

Diario de ansiedad

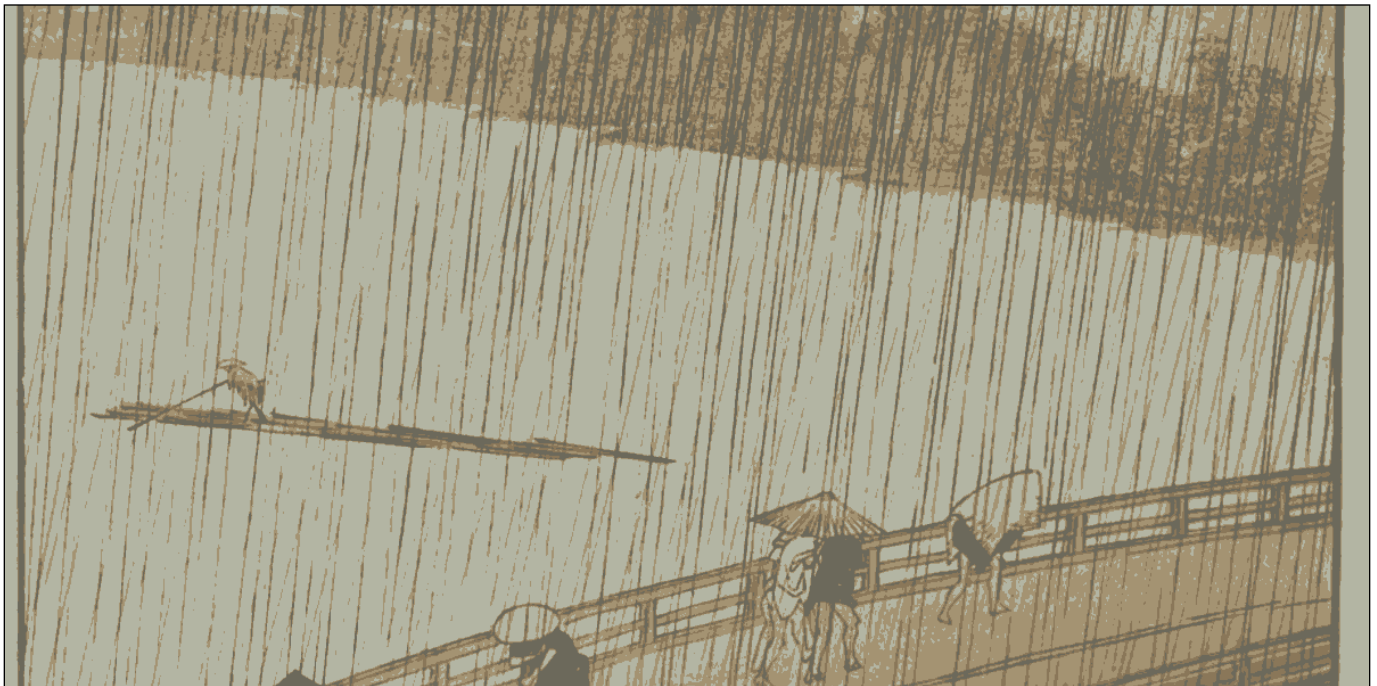
Completa una entrada corta por episodio. Observa qué se repite sin juzgarlo.

Lo que vas a observar

Cuándo apareció..... día y hora
Qué estaba pasando..... situación o disparador
Qué pensaste..... pensamiento ansioso
Qué notaste..... cuerpo e intensidad
Cómo respondiste..... qué hiciste y qué ayudó

Antes de escribir

- Puedes escribir durante el episodio o después, cuando tengas un poco de distancia.
- Anota hechos concretos antes de intentar explicarlos.
- La cifra de 0 a 10 sirve para comparar episodios, no para juzgarte.
- Si escribir aumenta mucho el malestar, para y busca apoyo.



Utagawa Hiroshige, "Lluvia repentina sobre el gran puente de Atake" (1857). Dominio público. Tratada a cuatro colores planos.



Un episodio de ejemplo

Así se ve una entrada llena. Las filas de abajo son para que pruebes la tuya.

Día y hora	Situación / disparador	Pensamiento ansioso	Señal del cuerpo y 0-10	Qué hice / qué ayudó
Jueves 8:15	Antes de una reunión con gente que no conozco	"Se me va a notar que no sé"	Manos frías, respiración corta. 8	Llegué antes y respiré despacio. Al empezar bajó a 5

La entrada de arriba es un ejemplo, no un modelo a copiar. Con dos o tres líneas basta.



Registro de episodios

Una fila por episodio.

Semana del _____ al _____

Día y hora	Situación / disparador	Pensamiento ansioso	Señal del cuerpo y 0-10	Qué hice / qué ayudó



Registro de episodios

Una fila por episodio.

Semana del _____ al _____

Día y hora	Situación / disparador	Pensamiento ansioso	Señal del cuerpo y 0-10	Qué hice / qué ayudó



Lo que temí y lo que pasó

Anota la predicción cuando aparece y vuelve días después a escribir qué pasó de verdad.

Fecha	Qué temía que pasara	Qué pasó de verdad	Se cumplió (sí / no / en parte)	Qué me llevo

Escribe predicciones que se puedan comprobar: qué, cuándo y con quién. Algunas se cumplirán, y la hoja sirve igual: lo que muestra es la proporción.



Mi hora de preocuparme

Una franja fija al día para las preocupaciones, en vez de discutir las cuando aparecen.

Mi franja de hoy _____

Quince o veinte minutos, a la misma hora y nunca justo antes de dormir.

Lo que aparcé durante el día

Apúntalo en una línea y vuelve a lo que estabas haciendo.

Al llegar la hora

De lo aparcado, qué sigue pesando y qué se desinfló solo.



Lo que evito

Registrar no cambia lo que se evita. Esta hoja es para elegir un primer paso.

Lo que evito	Qué temo que pase	Malestar 0-10	Primer paso posible	Cuándo lo pruebo

Conviene que el primer paso sea pequeño, de los que ves posibles esta semana. Si lo que evitas es una situación que de verdad no es segura, esta hoja no es para eso.



Qué se repite

Para llenar releyendo varios episodios juntos, no el mismo día.

Lo que se repite	Cuántas veces	Intensidad habitual	Qué me ayudó	Qué voy a probar

