

David A. CLARK
Aaron T. BECK



Cuaderno de trabajo sobre

LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN

La solución cognitivo-conductual

SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

DAVID A. CLARK, PhD
AARON T. BECK, MD

**CUADERNO DE TRABAJO SOBRE
LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN**
La solución cognitivo-conductual

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

THE ANXIETY AND WORRY WORKBOOK

The Cognitive Behavioral Solution, Second Edition

© 2023, The Guilford Press by Aaron T. Beck and David Clark

Nueva York, EE. UU. – Londres, Reino Unido

This edition is published by arrangement with Guilford Publications Inc.
through International Editors and Yañez' Co.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2026

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.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.

Impreso en España. *Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3977-4

Depósito legal: BI-1511-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Un homenaje a Aaron T. Beck	9
Prólogo.	11
1. Un nuevo comienzo	15
2. Empecemos	33
3. Cuando la ansiedad es útil	49
4. Cuando la ansiedad se convierte en un problema.	77
5. Vivir con síntomas de ansiedad	101
6. Transforma tu mente ansiosa.	127
7. Frena el comportamiento ansioso	157
8. Toma el control de tu mente preocupada	201
9. Vence el miedo al pánico	255
10. Vence la ansiedad social	285
Recursos	345
Referencias	351
Índice terminológico	357
Sobre los autores.	365

Los compradores de este libro pueden copiar y/o descargar
las hojas de trabajo desde la ficha del libro en www.edesclee.com
para su uso personal o con sus clientes.

Un homenaje a Aaron T. Beck (1921-2021)

Son muy pocas las personas que ejercen la profesión médica de quienes se puede afirmar que han cambiado el curso del tratamiento de la salud mental. Aaron T. Beck es una de esas raras excepciones. Las seis décadas que dedicó a la investigación, práctica clínica, enseñanza y formación dieron lugar a una nueva escuela de psicoterapia denominada *terapia cognitiva*. Su teoría cognitiva y su terapia de los trastornos psicológicos fueron una de las primeras modalidades de psicoterapia sistemáticas y empíricamente verificables. Como resultado, el trabajo de Beck ha sido investigado a fondo y se ha convertido en un tratamiento consolidado y basado en pruebas para una amplia gama de problemas psicológicos, más allá de la ansiedad y la depresión. El éxito de la terapia cognitiva no se debe únicamente al genio inusual del hombre. El Dr. Beck sentía entusiasmo y pasión por ampliar nuestra comprensión de la mente humana. Sentía una profunda compasión por quienes luchan con problemas de salud mental. Se mostró realmente inspirador en su visión de elevar la calidad y la eficacia del tratamiento de la salud mental a nivel mundial.

Ha supuesto para mí un gran honor y un privilegio haber aprendido de uno de los gigantes de la psiquiatría contemporánea y haber colaborado con él. No se puede exagerar la pérdida personal que sentí por la muerte de mi mentor, amigo y colaborador el 1 de noviembre de 2021. Justo una semana antes de su muerte, él mismo estaba aportando sus últimas contribuciones al primer borrador completo de nuestra segunda edición de *Cuaderno de trabajo sobre la ansiedad y la preocupación*. Aunque carece de sus últimas ideas, este cuaderno de trabajo refleja el profundo conocimiento y la sabiduría clínica de quien posiblemente sea el psiquiatra más influyente de los tiempos modernos. Espero que los lectores vislumbren la sabiduría única de Aaron T. Beck a lo largo de las páginas de este cuaderno de trabajo.

—David A. Clark

Prólogo

La ansiedad sigue siendo uno de los mayores problemas de salud mental en todo el mundo. Desde la publicación de la primera edición de este cuaderno de trabajo hace diez años, hemos asistido un aumento en la ansiedad vinculada a la conmoción mundial provocada por la pandemia del COVID-19 y sus consecuencias. La propia enfermedad, así como las diversas medidas adoptadas para mitigarla, han repercutido directamente en la vida de miles de millones de personas de todo el mundo. Ante el telón de fondo de una creciente ola de ansiedad, presentamos esta segunda edición revisada y ampliada del *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones*.

