

¿ALIMENTAS TU ANSIEDAD?

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Usa las zonas punteadas para escribir tu experiencia

La Psicoasesoría es un servicio del ayuntamiento, **gratuito y confidencial** para jóvenes que intenta aliviar o solucionar los problemas que les generan malestar psicológico en su día a día.

Algunos de los problemas por los que las personas jóvenes acuden a la Psicoasesoría son el **MIEDO** y la **ANSIEDAD**. El miedo es una emoción básica necesaria para nuestra supervivencia, pero cuando se extrema puede convertirse en un tope que genera sufrimiento. Las personas que tienen problemas con la ansiedad viven en el miedo y de esa forma no viven.

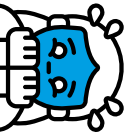
EVITACIÓN



¿Evitas situaciones que consideras de riesgo o que te generan miedo e **inseguridad**?

Evitar nos hace sentir personas seguras, pero ¡OJO! Si lo hacemos a menudo **confirmamos nuestra incapacidad de afrontar esas dificultades**, aumentando así nuestro temor.

Parar una acción después de comprobar el riesgo que conlleva es de personas sabias, sin embargo, afrontándola se descubren más **recursos personales** y aumenta la confianza en nuestras capacidades.





CONTROL



¿Te gusta tener todo bajo control para sentirte una persona segura y tranquila?

Un poco de control ayuda a organizarnos, ¿Pero qué pasa cuando intentamos controlar situaciones incontrolables? "No ponerme nervioso al hablar en público"... ¿Se te ocurren más?



Cuanto más intentamos controlar o reprimir esas situaciones o reacciones el efecto es el contrario: ¡Sentimos más ansiedad y descontrol!



¿Tienes a anticiparte a todos los males posibles antes de que te pasen?



Anticiparnos nos ayuda a organizarnos y tener recursos para afrontar situaciones, ¡OJO! SI TE PASAS... activarás las sensaciones inquietantes de lo que vas a vivir o ya has vivido.

La mente construye aquello de lo que luego se asusta, ¿cómo usar ese poder de construir a tu favor?

ANTICIPACIÓN

EXIGENCIA

¿Sientes que podrías dar más de ti en todos los ámbitos de tu vida? **¿Nunca es suficiente?**

¿Sientes la presión de tener que hacer todo bien?



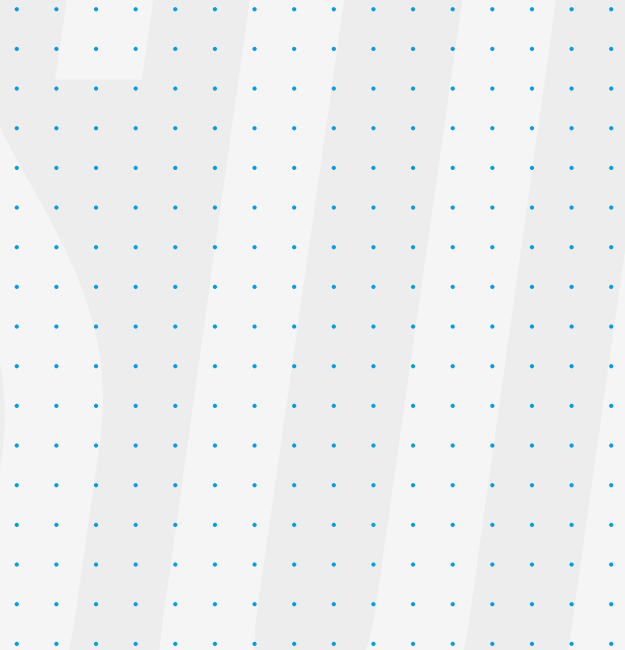
Exigirnos nos ayuda a conseguir nuestras metas, ¡OJO!, la **perfección no existe** e intentar alcanzarla es un camino de frustración y autocastigo.



Cuanto más intentas mejorar algo que ya está bien, más probabilidad tienes de caer en la trampa de la sobreexigencia: **bloqueo** y **frustración**.
Lo mejor es enemigo de lo bueno.



¿y **tú** cómo lo ves ?



VEN A VERNOS

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Para jóvenes

14-30 años

Horario

Lunes, martes y miércoles - 18:30 a 20:30

Centro Cívico El Campillo

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904