

# ¿La ansiedad es un problema para ti?

## Objetivo

Identificar los síntomas de la ansiedad y determinar si estás presentando estos síntomas en tu vida.

## Lo que debes saber

Todo el mundo experimenta ansiedad, y a veces la preocupación o el miedo son señales de peligro, que te hacen saber que debes abandonar una situación o estar en alerta máxima. Sin embargo, a veces la ansiedad se vuelve exagerada y poco saludable, limitando tus experiencias y afectando tu vida social, tus relaciones y tu funcionamiento en casa y en la escuela.

Los adolescentes se enfrentan a muchos cambios e incertidumbres pero, para algunos, la ansiedad se convierte en un estado crónico que interfiere en su capacidad para asistir a la escuela y rendir al máximo. Participar en actividades extraescolares y sociales, así como hacer y mantener amigos, se convierte en un reto.

A veces, la ansiedad es una sensación de malestar o preocupación generalizada, que flota libremente, o se convierte en ataques de pánico o fobias. ¿Conoces los síntomas habituales de la ansiedad? Son:

- Miedo y preocupación excesivos
- Inquietud
- Desazón
- Nerviosismo constante
- Mayor conciencia de si mismo
- Exceso de timidez o introversión
- Pensamientos frecuentes de pérdida de control
- Preocupaciones poco realistas sobre la competencia social o académica
- Miedo intenso a un objeto o actividad específica
- Obsesiones (repetición de pensamientos) o compulsiones (repetición de acciones para aliviar la ansiedad)

También puedes tener síntomas físicos, como sensación de irrealidad, falta de aliento, dolores de cabeza, temblores, sudoración, tensión muscular, sensación de ahogo, dolor en el pecho, dolor en el estómago, náuseas, mareos y entumecimiento u hormigueo en brazos o piernas.

## Qué hacer

La ansiedad puede incluir sentimientos, sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos. Es posible que la siguiente lista no incluya todos los pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales que experimentas cuando estás ansioso. Marca las afirmaciones con las que te identificas. Añade cualquier cosa que experimentes y que falte en esta lista.

- \_\_\_ La gente me dice que me preocupo mucho.
- \_\_\_ Me cuesta mucho controlar y cambiar mis pensamientos.
- \_\_\_ Me enfado y me pongo a gritar a la gente cuando estoy ansioso.
- \_\_\_ Hay acontecimientos o experiencias de mi pasado que desencadenan sentimientos de ansiedad.
- \_\_\_ Si tengo un evento próximo (por ejemplo, un examen importante o una presentación en clase), me preocupo por él durante días o semanas.
- \_\_\_ Me siento al borde, como si algo malo fuera a suceder.
- \_\_\_ Me enfado cuando las cosas no salen como quiero o los planes cambian.
- \_\_\_ Me preocupa lo que la gente piensa o dice de mí.
- \_\_\_ Me cuesta concentrarme o prestar atención porque me distraen las preocupaciones.
- \_\_\_ Pienso en las mismas cosas una y otra vez.
- \_\_\_ Siento que me estoy volviendo loco o perdiendo la cabeza.
- \_\_\_ Me tomo muy en serio todas las cosas, incluso las pequeñas.
- \_\_\_ Cuando estoy muy ansioso(a), sudo, tiemblo, me siento mareado(a) o experimento otras sensaciones corporales desagradables.
- \_\_\_ Evito ciertos lugares o cosas porque me producen ansiedad.
- \_\_\_ Hay actividades o comportamientos que hago una y otra vez.
- \_\_\_ Mi mente se acelera y me cuesta conciliar el sueño.
- \_\_\_ Paso el tiempo pensando en cosas que no puedo controlar, o preocupándome por lo que pueda pasar en el futuro.
- \_\_\_ Evito hablar con gente que no conozco.
- \_\_\_ Tengo miedo de que me suceda algo vergonzoso o humillante.
- \_\_\_ Suelo centrarme en lo que puede salir mal.
- \_\_\_ La preocupación me hace sentir mal.
- \_\_\_ Evito ir a bailes, fiestas o tener citas.
- \_\_\_ Tengo demasiada presión para sacar buenas calificaciones.

\_\_\_ Me pongo muy nervioso(a) al hacer exámenes o al exponer en clase.

\_\_\_ No me gusta probar cosas nuevas.

\_\_\_ Uso drogas o alcohol para lidiar con mi ansiedad.

\_\_\_ Tengo miedo a algo concreto (por ejemplo, a los perros, a las tormentas eléctricas, a la oscuridad, a viajar en avión, a recibir una inyección, a estar lejos de mis padres o cuidadores, etc.).

Descríbelo: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Suma el número de afirmaciones. ¿Cuántas has marcado? \_\_\_\_\_

*Si has marcado más de 10 afirmaciones, la ansiedad es un problema para ti.*

¿Hay otros pensamientos, sentimientos, comportamientos o sensaciones físicas que crees que pueden ser causados por tu ansiedad? Descríbelos.

---

---

---

¿Qué áreas de tu vida se han visto afectadas negativamente por tu ansiedad?

---

---

---

¿Qué haces para lidiar con la ansiedad? Describe.

---

---

---

Nombra a alguien con quien puedas hablar de este problema:

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué aprendiste de este ejercicio?

---

---

---