

IDENTIFICAR LOS DESENCADENANTES DE SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD SOCIAL

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

Identificar tus desencadenantes de ansiedad puede ayudarte a comprender por qué te sientes ansioso, y puede ayudarte a desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces para manejar situaciones sociales difíciles. En esta hoja de ejercicio, te guiaremos a través del proceso de identificación de tus desencadenantes.

1. Respira profundamente unas cuantas veces y busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte.
2. Piensa en un momento en el que hayas experimentado ansiedad social. ¿Qué ocurría? ¿Dónde estabas? ¿Quién estaba contigo? Escribe los detalles de la situación.
3. Piensa en cómo te sentiste durante ese tiempo. ¿Qué emociones experimentaste? Escríbelas.
4. Piensa qué síntomas físicos experimentaste durante ese tiempo. ¿Sentiste que se te aceleraba el corazón, que te sudaban las manos o que se te revolvía el estómago? Escríbelos.
5. Intenta identificar qué pensamientos pasaban por tu cabeza en ese momento. ¿Te preocupaba ser juzgado o avergonzado? ¿Tenías miedo de cometer un error o de no ser lo bastante bueno? Escribe los pensamientos que tuviste.
6. Repite este proceso para otras veces en las que hayas experimentado ansiedad social.
7. Cuando hayas identificado varias situaciones que desencadenan tu ansiedad, busca patrones. ¿Hay determinadas personas, lugares o tipos de situaciones que te provocan ansiedad constantemente? Anota tus observaciones.
8. Basándote en tus observaciones, elabora una lista de tus tres principales desencadenantes de ansiedad. Éstos son los desencadenantes en los que te centrarás en el siguiente paso.
9. Reflexiona sobre tu lista de desencadenantes y considera cómo podrías afrontar cada uno de ellos. ¿Qué puedes hacer para manejar tu ansiedad cuando te enfrentas a estos desencadenantes? Escribe algunas estrategias de afrontamiento.

Al identificar los desencadenantes de tu ansiedad, puedes dar un gran paso hacia la gestión de tu fobia social. Recuerda practicar autocompasión y paciencia mientras trabajas en este proceso. Identificar los desencadenantes es un proceso continuo, y puede llevar tiempo desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces. Utiliza esta hoja de ejercicios siempre que te sientas atrapado o abrumado, y recuerda que está bien pedir ayuda a un amigo de confianza o a un profesional de la salud mental.