Al igual que su predecesor, se trata de un cuaderno de trabajo sobre terapia cognitivo-conductual (TCC) para la ansiedad y sus trastornos. Es un cuaderno de autoayuda que nos muestra cómo utilizar las ideas, las intervenciones y los recursos de la TCC para aliviar la ansiedad grave e incontrolable. Sus más de 70 hojas de trabajo ofrecen una guía que procede paso a paso para ilustrar el modo de aplicar estrategias de la TCC altamente eficaces destinadas a tratar la ansiedad generalizada, la preocupación, el pánico y la ansiedad social. El cuaderno de trabajo está repleto de ilustraciones de casos y ejemplos extraídos de nuestras décadas de experiencia en el tratamiento, la investigación y la enseñanza de la TCC. El Dr. Aaron T. Beck, mi coautor, es el fundador de la terapia cognitiva para la ansiedad. Todo el cuaderno de trabajo se basa en su comprensión única e innovadora de la ansiedad y su tratamiento.

Nuestra segunda edición presenta una revisión completa y una ampliación de nuestro cuaderno de trabajo original. Hay varios cambios y actualizaciones dignos de mención. Hemos incorporado ideas e intervenciones de la terapia cognitiva orientada a la recuperación (TC-R), una modificación de la terapia cognitiva estándar desarrollada por el Dr. Beck para el tratamiento de trastornos mentales graves. Este enfoque aún no estaba disponible cuando se publicó la primera edición. Hemos adaptado el enfoque de la TC-R al tratamiento de la

ansiedad problemática. Hasta donde sabemos, esta es la primera publicación de la TC-R para la ansiedad escrita para el público en general. Sobre la base del enfoque de la TC-R, hay un nuevo capítulo sobre formas útiles de ansiedad, que ofrece un punto de partida para que el lector revise y renueve su propio enfoque frente a la ansiedad problemática más grave. Hemos reorganizado el cuaderno de trabajo de modo que los lectores exploren en primer lugar las intervenciones básicas de la TCC empleadas en estrategias para tratar problemas de ansiedad difíciles, como la preocupación, el pánico y la ansiedad social. Las intervenciones se han desglosado en pasos más específicos y prácticos que facilitan la adquisición de las habilidades de tratamiento necesarias para que se produzca una reducción real de la ansiedad. Hemos ampliado el capítulo dedicado a intervenciones conductuales e introducido las innovaciones más recientes en la terapia de exposición, como la teoría del aprendizaje inhibido y la experimentación conductual. Hemos añadido un nuevo capítulo dedicado a la sensibilidad a la ansiedad, que es especialmente importante para las personas con ataques de pánico. Hemos incluido o ampliado otros conceptos, como el control mental, la intolerancia a la incertidumbre, el miedo a la vergüenza y el procesamiento posterior al acontecimiento, con el fin de crear un protocolo de tratamiento más sólido para los distintos problemas de ansiedad que abordamos en el cuaderno de trabajo. La segunda edición, basada en los comentarios de los lectores, contiene más ejemplos de casos, ilustraciones y hojas de trabajo de muestra –todos ellos basados en composiciones de personas reales, cuidadosamente desidentificadas a fin de proteger su privacidad– para que los lectores puedan ver cómo se aplican nuestras estrategias de la TCC a los problemas de ansiedad del mundo real. En los capítulos sobre la preocupación y la ansiedad social ofrecemos material adicional que aumenta la eficacia de la TCC para la ansiedad.

Esta revisión no habría sido posible sin el apoyo y el aliento de un gran número de personas. A lo largo de los años hemos aprendido mucho sobre la ansiedad, la preocupación y su tratamiento a partir de las experiencias que nuestros pacientes han compartido con nosotros. Su sabiduría y valentía al enfrentarse a una oponente tan intimidante como la ansiedad han sido verdaderamente inspiradoras. Por otra parte, han sido numerosos los investigadores, clínicos y estudiantes que han contribuido al desarrollo de la TCC para la ansiedad. Conocemos personalmente a muchos de ellos y estamos agradecidos por los conocimientos y la perspicacia clínica que han aportado a las páginas de este cuaderno de trabajo. Sin embargo, queremos destacar a ciertas personas que han desempeñado un papel esencial en este proceso de revisión. Estamos especialmente agradecidos a Chris Benton por su perspicacia, energía, sentido práctico y atención al detalle, que mejoraron nuestra capacidad para comunicar ideas y estrategias. Como en el pasado, apreciamos la colaboración positiva de nuestra editora, Kitty Moore, que nos ha apoyado y animado a seguir adelante con este proyecto. Robert Diforio, nuestro agente literario, ha sido una incorpo-

