



**COMO  
CONTROLAR LA  
ANSIEDAD EN  
VEZ DE QUE ME  
CONTROLE A MI**

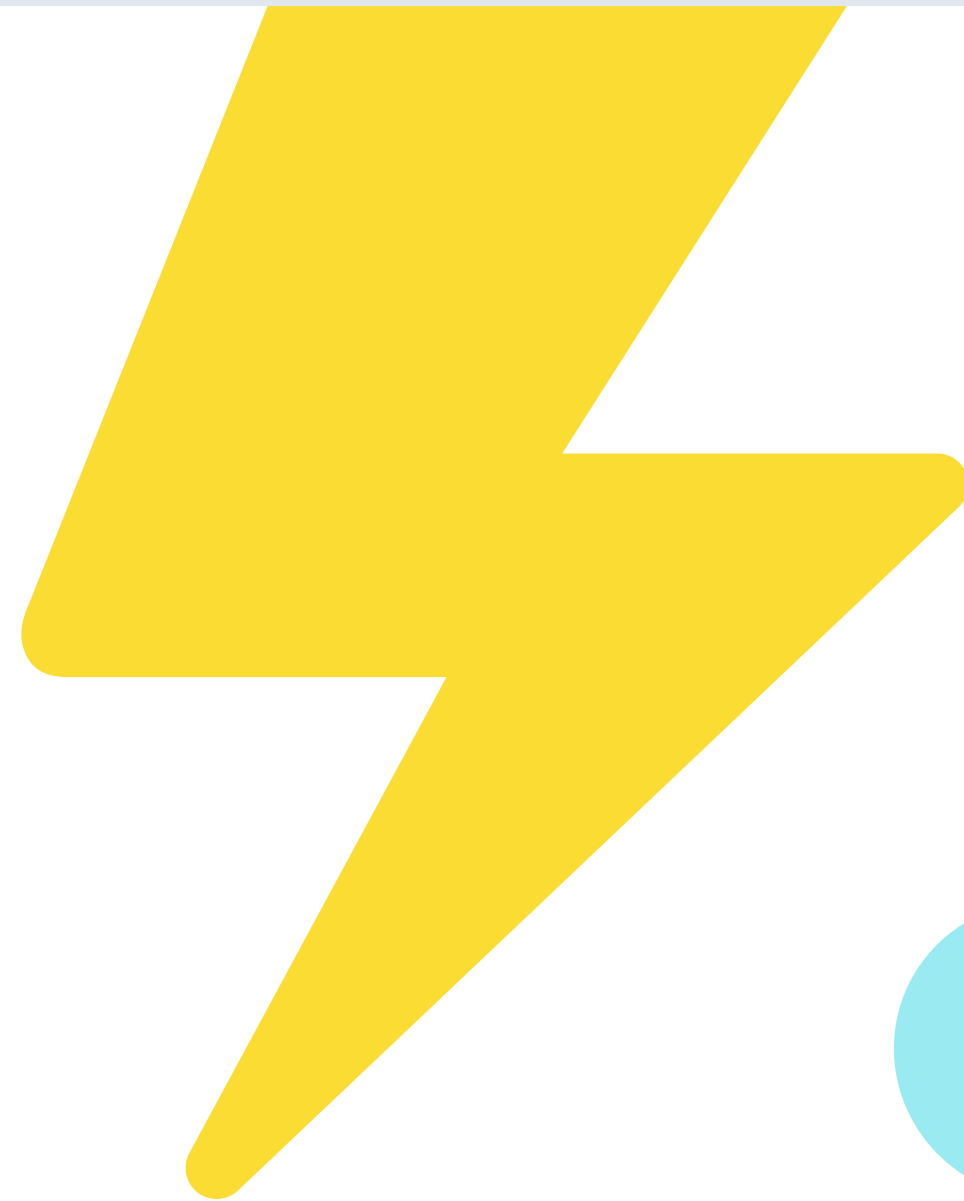
UN EJERCICIO DESDE LA TERAPIA  
COGNITIVA CONDUCTUAL

**"patrones de pensamientos inútiles"**

**AMENAZAS**

**INCERTIDUMBRE**

**PENSAMIENTOS NEGATIVOS**



**mi ansiedad se dispara**



# COMENCEMOS A FRENARLA

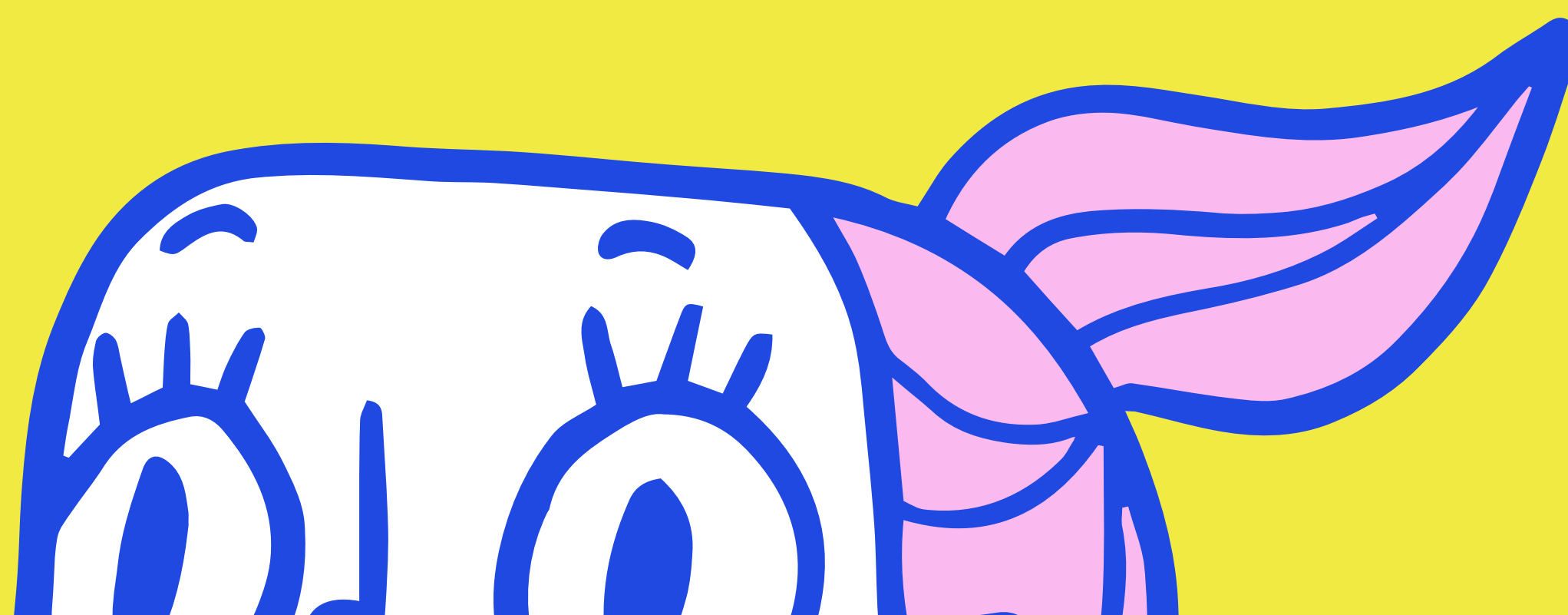


**1ro: COMIENZA A CONCENTRARTE EN TU  
RESPIRACIÓN Y VUELVE AL MOMENTO DE AHORA.  
RESPIRA PROFUNDO HASTA QUE ESTÉS MÁS  
CALMADO**

# **AHORA REDUCIREMOS LA ANSIEDAD DESAFIANDO TUS PENSAMIENTOS**



Si no estás acostumbrado a prestar tanta atención a tu diálogo interno, al principio pensar que el desafío puede parecer poco natural esta bien. Con el tiempo, comenzará a sentirse más fácil.



# DESAFÍO #1



Cuando te sientas angustiado, deja de hacer lo que estás haciendo y presta atención a tu diálogo interno. ¿Qué te está diciendo tu mente?

## DESAFÍO #2



¡No creas automáticamente tus pensamientos!.  
Cuestionálos, como cuando la mamá te da una  
orden y le discutes con razones por qué no debes  
hacerlo. fácil no? Creeme que encontrarás mil  
razones para decirle a tu cabeza que no.



## DESAFÍO #3



Piensa: Lo que está en tu cabeza ahora es un Hecho absoluto o solo una opinión que tu mente fabricó..? ¿Qué pensarías de la misma situación si te sintieras más tranquilo?

## DESAFÍO #4

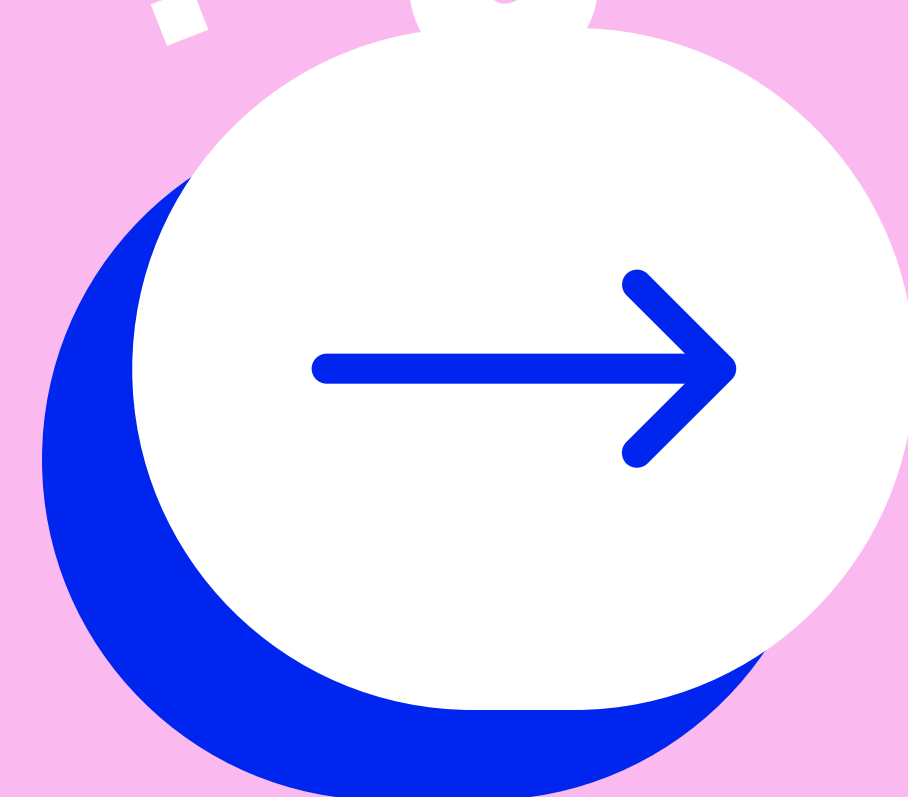


Reconoce que la ansiedad ha estado dominando tu pensamiento y deja ir los pensamientos inútiles  
¿En qué sería útil enfocarse ahora? ¿Qué opciones tengo disponibles?





**LAS GRANDES  
PREGUNTAS QUE  
DEBES HACERTE  
PARA DESAFIAR  
ESOS  
PENSAMIENTOS  
ANSIOSOS**



# Ese pensamiento en mi mente es...?

- **¿Cierto?** - ¿Es este pensamiento 100% cierto? Si no, ¿cuáles son los hechos y qué es la opinión?
- **¿Servicial?** - ¿Es útil prestar atención al pensamiento para mí o para otros?
- **¿Inspirador?** - ¿Me inspira el pensamiento o tiene el efecto contrario?
- **¿Necesario?** - ¿Es importante para mí concentrarme en el pensamiento? ¿Es necesario actuar en consecuencia?
- **¿Tipo?** - ¿Es amable el pensamiento? Si no, ¿qué sería un pensamiento más amable?