

# ACE de Ansiedad

## Hoja de Trabajo

**A - Aceptación:** Complete la declaración de Aceptación:

Acepto que mi ansiedad me hace sentir, pensar, comportarme:

---

**C - Desafío:** Desafiaré mi ansiedad:

Haciendo respiración profunda	Haciendo técnicas de mindfulness (atención plena)	Escuchar música relajante
Ejercitando	Diciendo algo positivo sobre el momento en el que estoy	Si hay una dolencia física, hablar con el doctor para ver si realmente existe

**E - Evaluación:** Marca qué afirmaciones te ayudan a evaluar tu ansiedad:

<input type="checkbox"/> ¿Es esto algo de qué realmente preocuparse?	<input type="checkbox"/> ¿Ha ocurrido esta preocupación antes? ¿Fue tan grave como pensaba?	<input type="checkbox"/> ¿Qué puedo hacer para gestionar esta situación/miedo?
<input type="checkbox"/> ¿Esto de mi pasado me está afectando en el presente?	<input type="checkbox"/> ¿Es probable que mi preocupación se haga realidad?	<input type="checkbox"/> Si sucede lo peor, ¿qué tendría de malo?
<input type="checkbox"/> ¿Qué datos concretos tengo que justifiquen mi ansiedad?	<input type="checkbox"/> ¿Qué resolvería este problema?	<input type="checkbox"/> ¿Qué puedo hacer para solucionar este problema?

Después de seguir estos pasos, califica qué tan intensa es tu ansiedad: 1 2 3 4 5

**Recuerda, la ansiedad es como un gato callejero:  
si dejas de alimentarlo, desaparecerá.**