

Guía para crear tu Mapa de Preocupaciones

Un Mapa de Preocupaciones te ayuda a visualizar tus inquietudes y clasificarlas en aquellas que puedes controlar y las que no. Este enfoque práctico fomenta una perspectiva más clara y reduce la sensación de agobio.

Instrucciones para crear tu mapa:

1. **Dibuja dos círculos concéntricos:**
 - El círculo interior representará lo que puedes controlar.
 - El círculo exterior incluirá lo que no está bajo tu control.
 2. **Escribe tus preocupaciones:**
 - Enumera tus inquietudes en una hoja separada.
 - Clasifícalas en dos categorías:
 - **Controlable:** Ejemplo: "Terminar un proyecto en el trabajo."
 - **Incontrolable:** Ejemplo: "El clima del día del evento."
 3. **Llena el mapa:**
 - Coloca las preocupaciones controlables dentro del círculo interior.
 - Escribe las incontrolables en el círculo exterior.
 4. **Planifica acciones concretas:**
 - Para cada preocupación controlable, escribe una acción práctica que puedas tomar.
 - Ejemplo: "Hacer una lista de tareas para el proyecto."
 5. **Reflexiona sobre lo incontrolable:**
 - Acepta que no puedes cambiar ciertas cosas, pero puedes cambiar tu actitud hacia ellas.
-

Plantilla:

Encabezado del Mapa:

- Fecha: _____
- Mi principal preocupación hoy es: _____

Círculos para llenar:

- **Círculo interior:** Escribe preocupaciones controlables.
- **Círculo exterior:** Escribe preocupaciones incontrolables.

Sección de reflexiones:

- ¿Qué puedo hacer hoy para manejar mis preocupaciones controlables?

- ¿Cómo puedo aceptar lo que no puedo cambiar?
-

Beneficios:

- Identificar prioridades y acciones concretas.
- Reducir el estrés al diferenciar entre control y aceptación.
- Crear claridad mental para enfrentar el día.