

Lawrence E. Shapiro

Cuaderno de trabajo para el trastorno de ansiedad generalizada



Actividades de TCC para controlar
la ansiedad, enfrentarse a
la incertidumbre y superar el estrés

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Dr. Lawrence E. Shapiro

**CUADERNO DE TRABAJO
PARA EL TRASTORNO DE
ANSIEDAD GENERALIZADA**

Actividades de TCC para controlar la ansiedad,
enfrentarse a la incertidumbre y superar el estrés

Serendipity

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

Generalized Anxiety Disorder Workbook.

CBT Activities to Manage Anxiety, Cope with Uncertainty, and Overcome Stress

© Lawrence E. Shapiro 2022

PESI Publishing, Eau Claire, Wisconsin, USA

This edition is published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency LLC, New York

Traducción: David González Raga

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3266-9

Depósito Legal: BI-500-2024

Impresión: GRAFO S.A. - Basauri

ÍNDICE

Introducción 13

Sección 1: Entender por qué te preocupas y el modo

en que ello te afecta 19

 ¿Te preocupas demasiado? 21

 ¿Son realistas tus preocupaciones? 25

 ¿Te perjudica tu preocupación? 30

 ¿De qué manera obstaculizan las preocupaciones tu vida
 cotidiana? 33

 ¿Cómo afectan a tu ansiedad los distintos desencadenantes? 37

 ¿De qué manera influye tu preocupación en los demás? . . . 40

 Llevar un registro de preocupaciones 44

Sección 2: Aceptar las preocupaciones en lugar

de luchar contra ellas 49

 Observar y aceptar tus preocupaciones 51

 Tus preocupaciones no son más que pensamientos 55

 Incorporar el mindfulness a tu vida 58

 Tranquiliza tu cuerpo con la relajación muscular progresiva 62

El uso de metáforas visuales para aceptar los pensamientos estresantes	69
Permanece más atento al mundo que a los pensamientos estresantes	74
Dar un paseo atento	79
Tolerar y superar el malestar físico provocado por la ansiedad	83
Saber lo que puedes controlar	87
Gestión del pensamiento catastrofista	93
Tolerar la incertidumbre	98
Responder a las sensaciones en lugar de reaccionar	101
Cinco pasos para hacer frente a los pensamientos intrusivos	105

Sección 3: Cómo poner fin a los hábitos que mantienen tu ansiedad 109

Emplear las habilidades de enfrentamiento en las situaciones estresantes	111
Controlar tu ansiedad con la ayuda de un guion	118
Eliminar tus conductas de seguridad	121
Renunciar a la búsqueda de seguridad	128
Usa la exposición imaginaria para reducir la ansiedad	132
No hace falta ser perfecto	138

Sección 4: Desarrollar hábitos nuevos y positivos 143

Desarrollar la autocompasión	145
Técnicas de arraigo	150
Reducir la ansiedad con la respiración	154
Enfrentarte a las preocupaciones con humor	158
Aprender a cuidarte y a calmarte	163
Llenar tu mente de pensamientos positivos	167



ÍNDICE

Superar la ansiedad con ayuda del ejercicio físico	172
¿De qué manera influye la dieta en tu ansiedad?	175
Reducir la ansiedad durmiendo más	180
Prevenir y gestionar las recaídas en la superación de la ansiedad	184
Registro de los efectos de la medicación	187



SOBRE EL AUTOR

El doctor **Lawrence E. Shapiro** es un prolífico autor de libros de autoayuda y el inventor de más de 100 juegos terapéuticos. También es conocido por su enfoque práctico para ayudar a los demás. Ha escrito cuadernos de trabajo, libros de cuentos, juegos de cartas, juegos de mesa y aplicaciones para teléfonos inteligentes. Su obra se ha traducido a 27 idiomas.



INTRODUCCIÓN

¿Está tu vida sometida a la preocupación? ¿Te pasas el día preocupado por cuestiones como el dinero, la salud, la familia, el trabajo, etcétera? ¿Te resulta difícil controlar tus preocupaciones aun sabiendo que eso no te sirve de nada? ¿Esperas, aun sabiendo que no hay motivo real de preocupación, lo peor de cada situación?

Si has respondido afirmativamente a la mayoría de estas preguntas es probable que padezcas un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), un problema que afecta a más del 3% de la población de los Estados Unidos. El TAG se diagnostica cuando a una persona le resulta difícil controlar su preocupación la mayoría de los días durante al menos seis meses y presenta tres o más de los siguientes síntomas:

- Nerviosismo, irritabilidad o inquietud
- Sensación inminente de peligro, pánico o fatalidad
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Respiración rápida (hiperventilación), sudoración y/o temblores
- Sensación de debilidad o fatiga
- Dificultades para concentrarte



- Problemas para conciliar el sueño
- Problemas gastrointestinales.

Pero lo cierto es que no estás condenado a permitir que las preocupaciones arruinen tu vida. Siempre puedes aprender a vivir el momento. Puedes hacer cosas e ir a lugares cuando quieras. Este libro puede ayudarte, en unos pocos meses, a vivir una vida más plena y feliz. Las cuatro secciones que lo componen contienen hojas de ejercicios que te ayudarán a superar el TAG. Aunque puedas realizar por tu cuenta los ejercicios aquí presentados, te recomendamos encarecidamente que utilices este libro con la ayuda de un psicoterapeuta cualificado que pueda acompañarte y guiarte durante este proceso.

