guionista interno especializado únicamente en crear finales malos.**

Aunque la probabilidad sea mínima, tu mente insiste en imaginar lo peor.

¿Por qué pasa esto?

Porque tu cerebro, ansioso, intenta predecir todos los escenarios posibles como una forma de «protegerse».

Pero, en la práctica, esto solo aumenta el miedo y el estrés.

«¿Y si hago el ridículo?»

«¿Y si no lo consigo?»

«¿Y si todo sale mal?»



Predicción del futuro

Cuando te sientes como el guionista

La predicción del futuro es un patrón de pensamiento en el que imaginas que algo malo va a suceder, incluso sin tener evidencias concretas de ello.

Anticipas fallas o problemas, generalmente de manera negativa, sin considerar otras posibilidades. Es cuando actúas como si tuvieras el «poder» de predecir el futuro, pero solo para imaginar resultados malos.

La mente comienza a narrar:

«Sé que va a salir mal»

«No va a funcionar»

«Va a ser un desastre»

Incluso sin ninguna evidencia.

¿Y cómo te afecta esto?

- Aumenta la ansiedad
- Reduce la confianza
- Hace que evites situaciones importantes
- Perjudica tu desempeño

Prueba de las predicciones negativas

A lo largo de la próxima semana, anota tus predicciones relacionadas con pensamientos negativos y preocupaciones, como: «Voy a perder la concentración», «No tendré de qué hablar» o «Tendré dificultades para dormir». Al final de la semana, revisa tus anotaciones y compáralas con lo que realmente sucedió.



Preveo que ... va a suceder



Preveo que ... no va a suceder



Resultado real



Preocupaciones productivas e improductivas

Productivas

Son las que realmente te ayudan a actuar.

Ejemplo: «Necesito revisar el neumático antes de viajar»



Improductivas

Son aquellas que solo te quitan energía.

Ejemplo: «¿Y si se estrella el avión?» (probabilidad casi nula).

Saber en qué categoría encaja tu preocupación ya es la mitad del camino para reducir la ansiedad.

¿Y cómo clasificarlas?

Podemos pensar: si el resultado de esa preocupación te aporta algún beneficio, por ejemplo, si preocuparte por las fallas del auto te lleva a mantener las revisiones al día, ese es un resultado positivo que proviene de una preocupación productiva.

Si la preocupación te causa más perjuicios que beneficios, por ejemplo, dejar de viajar en avión y perder oportunidades por este motivo, esa preocupación puede considerarse improductiva, ya que tiene un resultado negativo.

En algún momento, todos nos preocupamos por algo. Lo importante es distinguir si tu preocupación es productiva o no. Una preocupación productiva lleva a una acción concreta y se basa en algo plausible, con una posibilidad real de que ocurra. Por otro lado, la preocupación improductiva ocurre cuando te obsesionas con posibilidades remotas, enfocándote en lo que podría salir mal, aunque la probabilidad sea muy baja.

Escribe aquí tu preocupación actual:

¿Tiene muy pocas probabilidades de ocurrir?


Del 0 al 100 %, ¿en qué medida crees en ello?

¿Qué emociones te provoca este pensamiento?

¿Es esta una preocupación productiva o improductiva?

¿Qué acciones específicas puedo poner en práctica?

Al aplicar esta técnica, puedes percibir la diferencia entre las preocupaciones que son realmente útiles y las que solo generan ansiedad sin aportar soluciones.

A photograph of a dirt path winding through a forest of tall, thin trees. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and long shadows on the path. The path curves to the right in the distance. A white rounded rectangle is overlaid on the upper part of the image, containing text.

**Todo el proceso suele tener altibajos, no es un camino recto, sino con curvas.
Si has llegado hasta aquí, debes saber que ya has dado un gran paso en tu viaje.**

Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales: DSM-5-TR (5.ª ed. rev.). Artmed.

Leahy, R. L. (2019). Técnicas de terapia cognitiva: Guía para el terapeuta (2.ª ed.). Artmed.

AUTORÍA

Laís Gabriela Rocha Almeida

Más información

José Wilton da Cruz Santos

Más información

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información

SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información

ORIENTACIÓN

André Faro

Más información

Cómo citar

Almeida, L. G. R. & Cruz-Santos, J. W., Gama, V. N., Palhano, D. & Faro, A. (2025). ¿Y si? El miedo a que ocurra algo malo. [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud - GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 @gepps_ufs



Apunta la cámara
y aprende más sobre los booklets

