



David A. Clark

CUADERNO DE TRABAJO DE LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS PARA ADOLESCENTES

Habilidades de la TCC para acallar
los pensamientos negativos no deseados
que causan ansiedad y preocupación



Desclée De Brouwer

Cuaderno de trabajo de los pensamientos ansiosos para adolescentes

**Habilidades de la TCC para acallar
los pensamientos negativos no deseados
que causan ansiedad y preocupación**

David A. Clark, PhD

Cuaderno de trabajo de los pensamientos ansiosos para adolescentes

Habilidades de la TCC para acallar
los pensamientos negativos no deseados
que causan ansiedad y preocupación



Desclée De Brouwer

The anxious thoughts workbook for teens
CBT skills to quiet the unwanted negative thoughts
that cause anxiety & worry

Copyright © 2022 by David A. Clark

Instant Help Books

An imprint of New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc. through International Editors & Yáñez Co' S. L.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3948-4

Depósito Legal: BI-412-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

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.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	11
Carta al lector	13

Parte I: LA MENTE DESBOCADA

Actividad 1: Pensamientos pegajosos	17
Actividad 2: Invasión mental	21
Actividad 3: Unir los puntos	25
Actividad 4: Estamos juntos en esto	31
Actividad 5: Descubrir tu mente creativa	35

Parte II: EXPLORAR TU MENTE

Actividad 6: El experimento del oso blanco	43
Actividad 7: No quiero pensar así	47
Actividad 8: Diario de intrusiones ansiosas	53
Actividad 9: Una cuestión de importancia	59
Actividad 10: Esforzarse por no pensar	63

**Parte III:
CALMAR TU PENSAMIENTO ANSIOSO**

Actividad 11: Pensamiento apestoso	69
Actividad 12: Pensar sobre el pensamiento	73
Actividad 13: Pensamientos ansiosos saludables	77
Actividad 14: No es una catástrofe	81
Actividad 15: Poner a prueba la realidad	85
Actividad 16: Pensar con más calma	89
Actividad 17: Matar al dragón	93

**Parte IV:
DEJAR EL CONTROL**

Actividad 18: Pensar demasiado	99
Actividad 19: El mito del control mental	103
Actividad 20: Perder los papeles	107
Actividad 21: El camino equivocado	111
Actividad 22: Cuando falla la distracción	115

**Parte V:
AUTOACEPTACIÓN**

Actividad 23: Practicar la autoaceptación	121
Actividad 24: Divagación mental	125
Actividad 25: Aceptación consciente	129

Parte VI:
APROVECHAR TUS PUNTOS FUERTES

Actividad 26: Haz que la distracción funcione	135
Actividad 27: Poner en práctica la distracción.	139
Actividad 28: Hazlo más tarde	145
Actividad 29: Reconocer tu bondad.	149

Parte VII:
AUMENTAR LA FELICIDAD

Actividad 30: ¿Cómo de positivo eres?	155
Actividad 31: La felicidad en primer plano	159
Actividad 32: Parar, pensar y reflexionar	163
Actividad 33: Recuerdos positivos	167
Actividad 34: Atrapar la amabilidad.	171
La línea de meta.	175

Prólogo

Antonio Pelaz Antolín

Médico-Psiquiatra de la Infancia y Adolescencia.

Doctor en Medicina por la Universidad de Alcalá.

En los últimos años estamos asistiendo a un aumento de la visibilidad de los trastornos mentales y de la necesidad de tratamiento. A pesar de ello los trastornos mentales siguen sufriendo de estigmatización.

El estigma tiene distintos orígenes. A nivel social aun existe una visión del paciente de salud mental como alguien débil, incapaz o incluso peligroso que le hace no ser buena compañía. Además, durante mucho tiempo se ha puesto el foco del origen de los trastornos mentales en los padres y la crianza, generando sentimientos de culpa por llevar a sus hijos al médico o incluso ponerles en tratamiento. No podemos olvidar que el 50% de los trastornos mentales aparecen en la adolescencia. Incluso las instituciones contribuyen a esta estigmatización pues hay profesionales con prejuicios sobre la salud mental que no proporcionan las oportunidades adecuadas. Ahora bien, si estas fuentes de estigma son importantes, tenemos que tener bien presente que también existe un autoestigma, una estigmatización ejercida por la propia persona que padece un trastorno mental. Las personas que padecen un trastorno mental en ocasiones se sienten diferentes y piensan que son los responsables de lo que les sucede, como si fuera algo voluntario o que no han hecho lo suficiente, ellos solos, para estar bien; además pueden hacer propios los comentarios de los demás y aislarse por temor a represalias o rechazo.

