

¿Estás ansioso(a)?

Lo que debes saber

Todo el mundo experimenta ansiedad alguna vez. Es un sentimiento natural, y a veces la preocupación o el miedo son señales de peligro que hacen a uno saber que debe abandonar una situación o estar en alerta máxima. Pero a veces, la ansiedad se vuelve exagerada y poco saludable, limitando la vida de las personas que la padecen y afectando sus relaciones y su funcionamiento en casa y en la escuela.

Los adolescentes se enfrentan a muchos cambios e incertidumbres, pero para algunos de ellos la ansiedad se convierte en un estado crónico que interfiere en su capacidad para asistir a la escuela y rendir al máximo. En estos casos, 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 y flotante. O bien, se convierte en ataques de pánico o fobias. ¿Conoces los síntomas habituales de la ansiedad? Son:

Miedo y preocupación excesivos

Inquietud

Demasiada cautela

Nerviosismo constante

Mayor conciencia de sí mismo

Preocupación con pensamientos de pérdida de control

Preocupaciones irreales sobre la competencia social o académica

También hay síntomas físicos, como sensación de irrealidad, falta de aliento, dolores de cabeza, temblores, sudoración, tensión muscular, asfixia, dolor de pecho, dolores de estómago, náuseas, mareos y entumecimiento u hormigueo en brazos y/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 tienes cuando estás ansioso(a). Marca las afirmaciones que se apliquen a ti.

_____ 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(a).

- ___ 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 como si estuviera esperando que algo malo ocurriera.
- ___ Me enfado cuando las cosas no salen como yo quiero o los planes cambian.
- ___ Me preocupa lo que la gente piensa o dice de mí.
- ___ Me cuesta concentrarme o prestar atención porque me distrae la preocupación.
- ___ Pienso en las mismas cosas una y otra vez.
- ___ Siento que me estoy volviendo loco(a) o perdiendo la cabeza.
- ___ Me tomo muy en serio todo, incluso las cosas 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 pongo ansioso(a).
- ___ 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 pasar una situación vergonzosa o humillante.
- ___ Me centro en lo que puede salir mal.
- ___ La preocupación me hace sentir mal.
- ___ Evito ir a fiestas.
- ___ Tengo demasiada presión para sacar buenas notas.
- ___ Me pongo muy nervioso(a) al hacer exámenes o presentar en clase.
- ___ No me gusta probar cosas nuevas.
- ___ Uso la nicotina, el alcohol u otras drogas para hacer frente a la ansiedad.

_____ Tengo miedo a algo concreto (por ejemplo, a los perros, a las tormentas eléctricas, a la oscuridad, a montar en avión, etc.). Descríbelo:

¿Cuántas has marcado? _____

Si marcaste más de 10 afirmaciones, la ansiedad es un problema para ti.

¿Hay otros pensamientos, sentimientos, comportamientos o sensaciones físicas que crees que pueden estar siendo provocados por tu ansiedad? Explica.

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

Marca cualquiera de las siguientes opciones que hagas para lidiar con la ansiedad.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Respirar profundamente | <input type="checkbox"/> Compartir cómo me siento con un adulto |
| <input type="checkbox"/> Escribir mis pensamientos | <input type="checkbox"/> Hablar con un amigo |
| <input type="checkbox"/> Utilizar la autoconversación positiva | <input type="checkbox"/> Llorar |
| <input type="checkbox"/> Contar hasta diez | <input type="checkbox"/> Pensar en las cosas buenas que pueden ocurrir |
| <input type="checkbox"/> Encontrar algo para distraerme | <input type="checkbox"/> Hacer cosas para calmar mi mente y mi cuerpo |

¿Qué más haces para lidiar con la ansiedad y las preocupaciones? Describe.

¿Con quién puedes hablar de tu ansiedad?
