



¿Mi ansiedad me está ayudando a prepararme o empieza a atraparme?



La ansiedad puede ayudarnos a prepararnos, pero también puede atraparnos intentando anticipar todas las posibilidades. Observa qué estás anticipando, cómo estás respondiendo y qué puedes hacer.

★ **COMPRENDE:** Piensa en una situación concreta en la que hayas sentido ansiedad recientemente.

✓ **La situación:** ¿Qué está ocurriendo?

✓ **Lo que anticipo:** ¿Qué temo que pueda ocurrir?

✓ **Lo que sí puedo hacer.** ¿Qué puedo hacer realmente para prepararme o afrontar esta situación?

★ **OBSERVA:** nota cómo estás respondiendo

✓ **Cuerpo:** ¿Qué notas en tu cuerpo?

✓ **Mente:** ¿Qué estás pensando, anticipando o intentando resolver?

✓ **Conducta:** ¿Qué estás haciendo o evitando?

★ **EVALÚA:** ¿Ya hice lo que razonablemente está a mi alcance?

NO → ¿Qué acción concreta puedo realizar ahora?

SÍ → Quizás el siguiente paso sea tolerar algo de incertidumbre y continuar.

♥ **¿Qué puede ayudarte a continuar?** Si ya hiciste lo que está a tu alcance, identifica qué puede ayudarte a continuar aunque todavía exista algo de ansiedad.

1. Si tu cuerpo está muy activado:

- ☐ **Respira lenta y suavemente.** Sin forzar, deja que el ritmo disminuya.
- ☐ **Haz algún movimiento suave.** Camina, estírate o muévete lentamente.
- ☐ **Vuelve a tus sentidos.** Observa que ves, escuchas o sientes.

2. Si tu atención sigue atrapada en lo que podría ocurrir:

- ☐ **Distingue hechos de posibilidades.** ¿Está ocurriendo o estoy anticipando que podría ocurrir?
- ☐ **Vuelve al presente.** ¿Dónde necesito poner mi atención ahora?
- ☐ **Deja algo sin resolver.** No necesitas anticipar todo para continuar.

★ **AHORA DECIDE:** ¿Qué voy a poner en práctica para continuar?