ración bienvenida al equipo desde nuestra primera edición. Su profundo conocimiento del mundo editorial, combinado con su entusiasmo y compromiso con este proyecto, ha resultado inspirador. También otros miembros del personal de The Guilford Press han contribuido de forma valiosa a esta publicación: el director artístico Paul Gordon, la gerente de proyectos editoriales Anna Brackett y la correctora Deborah Heimann. Por último, estoy agradecido a mi esposa Nancy Nason-Clark, con la que llevo casado 45 años y que siempre me ha animado, aconsejado y apoyado emocionalmente en mis esfuerzos por comunicarme a través de la palabra escrita.

1

Un nuevo comienzo

¡La ansiedad no es tu enemiga! Puede parecer una manera extraña de empezar un cuaderno de trabajo sobre la ansiedad. Seguramente te hayas sentido atraído por este cuaderno de trabajo porque la ansiedad y la preocupación parecen fuerzas incontrolables en tu vida. Quizá recuerdes una época en la que sentir ansiedad no era diferente de cualquier otra emoción pasajera, como la tristeza, el enfado o la frustración. Pero la ansiedad ha adquirido un papel mucho más importante en tu vida de lo que te gustaría. Ahora te causa una angustia personal considerable e interfiere en tu vida cotidiana. Te ha robado las ganas de vivir y ha socavado tu confianza en ti mismo. Tu mundo puede estar encogiéndose, ya que la ansiedad te lleva a evitar cada vez más lugares, personas y experiencias. Es evidente que la ansiedad y la preocupación son un problema grave y estás buscando respuestas.

Tanto si tu problema de ansiedad y preocupación es reciente como si viene de largo, en este cuaderno de trabajo encontrarás instrucciones paso a paso sobre cómo utilizar el enfoque de la terapia cognitivo-conductual para aliviar la carga de tu angustia emocional. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tratamiento con base científica que resulta eficaz para aliviar una amplia gama de problemas de ansiedad. La TCC fue fundada por el Dr. Aaron T. Beck (segundo autor), y el *Cuaderno de trabajo sobre la ansiedad y la preocupación* se basa en nuestra investigación y experiencia clínica colectivas al emplear la TCC con cientos de personas. En sus páginas encontrarás numerosos ejercicios y hojas de trabajo que presentan las estrategias de tratamiento más eficaces e innovadoras para la ansiedad y la preocupación, basadas en los principios fundamentales de la TCC.

Nuestro enfoque en este cuaderno de trabajo difiere de otros recursos de la TCC en dos aspectos fundamentales. En primer lugar, explicamos detalladamente cómo funciona la mente ansiosa y qué necesitas trabajar para lograr un cambio duradero. Creemos que es importante entender la psicología de la ansiedad para obtener el máximo beneficio de las intervenciones de la TCC. Y, en segundo lugar,

presentamos una nueva forma de TCC denominada *terapia cognitiva orientada a la recuperación* (TC-R). Este enfoque reconoce que las emociones negativas como la ansiedad pueden ser útiles para alcanzar las metas y aspiraciones más valiosas. Supone que todo el mundo tiene puntos fuertes que pueden aprovecharse para afrontar problemas como la ansiedad y la preocupación. Varios ejercicios del cuaderno de trabajo se centran en descubrir tus puntos fuertes y habilidades cuando te sientes ansioso.

