

MY ANXIETY TRIGGERS

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CALM	A LITTLE ANXIOUS			ANXIOUS			EXTREMELY ANXIOUS!			

READ EACH OF THE ITEMS AND RANK FROM 1-10 HOW ANXIOUS EACH TRIGGER MAKES YOU!

_____ Conflict or drama in my family, friendships, or relationships

_____ Being in a large crowd of people

_____ Meeting someone new or going to someplace I haven't been before

_____ Having to confront or approach someone

_____ Trying to make other people happy

_____ Having too much to get done

_____ Making plans with other people

_____ Being away from my parent/guardian or family members

_____ Performing or presenting in front of others

_____ Any kind of sudden change

_____ Having too much time to think

_____ Not knowing what will happen in the future

_____ Grades or stress from schoolwork

_____ Being away from home/family/loved ones

_____ When I or my loved ones travel

_____ Going anywhere or doing certain things by myself

_____ Loud noises or raised voices

_____ Being around certain people

_____ Being in tight spaces or being in wide open spaces

_____ Negative thinking

_____ Getting criticized for something I did wrong

_____ Having conversations

_____ Being unprepared



**WHAT ARE SOME
OTHER THINGS
THAT MIGHT
TRIGGER YOUR
ANXIETY?**



MIS DESENCADENANTES DE LA ANSIEDAD

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CALMADO		UN POCO ANSIOSO			ANSIOSO			EXTREMADAMENTE ANSIOSO		

¡Lee cada uno de los elementos y clasifica del 1 al 10 lo ansioso que te provoca cada desencadenante!

_____ Conflicto o drama en mi familia, amistades o relaciones.

_____ Estar en una gran multitud de personas

_____ Conocer a alguien nuevo o ir a un lugar en el que no he estado antes

_____ Tener que confrontar a abordar a alguien

_____ Tratar de hacer feliz a otra gente

_____ Having too much to get done

_____ Hacer planes con otras personas

_____ Estar lejos de mis padres / tutores o familiares

_____ Actuar o presentar frente a otros

_____ Cualquier tipo de cambio repentino

_____ Tener demasiado tiempo para pensar

_____ No saber qué pasará en el futuro

_____ Las notas o el estrés de las tareas escolares

_____ Estar lejos de casa / familia / seres queridos

_____ Cuando yo y mis seres queridos viajamos

_____ Ir a cualquier parte o hacer ciertas cosas solo

_____ Ruidos fuertes o voces elevadas

_____ Estar alrededor de ciertas personas

_____ Estar en espacios reducidos o estar en espacios abiertos

_____ Pensamientos negativos

_____ Ser criticado por algo que hice mal

_____ Tener conversaciones

_____ No estar preparado



**¿QUÉ OTRAS COSAS
PODRÍAN
DESENCADENAR TU
ANSIEDAD?**

