

¿Y si pasa lo peor?

Escribe tu preocupación en una frase en el margen de arriba. Después llena los cuatro recuadros pensando en esa misma preocupación, en ese orden.

Lo peor que podría pasar

Escríbelo completo y con detalle. Ponerlo en palabras ayuda a mirarlo con más distancia.

Lo mejor que podría pasar

El otro extremo, aunque te suene improbable mientras lo escribes.

Ansiedad antes ____ / 10 Ansiedad después ____ / 10

Lo más probable que pase

Lo que ha ocurrido otras veces en situaciones parecidas a esta.

Cómo lo enfrentaría

Si de verdad pasara lo peor, qué harías el primer día y a quién llamarías.

Mirar la preocupación con calma ayuda. Acercarse a lo que evitas sigue siendo la parte que más pesa. Si escribir lo peor te desborda, deja la hoja y busca a alguien de confianza o a un profesional.