Puede que te hayas centrado en eliminar tu ansiedad y preocupación leyendo libros de autoayuda y material inspirador, asistiendo a seminarios motivacionales, probando medicación y cosas por el estilo, pero cuanto más lo intentas, más ansioso y preocupado te sientes. ¿Te has parado a pensar si te estás centrando en el resultado equivocado? Lo cierto es que no podemos eliminar la ansiedad o la preocupación esforzándonos más. ¿No sería maravilloso si pudiéramos eliminar toda angustia y estar tranquilos y seguros todo el tiempo? Pero esto no es posible, porque las emociones negativas y positivas son una parte intrínseca de nuestra constitución psicológica. De hecho, las emociones negativas, entre ellas la ansiedad, son necesarias para nuestra supervivencia. Cuando son tolerables, nos motivan para afrontar los problemas de nuestra vida y prepararnos para el futuro. Ahora bien, la ansiedad y la preocupación no siempre son tolerables. Pueden llegar a ser muy incómodas y perturbar aspectos importantes de nuestra vida. Este cuaderno de trabajo trata de reducir la ansiedad problemática para que puedas vivir una vida feliz y productiva.

Nuestras experiencias con la ansiedad difieren entre sí en muchos aspectos. La ansiedad puede ir desde una sensación de excitación leve, apenas perceptible, hasta una intensa oleada de inquietud. Los ataques de pánico y los niveles elevados de ansiedad generalizada son ejemplos de experiencias de ansiedad grave. La intensidad de nuestros sentimientos de ansiedad puede cambiar rápidamente o permanecer elevada durante horas, dependiendo de la situación. Un poco de ansiedad puede ser saludable. Pero cuando la ansiedad se vuelve demasiado

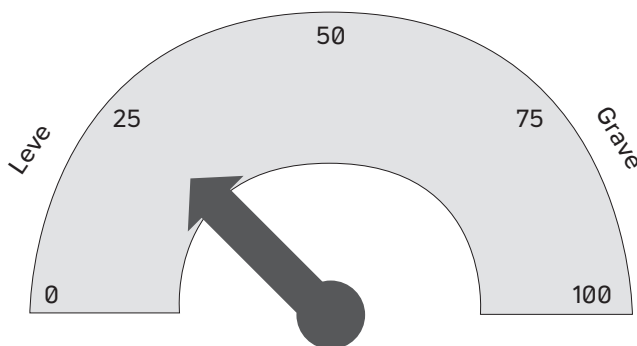


Figura 1.1. La escala de la ansiedad.

grave, persistente y desproporcionada con respecto a la situación, se convierte en insana. Es este tipo de ansiedad el que nos lleva a buscar alivio de sus cualidades angustiosas y perturbadoras. La ansiedad puede medirse en una escala emocional, como mostramos en la figura 1.1.

Podemos utilizar números del 0 al 100 para representar distintos niveles de ansiedad. Cuando la ansiedad es de leve a moderadamente intensa (0–50), nos sentimos físicamente excitados, tensos, alerta, concentrados y preocupados. Se trata de un nivel saludable de ansiedad que puede ayudarnos a afrontar los retos de la vida. Cuando los sentimientos de ansiedad se vuelven más intensos (50–100), nos sentimos agitados, nerviosos, asustados, hiperexcitados y fuera de control. La ansiedad se ha vuelto grave. Es un estado muy angustioso que interfiere en nuestra capacidad para desempeñarnos con normalidad. Es difícil tolerar la ansiedad en este rango, por lo que buscamos un alivio inmediato. Este cuaderno de trabajo presenta intervenciones que han demostrado aumentar la tolerancia a la ansiedad, lo que conduce a una reducción de su intensidad. Pero antes de abordar la ansiedad grave, tómate un momento para reflexionar sobre tus experiencias de ansiedad leve.

Ansiedad leve

En tu lucha contra la preocupación y la ansiedad grave, es posible que hayas olvidado que muchas veces tus experiencias de ansiedad son pasajeras, leves e incluso útiles en determinadas situaciones. La ansiedad leve se caracteriza por:

- Una sensación perceptible de inquietud y malestar.
- Un aumento de la excitación física y la tensión.
- Pensamientos sobre un posible resultado negativo para ti o para tus seres queridos.

La ansiedad leve suele desencadenarse por la anticipación de determinadas situaciones, como hacer un examen importante, asistir a un acto social con gente desconocida, hablar en una reunión, actuar delante de otras personas, tener una entrevista de trabajo próximamente, abordar un tema importante con tu pareja o viajar solo a un lugar desconocido. Apenas pasa un día sin que cada uno de nosotros experimente una ligera ansiedad o inquietud. Normalmente, estos episodios son breves y se toleran o controlan bastante bien. Incluso si tienes muchos episodios de ansiedad grave, es probable que, como los demás, gestiones bien estos episodios leves. Incluso puedes utilizar esta ansiedad para afrontar la situación mucho mejor que si estuvieras demasiado relajado y confiado. ¿Has olvidado todas las veces que toleraste una ansiedad más leve y la usaste a tu favor? En este cuaderno de trabajo, te mostraremos cómo aplicar lo que haces con la ansiedad leve a episodios más graves. Para empezar, te animamos a que dediques unos minutos a completar el siguiente ejercicio.

EJERCICIO DE EVALUACIÓN

Recordar la ansiedad leve

Aquí tienes la oportunidad de examinar más de cerca tus puntos fuertes y tus capacidades para afrontar la ansiedad de leve a moderadamente intensa. Es posible que incluso descubras que puedes hacer frente a una gama de ansiedades más amplia de lo que pensabas. En la hoja de trabajo 1.1, se te pide que recuerdes situaciones que solo te provocaron ansiedad leve. Piensa en cómo tu respuesta a estas situaciones mantuvo baja tu ansiedad.

Consejos para solucionar problemas: Registro de la ansiedad leve

Si tienes dificultades para recordar experiencias pasadas de ansiedad leve, pide ayuda a tu pareja o a un familiar. También puedes utilizar la hoja de trabajo para anotar tus experiencias de ansiedad leve durante las próximas dos semanas.

¿Te ha sorprendido saber que puedes utilizar la ansiedad leve para afrontar los problemas? Repasando tus anotaciones, ¿hay algo de lo que hiciste en estas situaciones que podrías poner en práctica en momentos de ansiedad grave? Ten a mano esta hoja de trabajo porque volveremos a ella en el capítulo 3. Por el momento, veamos tus experiencias de ansiedad grave.

Ansiedad grave

Los episodios de ansiedad grave son muy diferentes de su forma más leve. Cuando la escala de la ansiedad sube hasta 80–100, la ansiedad resulta mucho más difícil de sobrellevar. Hay varias características de la ansiedad grave que hacen que sea especialmente difícil de tolerar.

- Experimentamos más síntomas, con mayor intensidad y persistencia.
- Nuestros sentimientos son desproporcionados (exagerados) respecto a las situaciones cotidianas que los desencadenan.
- Nuestro pensamiento se vuelve más extremo, centrándose en el peor resultado posible (catástrofe).
- Nos centramos más en el peligro, en las amenazas y en la impotencia personal.
- Estamos firmemente convencidos de que los sentimientos de ansiedad son intolerables y deben eliminarse.
- El escape y la evitación se convierten en nuestro *modus operandi*.

El capítulo 4 explica cómo se interrelacionan estas características y cómo la ansiedad grave se convierte en un problema que interfiere en la vida diaria. Mientras tanto, echa un vistazo a las tres ilustraciones siguientes de personas que padecen distintas formas de ansiedad problemática.

HOJA DE TRABAJO 1.1

Mis experiencias de ansiedad leve

Instrucciones: Piensa en tres o cuatro experiencias de ansiedad leve (de 0 a 50 en la escala de ansiedad). En la primera columna, escribe la situación que desencadenó tu ansiedad, y en la segunda, describe cómo te hizo sentir la ansiedad (sensaciones físicas, emociones, pensamientos). En la tercera columna, describe brevemente cómo reaccionaste ante la ansiedad y cómo el hecho de sentirte un poco ansioso o preocupado podría haberte ayudado. ¿Te ayudó la ansiedad/preocupación a afrontar un problema difícil? La primera fila contiene un ejemplo que muestra cómo puede completarse la hoja de trabajo.

