

## **PENSAMIENTOS ANSIOSOS MÁS COMUNES**



**Temer que algo malo está  
a punto de pasar**

La incertidumbre de las  
circunstancias puede generar  
miedo y ansiedad constante  
por peligros reales e  
imaginarios, incluyendo a  
nuestros seres queridos. Vivir  
así provoca un estado de  
tensión y expectación negativa  
constante.

## Temer que las personas queridas estén molestas contigo

La ansiedad puede llevarnos a pensar que los demás están molestos con nosotros, generando culpa y preocupación exagerada por nuestras acciones. La persona ansiosa puede imaginar consecuencias dramáticas en su mente.



## **Pensar que puede enfermar de un momento al otro**

**A todos nos preocupa  
enfermar, pero las personas  
ansiosas convierten un  
dolor de cabeza emocional  
en un tumor cerebral. La  
ansiedad y el miedo las lleva  
a preocuparse en exceso, de  
manera que siempre  
imaginan los peores  
escenarios posibles.**

## Luchar contra el tiempo

La **ansiedad** puede hacernos sentir que el **tiempo** corre más **rápido**, generando temor por **no poder cumplir** tareas o **llegar** a citas **importantes**. Este **sentimiento** puede aumentar la **ansiedad** y propiciar **errores** que nos **retrasen** aún más.