

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es un sentimiento normal y útil que todo el mundo tiene. Es el sistema de alarma natural de nuestro cuerpo, que surge cuando nos sentimos en peligro o cuando pensamos que algo malo podría suceder. La ansiedad provoca [cambios en todo nuestro cuerpo](#), que tienen la función de alertarnos de que hay un problema y ayudarnos a sobrevivir ante el peligro y dar lo mejor de nosotros.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad en el cuerpo?

¿Cuándo es problemática la ansiedad? La ansiedad es problemática cuando nos impide hacer cosas que necesitamos o queremos hacer, o cuando nos alteramos demasiado por situaciones normales. Con un repaso de [este inventario](#) puedes ver las formas más comunes en que la ansiedad puede convertirse en un problema.

¿Qué cosas importantes te impide hacer la ansiedad?

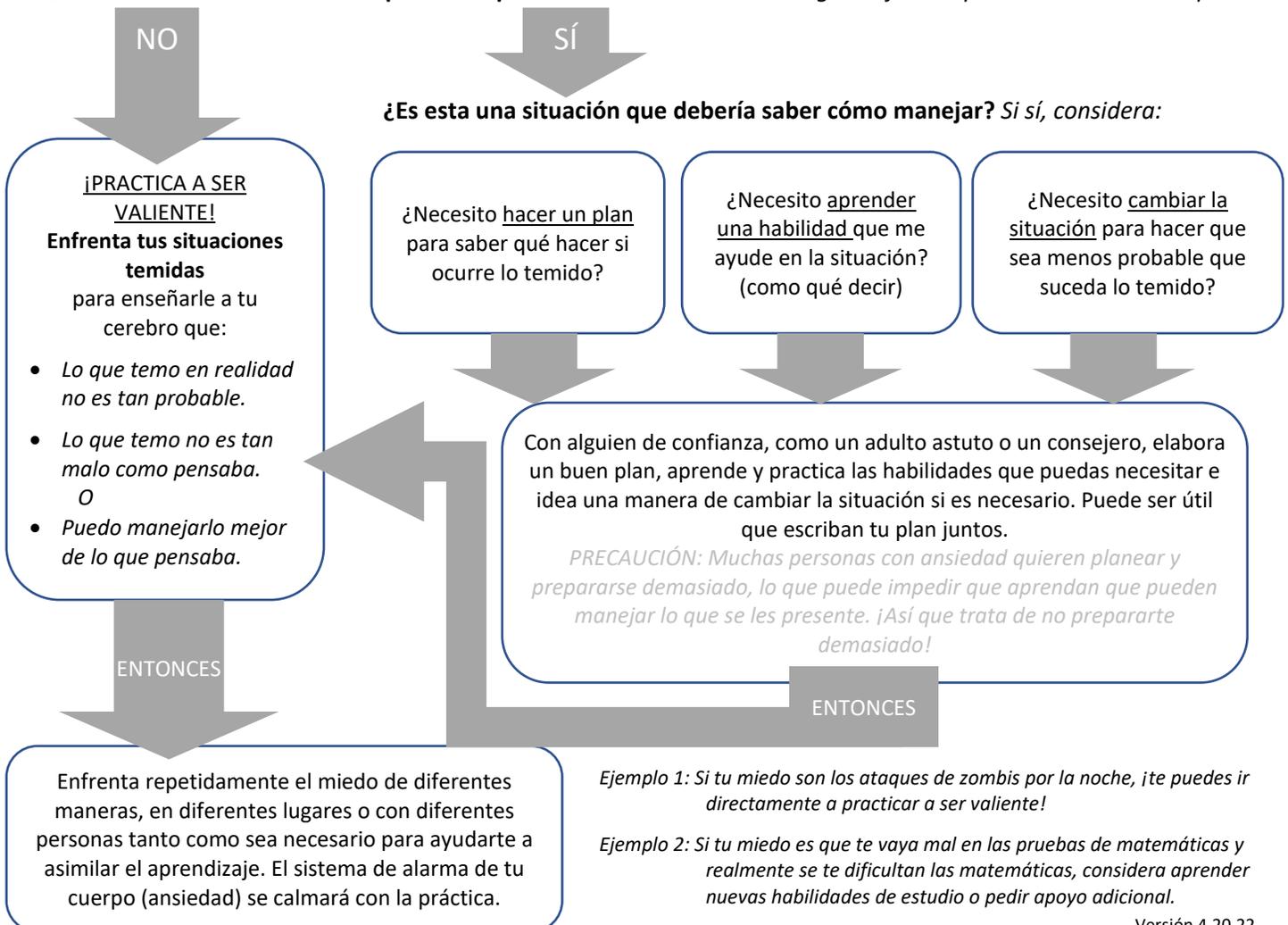
¿Qué debo hacer cuando mi ansiedad me limita? Primero, trata de recordar que la ansiedad no es peligrosa y puede mejorar tu rendimiento de una buena manera. Usa las preguntas y trayectorias a continuación para ver qué más te puede ayudar.