Situación (desencadenante)	Cómo te hizo sentir la ansiedad leve	De qué forma ayudó la ansiedad
<i>Ejemplo: Tengo un coche viejo y escuché un golpeteo en el motor de camino al trabajo.</i>	<i>Sentía un nudo en el estómago; estaba tenso; no podía dormir bien y no dejaba de pensar en que la reparación del coche iba a ser cara y en cómo iba a pagarla.</i>	<i>Revisé mis finanzas antes de recibir una respuesta del concesionario y fijé un límite de lo que estaba dispuesto a gastarme en reparar mi viejo coche. Concerté una cita con el concesionario. Pensé en cómo podía satisfacer mis necesidades de transporte sin tener coche.</i>

La historia de Rebekah: perseguida por los «y si...»

Rebekah no puede dormir. En los últimos cinco años, desde que la ascendieron a jefa de tienda, esta mujer de 38 años, madre de dos hijas en edad escolar, se ha visto acosada por la inquietud, el nerviosismo y la preocupación por su trabajo, la seguridad de sus hijas, la salud de sus padres ancianos, sus finanzas personales y la incierta situación laboral de su marido. Su mente produce una lista interminable de posibles catástrofes –que no será una mánager eficaz en el trabajo, que no cumplirá las previsiones mensuales de ventas, que su hija pequeña se hará daño en el colegio o que su hija mayor sufrirá las burlas de sus amigos, que sus padres se sentirán decepcionados si no los visita con regularidad, que no le quedará dinero suficiente después de contribuir a su plan de pensiones, que su marido podría perder el trabajo cualquier día...–. Rebekah siempre ha sido una persona propensa a la preocupación, pero en los últimos años se ha vuelto casi intolerable. Además de las noches en vela, Rebekah está casi constantemente agitada, temblorosa, nerviosa, incapaz de relajarse e irritable, con estallidos de ira ocasionales. Rompe a llorar sin motivo aparente. Las preocupaciones son implacables e imposibles de controlar. A pesar de sus esfuerzos por distraerse y asegurarse de que todo irá bien, tiene una sensación de malestar en el estómago, como si «los problemas estuvieran a la vuelta de la esquina».

La historia de Todd: un cuerpo lleno de miedos

Todd está perdiendo el control –al menos eso es lo que parece–. Todd, recién graduado en la universidad y con un nuevo trabajo en el sector de ventas, acababa de mudarse a una nueva ciudad y, por primera vez, tenía su propio apartamento. Había hecho amigos, tenía una novia estable y progresaba mucho en su nueva ocupación. Sus primeras evaluaciones de rendimiento fueron muy positivas. La vida le iba bien, pero todo cambió de forma repentina un frío día de noviembre mientras volvía a casa del trabajo. El día había sido algo estresante, y Todd había hecho horas extras para terminar a tiempo un gran proyecto. Después, había ido al gimnasio para hacer su rutina de ejercicios cardiovasculares y aliviar el estrés acumulado a lo largo de la jornada. De camino a casa, Todd se sintió invadido por una sensación extraña e inesperada. De repente, notó una opresión en el pecho y el corazón empezó a latirle deprisa. Se sintió aturdido, casi mareado, como si estuviera a punto de desmayarse. Se apartó a un lado de la carretera, apagó el coche y se agarró al volante. Estaba tenso y empezó a temblar. Tenía mucho calor y jadeaba, convencido de que se estaba asfixiando. Todd se preguntó inmediatamente si estaría sufriendo un infarto, como le había ocurrido a su tío tres años antes. Esperó unos minutos a que remitieran los síntomas y se dirigió al servicio de urgencias del hospital. Un examen exhaustivo y pruebas médicas no revelaron problemas físicos. El médico que lo atendió lo calificó de ataque de pánico, le recetó medicación y le dijo que acudiera a su médico de cabecera.

Aquel primer ataque ocurrió hace nueve meses, y desde entonces la vida de Todd ha cambiado radicalmente. Ahora tiene frecuentes ataques de pánico y se preocupa por su salud casi constantemente. Cualquier sensación física inesperada puede desencadenar un ciclo de ansiedad grave. Ha reducido sus actividades sociales y ahora tiene miedo de salir por temor a sufrir otro ataque. Se limita al trabajo, al piso de su novia y al suyo propio, y teme aventurarse en territorios nuevos o desconocidos. El mundo de Todd se ha reducido, dominado por el miedo y la evitación.

La historia de Isabella: morir de vergüenza

Isabella es una tímida mujer soltera de alrededor de 45 años. Desde la infancia, ha sentido ansiedad al estar cerca de otras personas, razón por la que evita las interacciones sociales siempre que puede. Parece que casi todo lo que tiene que ver con la gente le produce ansiedad –mantener una conversación, contestar al teléfono, hablar en una reunión, pedir ayuda al dependiente de una tienda, incluso comer en un restaurante o caminar por el pasillo de una sala de cine–. Todas estas situaciones hacen que se sienta tensa, ansiosa y acomplejada, ya que le preocupa sonrojarse y parecer torpe. Está convencida de que la gente la mira y se pregunta qué le pasa. En varias ocasiones ha sufrido ataques de pánico y se ha sentido increíblemente avergonzada de su comportamiento en entornos sociales. Por este motivo, Isabella evita las situaciones sociales y públicas siempre que le es posible. Solo tiene una amiga cercana y pasa la mayoría de los fines de semana con sus padres. Aunque es muy competente en su trabajo de administrativa, no la han ascendido debido a su torpeza con los demás. Isabella está atrapada en su pequeño mundo, se siente deprimida, sola y poco querida –atrapada en sus miedos y su ansiedad ante la gente–.

Rebekah, Todd e Isabella sufren importantes angustias personales y limitaciones en su vida cotidiana debido a una ansiedad grave y persistente. ¿Te resulta familiar alguna de estas historias? ¿Luchas con una ansiedad grave similar a las preocupaciones de Rebekah, a los ataques de pánico de Todd o a los complejos de Isabella ante los demás? En el siguiente ejercicio, tendrás la oportunidad de compartir tu experiencia con la ansiedad grave.

EJERCICIO DE EVALUACIÓN

Recordar la ansiedad grave

Probablemente puedas recordar varios casos de preocupación o ansiedad grave. Es importante que analices estas experiencias pasadas, ya que es probable que hayan tenido un gran impacto en tu tolerancia actual a los sentimientos ansiosos. La hoja de trabajo 1.2 será un recurso importante para ti durante el resto del cuaderno de trabajo.

HOJA DE TRABAJO 1.2
Mis experiencias de ansiedad grave

Instrucciones: Piensa en tres o cuatro experiencias de ansiedad intensa y persistente que te parecieran intolerables en ese momento (80–100 en la escala de ansiedad). En la primera columna, escribe la situación que desencadenó tu ansiedad. Puede tratarse de una situación, de una sensación física o de un pensamiento no deseado. En la segunda columna, describe cómo te hizo sentir la ansiedad (sensaciones físicas, emociones, pensamientos). En la tercera columna, describe brevemente cómo reaccionaste ante la ansiedad y qué consecuencias o problemas ocasionó. La primera fila contiene un ejemplo que muestra cómo puede completarse la hoja de trabajo.

Situación (desencadenante)	Cómo te hizo sentir la ansiedad grave	Cómo reaccionaste/ sus consecuencias
Ejemplo: Siento náuseas, cansancio y malestar general.	<i>Me siento débil, inestable, mareado; mi respiración es cada vez más rápida y superficial; los latidos de mi corazón se aceleran. No puedo explicar por qué me siento tan mal; me pregunto si debería llamar al médico; pienso en la gente que conozco que tiene cáncer y me pregunto si yo podría tener cáncer de estómago.</i>	<i>Llamé a mi madre para que me asegurara que no estaba gravemente enfermo. No fui a trabajar y no salí de casa porque no me sentía bien. La ansiedad era tan grave que no podía soportarla más, así que me tomé la medicación. Me tumbé e intenté descansar para ver si podía calmarme.</i>