Puedes considerar los ejercicios aquí presentados como tareas para hacer en casa. Tu terapeuta podrá explicarte la importancia de cada ejercicio y acompañarte durante el aprendizaje de nuevas habilidades emocionales, cognitivas y conductuales que pueden ayudarte a poner fin a tu excesiva preocupación.

La paradoja de la preocupación

Si eres como la mayoría de las personas aquejadas de TAG probablemente hayas invertido mucho tiempo tratando de encontrar el modo de dejar de preocuparte. Quizás hayas tratado de disuadirte repitiendo una y otra vez frases como «preocuparse no sirve de nada» o quizás hayas intentado distraerte mirando la televisión o haciendo algo más sano, como ejercicio físico, por ejemplo.

Pero de poco parece que han servido estos esfuerzos por dejar de preocuparte, ¿no es así? De haber servido probablemente no estarías ahora leyendo este libro. De hecho, los estudios realizados al respecto han puesto claramente de relieve que ¡cuanto más te empeñas en dejar de preocuparte más te preocupas! Esto es, precisamente, lo que los psicólogos llaman la «paradoja de la preocupación». Uno cree que



tratar de dejar de preocuparse le ayudará, pero lo cierto es que ese intento, en realidad, no hacer más que empeorar las cosas. Ilustremos esta paradoja con un sencillo experimento que puedes probar ahora mismo.

No pienses, durante un minuto, en un elefante rosa gigante en medio de la habitación.

Si eres como la mayoría de la gente, apenas tratas de no pensar en un elefante rosa, el elefante rosa aparece en tu mente.

Y, cuanto más te empeñas de no pensar en él, mayor es la probabilidad de que aparezca.

Las preocupaciones funcionan de manera parecida. Cuanto más tratas de distraerte de tus preocupaciones, cuanto más te dices que de nada sirve preocuparte y cuanto más te empeñas en luchar contra tus preocupaciones y reemplazarlas por otros pensamientos, mayor es la intensidad de tu preocupación.

Es por ello que este cuaderno no pretende que te desembaraces de tus preocupaciones, sino que se limita a ayudarte a entenderlas y aceptarlas. Ten en cuenta que, cuando aprendes a aceptarlas, las despojas de su poder, con lo que dejan de ocupar un lugar predominante en tu vida. ¿Seguirás luego preocupándote? ¡Por supuesto que sí! Todo el mundo se preocupa. Pero este cuaderno puede ayudarte a reducir la intensidad de tus preocupaciones a un nivel que te resulte manejable y a desarrollar las habilidades necesarias para vivir una vida feliz y plena sin estar continuamente atormentado por la ansiedad.

Lo que encontrarás en este cuaderno de ejercicios

Este cuaderno te guiará a dar los cuatro grandes pasos que te ayudarán a superar tus preocupaciones. Cada paso corresponde a una sección del libro de ejercicios en la que aprenderás habilidades concretas en el camino hacia la superación de tu trastorno de ansiedad.



Sección 1: Entender por qué te preocupas y el modo en que ello te afecta

Las actividades que presentamos en esta sección te ayudarán a ganar perspectiva sobre tu preocupación y el modo en que ello afecta a tu vida, incluidas las personas que te importan.

Sección 2: Aceptar las preocupaciones en lugar de luchar contra ellas

Las técnicas que presentamos en esta sección te ayudarán a aprender a tolerar los pensamientos preocupantes y a darte cuenta de que las preocupaciones no son más que pensamientos y que no tienen, en consecuencia, ningún poder especial sobre ti.

Sección 3: Cómo poner fin a los hábitos que te generan ansiedad

Lo más probable es que tengas hábitos que te preocupen. Las técnicas presentadas de esta sección te ayudarán a reconocer y modificar esos hábitos.

Sección 4: Desarrollar hábitos nuevos y positivos

Esta sección te ayudará a aprender hábitos alternativos que te ayudarán a vivir una vida más libre de preocupaciones.

Crear un cambio permanente

En este cuaderno no hay punto de partida correcto o incorrecto. Todas las técnicas que presentamos te resultarán útiles. Si estás en terapia debido a tu ansiedad, deberías hablar con un terapeuta o consejero sobre el lugar por el que convendría empezar, porque podría sugerirte las técnicas concretas que, en tu caso, tengan un impacto más inmediato.

Aprender nuevas habilidades requiere práctica. Por encima de todo, debes tener en cuenta que, por más difícil que, en ocasiones, pue-



INTRODUCCIÓN

da resultar, es importante ser paciente y perseverar en el empleo de estas técnicas. El tratamiento de la ansiedad o de cualquier problema de salud mental puede modificar literalmente el funcionamiento de nuestro cerebro... aunque tal eventualidad requiera tiempo.

Te deseo lo mejor para superar su ansiedad. Si buscas recursos adicionales, te recomiendo que lo hagas en el sitio web de la Anxiety and Depression Association of America, que puedes encontrar en <https://www.adaa.org/>.

