



# **Pensamientos ansiosos comunes Parte II**





## **Equivocarse**

**El miedo a cometer errores nos impide llevar a cabo nuestras tareas por temor a que pase lo peor y, a veces, podemos autosabotearnos por ello.**

## **Olvidarse**

**La ansiedad surge ante la posibilidad de olvidar una tarea o acción. Si es muy recurrente, podemos hacer una acción más de una vez por seguridad y perder mucho tiempo en esto.**





## Futuro

El saber que existen eventos o situaciones incontrolables en el futuro nos puede causar mucha ansiedad.

## Juicio social

La ansiedad social está vinculada a la preocupación ante situaciones sociales donde se piensa que uno es juzgado por los demás. Por esto, uno puede estar muy pendiente de lo que se dice y sucede en estas reuniones.



## ¿Qué hacer?

Lo primero es **reconocer** lo que sentimos en nuestra mente y cuerpo durante esos momentos de ansiedad.

Lo segundo es **buscar apoyo** en otras personas.

Lo tercero es **evaluar** si se necesita ayuda profesional.



HELP