El estigma se conoce como el segundo trastorno o el trastorno oculto. La OMS, en su *Libro Verde* sobre la Salud Mental de la Unión Europea de 2005 nos dice que «La estigmatización, además de aumentar el sufrimiento personal y la exclusión social, puede impedir el acceso a la vivienda y el empleo, e incluso hacer que la persona afectada no busque ayuda por miedo a que se la etiquete».

¿Por qué pedir ayuda sigue teniendo la connotación de vulnerabilidad o de debilidad?

¿Por qué cuesta tanto reconocer que somos vulnerables y tenemos debilidades?

Saberse vulnerable, reconocer las debilidades y ser capaz de pedir ayuda es una fortaleza, es un signo de madurez. Cuando nacemos, los seres humanos somos completamente dependientes, necesitamos durante mucho tiempo del otro para salir adelante y sobrevivir; al llegar a la adolescencia nos comportamos de forma contradependiente, hacemos lo contrario de lo que nos dicen pues, en esa búsqueda de identidad, creemos que hacer lo que aconseja otro supone una pérdida de autenticidad; al crecer nos independizamos y hacemos la mayor parte de las cosas de forma autónoma e independiente; pero al madurar nos damos cuenta que en realidad somos interdependientes, es decir, la mayor parte del tiempo resolvemos de forma individual pero sabemos que no estamos solos y que podemos pedir ayuda, este hecho nos hace más resolutivos y más fuertes.

Aceptar que somos vulnerables y que tenemos debilidades es el punto de partida para la resolución de problemas. No tener «permiso» para pedir ayuda es otra forma de estigma.

Disponer de un libro de autoayuda como este *Cuaderno de trabajo de los pensamientos ansiosos para adolescentes* es una gran oportunidad de ayuda para uno de los trastornos mentales más frecuentes en jóvenes.

Carta al lector

Querido lector:

Bienvenido al *Cuaderno de trabajo de los pensamientos ansiosos para adolescentes*. No cabe duda de que has comprado este libro, o te lo han regalado, porque la ansiedad está causando problemas en tu vida. ¿Sientes que te pones más ansioso que tus amigos o que otros miembros de tu familia? ¿Consideras que la ansiedad llega en los peores momentos y te causa más angustia? Tal vez te sientas solo porque te muestras muy ansioso con tus compañeros de clase, o no te está yendo tan bien como te gustaría en la escuela debido a tu ansiedad.

Si la ansiedad se ha convertido en un problema en tu vida, este cuaderno de trabajo está hecho para ti.

Es muy normal sentirse ansioso. De hecho, la ansiedad leve puede resultar útil. El hecho de estar ligeramente ansioso por un examen próximo puede motivarte a estudiar más. Ahora bien, si la ansiedad es demasiado grave, puedes sentirte tan alterado que evites estudiar por completo, con los resultados previsibles. Cuando los sentimientos de ansiedad se agravan y nos hacen actuar de forma poco saludable, es hora de hacer algo al respecto.

El *Cuaderno de trabajo de los pensamientos ansiosos para adolescentes* pone el foco en la ansiedad grave e insana. Se centra en los pensamientos ansiosos y en cómo son responsables del empeoramiento de tu ansiedad. Aprenderás que la ansiedad suele empezar con un pensamiento negativo que aparece espontáneamente en tu mente. Los llamamos *pensamientos*

intrusivos no deseados. A menudo están relacionados con lo que ocurre en nuestra vida. Cuando damos por sentado que los pensamientos son ciertos y nos esforzamos por apartarlos de nuestra mente, empeoran, aumentando así nuestra ansiedad. Cuando la ansiedad se agrava, evitamos las situaciones que creemos que desencadenan la ansiedad. Así es como la ansiedad se convierte en un problema.

En este cuaderno de trabajo encontrarás actividades que pueden hacer revertir este proceso de ansiedad. Aprenderás a desafiar tus pensamientos ansiosos y descubrirás formas nuevas y más sanas de pensar sobre tu ansiedad y sus desencadenantes. Te mostraré los límites del control mental y el modo en que la aceptación puede darle la vuelta a la ansiedad. El último módulo te llevará más allá de la ansiedad, donde aprenderás a emplear los pensamientos intrusivos *positivos* a fin de aumentar tu felicidad.

Es probable que algunas actividades te resulten más útiles que otras. Te animo a que las pruebes todas y luego repitas las que te parezcan más eficaces. Puede que el cuaderno de trabajo te resulte más útil si lo haces con uno de tus padres o con un *counselor*. Independientemente del punto en el que te encuentres en tu búsqueda para liberarte de la ansiedad, creo que este cuaderno de trabajo te resultará útil. Has dado un primer paso importante. Ahora te invito a que sigas leyendo y descubras cómo calmar tu mente ansiosa.

—David A. Clark, PhD
Noviembre de 2021