



Cómo manejar el pensamiento ansioso.

Primer paso: Observe sus pensamientos ansiosos: Cuando nos sentimos ansiosos, usualmente nos estamos diciendo estas dos cosas:

1. ¡Es probable que algo malo suceda!
2. ¡Si algo malo sucede, No podría manejarlo!

Piense en una situación que lo puso ansioso recientemente y escriba las cosas malas en específico que está preocupado le puedan suceder:

Segundo paso: Enfrentar sus miedos para vencerlos.

Enfrente sus miedos (“Exposición”): La mejor y más rápida manera de superar la ansiedad es enfrentar la situaciones que le asustan (siempre que no sean muy peligrosas) para saber que las cosas malas no son tan propensas a pasar, o si pasan usted pueda lidiar con ellas. Su consejero puede ayudarle a planear esto.

Paso dos y medio: Para hacer que los miedos sean mas facil de afrontar, pruebe estas estrategias de pensamiento.

Pensamientos de afrontamiento: Intente decirse algo que ocurre y le ayuda a sentirse valiente y hacer lo que usted necesita hacer. Ponga un círculo en lo que le guste y hágalo suyo.

- Lo puedo hacer!
- Lo hice la última vez de nuevo lo puedo volver hacer
- Sea valiente.
- Me gusta un buen desafío.
- La práctica lo vuelve fácil!
- Todos a cierto punto cometemos errores.
- No es muy probable que algo malo pase.
- Lo superaré.
- Enfrentar el miedo me ayudará a superarlo y lograr mis metas.
- Si algo malo ha pasado, puedo enfrentarlo.

Escribe para usted aquí uno o dos pensamientos para sobrellevar:

Recuérdese a si mismo que esos sentimientos de ansiedad son útiles: Los sentimientos de ansiedad son signos de que su cuerpo y cerebro se están preparando para rendir al máximo. La ansiedad es de hecho solo una forma de emoción. Intente decirse:

- o *Solo estoy emocionado!*
- o *La ansiedad es como presionar el botón de "nitro" en un automóvil rápido- es la manera que hace que el cuerpo funcione de una mejor manera.*

Si realmente usted se siente estancado, puede usar el siguiente cuestionario para desafiar sus pensamientos de ansiedad.

Preguntas para desafiar sus pensamientos de ansiedad:

Conteste estas preguntas y después vea si puede encontrar un pensamiento más preciso y útil.

- *¿Estoy seguro de que esto va a suceder?*
- *¿Qué más podría pasar, aparte de lo que pensé primero?*
- *¿Ha pasado antes?*
- *¿Esto le ha pasado a alguien que conozco?*
- *¿cuántas veces ha pasado antes?*
- *¿Hay alguna evidencia de que no es probable que pase?*
- *¿Hay alguna evidencia de que puedo manejarlo?*
- *Después de obtener la evidencia, ¿cuáles son las probabilidades de _____?*
- *¿El preocuparme por esto me ayuda?*
- *¿Qué me estoy perdiendo porqué estoy preocupada(o)?*

Ahora que usted ha contestado estas preguntas, proponga un pensamiento nuevo más exacto o útil para expresárselo a usted mismo cuándo se sienta ansioso acerca de esto: