



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 yo 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 más fáciles de afrontar, pruebe estas estrategias de pensamiento.

Pensamientos de afrontamiento: Intente decirse algo que le ayuda a sentirse valiente y hacer lo que se necesita hacer. Ponga un círculo en lo que le guste o escriba uno suyo.

- | | | |
|---|---|--|
| ○ ¡Sí se puede! | ○ ¡La práctica lo vuelve fácil! | ○ ¡Enfrentar el miedo me ayudará a superarlo y lograr mis metas! |
| ○ Lo hice la última vez, lo puedo hacer de nuevo. | ○ Todos a cierto punto cometemos errores. | ○ Si algo malo pasara, podría enfrentarlo. |
| ○ Sé valiente. | ○ No es muy probable que algo malo pase. | ○ Aguanto la oleada. La ansiedad no dura siempre. |
| ○ Me gusta un buen desafío. | ○ Lo superaré. | |

Escribe para usted aquí uno o dos pensamientos para salir adelante:

Recuérdese a sí 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 simplemente una forma de emoción. Intente decirse:

- ¡Solo estoy emocionado!
- *La ansiedad es como presionar el botón de "nitro" en un automóvil rápido – es la manera que mi cuerpo haga que yo desempeñe lo mejor.*

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

Preguntas para desafiar sus pensamientos ansiosos:

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 sea probable?*
- *¿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 porque estoy preocupada(o)?*

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