

# Desafiar Pensamientos Ansiosos

La ansiedad puede ser una emoción saludable—nos hace enfocar en los problemas y tratar de resolverlos. Pero a veces, la ansiedad crece fuera de control, y hace el opuesto. Reduce nuestra capacidad de resolver los problemas. Cuando esto ocurre, muchas veces tiene que ver con los **pensamientos irracionales**.

Vamos a practicar a reconocer nuestros pensamientos irracionales, y reemplazarlos con pensamientos racionales. Con bastante práctica, esto se viene un proceso natural que te ayuda a manejar la ansiedad.

## Describe una situación común que te desencadena la ansiedad:

*ejemplo: "dar un discurso frente a mucha gente" o "conducir en hora pico"*


La ansiedad distorsiona el pensamiento al hacernos **sobrestimar la probabilidad de que algo salga mal, e imaginar las posibles consecuencias como peores de lo que realmente son**. A veces, tomarse un momento para pensar acerca de estos hechos nos ayuda a reconocer los pensamientos irracionales.

## Imagínate que te enfrentas con la situación que describimos arriba. Describe el...

Peor resultado:
Mejor resultado:
Resultado más probable:

## Imagínate que el peor resultado se hace realidad. Todavía te importa...

En una semana:
En un mes:
En un año:

Normalmente, los pensamientos ansiosos tienen un enfoque en los resultados peores, aunque no son probables. Por ejemplo, una persona quien está nervioso por dar un discurso puede pensar: *"Voy a olvidarme de todo y darme vergüenza."*

Como observador, sabemos que otro pensamiento más racional puede ser: *"Mi discurso quizá sea suficiente, pero si hago un error, todos se van a olvidarlo."*

## Usando tu propio "peor resultado" y "resultado probable" de arriba, describe tu...

Pensamiento irracional:
Pensamiento racional: