

Pon a Prueba tu Ansiedad

La ansiedad, la preocupación, el agobio e incluso el pánico son experiencias emocionales que suelen ser alimentadas por pensamientos paralizantes. Si te ves incapaz de regular estas emociones, intenta ponerlas a prueba haciéndote estas preguntas y escribiendo tus respuestas:



1. **Pregunta 1:** ¿A qué me enfrento? Describe la situación como si estuvieras observándote a ti mismo desde la distancia (por ejemplo, "Cuando me miro, veo a alguien que está experimentando...") y evalúa tu ansiedad de 0 (sin ansiedad) a 100 (pánico incapacitante).
2. **Pregunta 2:** ¿Qué pensamiento provoca mi ansiedad? Por ejemplo: "Estoy fracasando" o "No le caigo bien a nadie" o "Lo voy a echar a perder". Ahora pon ese pensamiento a prueba...
3. **Pregunta 3: Fiscal**—¿Qué pruebas hay de que este pensamiento es cierto?
4. **Pregunta 4: Defensa**—¿Qué pruebas hay de que este pensamiento es falso?
5. **Pregunta 5: Juez**—¿Puedo llegar a un pensamiento más flexible que tenga en cuenta tanto un lado como el otro?

Después de escribir tus respuestas a las cinco preguntas, ¿cómo calificarías tu nivel de ansiedad?



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental