

Control de los pensamientos de ansiedad

La ansiedad puede ser una emoción saludable—nos obliga a enfocar nuestros problemas y a trabajar duro para resolverlos. Pero a veces, la ansiedad se descontrola y hace justo lo contrario. Limita nuestra capacidad para resolver los problemas. Cuando esto sucede, los **pensamientos irracionales** suelen desempeñar un papel importante.

En este ejercicio, practicaremos la identificación de los pensamientos irracionales y los sustituiremos por alternativas racionales. Con suficiente práctica, esto se convertirá en un proceso natural que puede ayudarle a controlar la ansiedad.

Describa una situación común que desencadene su ansiedad:

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

La ansiedad distorsiona nuestros pensamientos haciendo que **sobrestimemos la probabilidad de que algo salga mal e imaginemos las posibles consecuencias como algo peor de lo que realmente es**. A veces, el simple hecho de tomarse un momento para pensar en estos hechos puede ayudarnos a reconocer nuestros pensamientos irracionales.

Imagine que usted está enfrentando la situación que describió arriba. Describa el...

Peor resultado:
Mejor resultado:
Resultado probable:

Imagine que ocurre el peor resultado. ¿Seguiría siendo importante...

...dentro de 1 semana?:
...dentro de 1 mes?:
...dentro de 1 año?:

Normalmente, los pensamientos de ansiedad se enfocan en los peores resultados posibles, incluso cuando sean poco probables. Por ejemplo, una persona que está nerviosa por dar un discurso puede pensar: *"Se me va a olvidar todo, voy a hacer el ridículo y nunca lo superaré"*.

Como observadores externos, sabemos que un pensamiento alternativo y más racional podría ser: *"Tal vez mi discurso no salga perfecto, pero si me equivoco, todos lo olvidarán muy pronto"*.

Utilice su propio "peor resultado" y el "resultado probable" que anotó arriba y describa su...

Pensamiento irracional:
Pensamiento racional: