



Planear Para el Futuro

Es importante planificar cómo vas a afrontar la ansiedad en el futuro para que puedas seguir progresando. Después de hablarlo con tus padres, piensa en los obstáculos relacionados con la ansiedad a los que podrías enfrentarte en el futuro y contesta a las preguntas para elaborar un plan sobre cómo afrontar la ansiedad.

1. ¿Cuáles son algunos de los miedos y preocupaciones en los que quieres seguir trabajando? ¿Hay algún objetivo en el que no hayas tenido tiempo de trabajar pero que todavía quieras hacer?

2. ¿Va a ocurrir algo pronto que pueda causarte ansiedad?

3. ¿Cómo vas a abordar estos objetivos? ¿Necesitas hacer un plan de misión? Si ese es el caso, regresa al Modulo 4 para ver las instrucciones.