¿Cuál es una situación en la que la ansiedad te limita? Escríbela aquí: _____

¿Qué temas que suceda en esa situación? Escribe tus miedos aquí: _____



¿Son realistas mis miedos? ¿Es probable que esto suceda en mi vida? Sigue la flecha que coincide con tu respuesta.



FAST-ANSIEDAD: VERSIÓN CORTA (página 2)

¿Estás listo para practicar a ser valiente? Elige uno de tus miedos y trata de pensar en una variedad de maneras de enfrentar situaciones seguras que produzcan este miedo. Algunas fáciles, algunas más o menos, algunas difíciles. (Aquí hay ejemplos para [niños](#) y para [adolescentes](#)).

Situaciones fáciles:

Situaciones más o menos:

Situaciones difíciles:

Ahora, PRACTICA A SER VALIENTE y enfréntate a algunas de estas situaciones temidas. Puedes comenzar con las cosas fáciles o puedes pasar directamente a las cosas más difíciles para avanzar más rápido. (Por supuesto que no enfrentamos miedos cuando la situación es realmente peligrosa. Solo los enfrentamos cuando la situación tiene que ver con riesgos seguros o normales).

Cuando te enfrentas a tus situaciones temidas, es útil seguir estos pasos:

1

Haz una predicción. ¿Qué te dice tu cerebro ansioso?

Es probable que sucedan estas cosas malas->

Serían realmente malas por estas razones->

No lo aguantaría. No podré ->

2

¡Enfréntate al miedo! Seguro que te sentirás asustado... ¡pero no pasa nada!

Es más, sentir miedo es una parte importante de reentrenar el sistema de alarma de tu cerebro para que no reaccione tan intensamente en el futuro.

3

Pon a prueba tus predicciones. Trata de permanecer en la situación hasta que tu ansiedad se calme o comiences a ver que tus temores no eran acertados. Trata de NO huir de la situación cuando todavía estés súper ansioso pues eso podría dar lugar a que tu miedo crezca.

Para muchos niños y adolescentes, esto cuesta mucho trabajo. Enfrentar los miedos suele ser lo que menos queremos hacer y por eso la ansiedad puede ser difícil de superar... ¡pero realmente funciona!

Las **RECOMPENSAS** son una excelente manera de ayudar a los niños y adolescentes a enfrentar su miedo. Enfrentar miedos, **un poco todos los días**, es la manera más rápida de superar los problemas de ansiedad. Pregúntales a tus padres u otros cuidadores si están de acuerdo con tener un plan de recompensas para la práctica diaria. Algunas maneras de ayudar a los jóvenes a continuar con la práctica diaria cuando cuesta trabajo son dar privilegios especiales, un gusto especial o puntos que se acumulan para ganar un premio más grande.



Escribe cualquier idea que tengas sobre un plan de recompensas que podría funcionar para tu familia:

Hay muchas más ideas útiles y hojas de trabajo para planificar y anotar tus prácticas de ser valiente en el cuaderno de trabajo completo FAST-Ansiedad. Haz clic [aquí para niños](#) y [aquí para adolescentes](#).