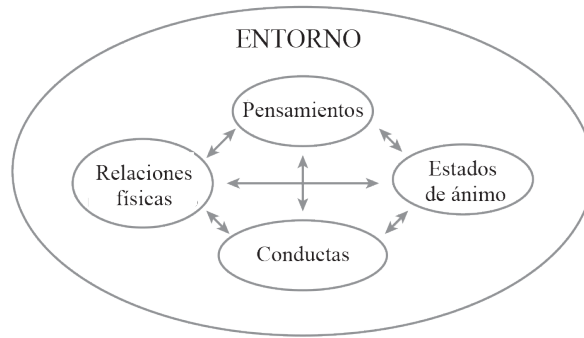
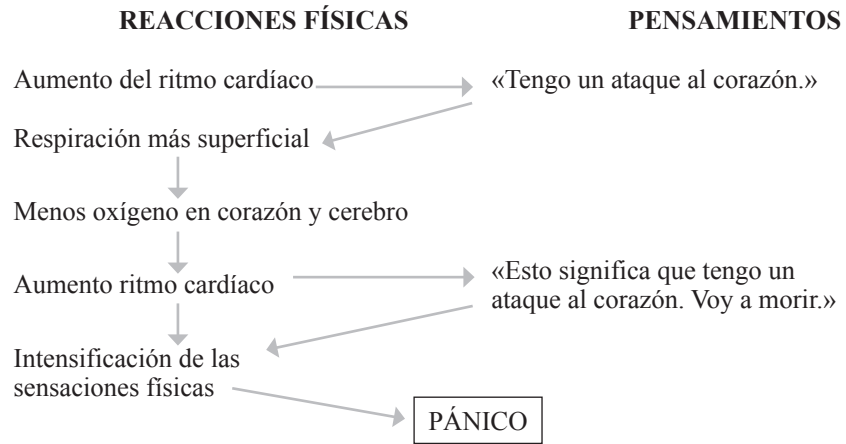


**FIGURA 2.1.** Modelo de cinco componentes para entender experiencias vitales,  
© 1986, Christine A. Padesky.



**FIGURA 3.1.** El pánico de Linda.



**FIGURA 6.1.** Muestra de registro de pensamientos, © 1983, Christine A. Padesky.

**REGISTRO DE**

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.

**FIGURA 6.1.** Muestra de registro de pensamientos, © 1983, Christine A. Padesky (cont.)

**PENSAMIENTOS**

<b>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</b>	<b>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</b>	<b>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</b>  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	<b>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</b>  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).

**FIGURA 6.2.** Primer registro de pensamientos de Marissa.

REGISTRO DE		
1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Estados de ánimo a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	3. Pensamientos (imágenes) automáticos a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
Martes, 9:30.  En la consulta del terapeuta, mirando el registro de pensamientos.	Agobiada, 95%.  Deprimida, 85%.	<div>Esto es demasiado complicado para mí.</div> Nunca voy a entenderlo.  Imagen/recuerdo: llevar malas notas a casa y que mis padres me gritaran.  No voy a mejorar nunca.  No hay nada que me pueda ayudar.  Esta terapia no va a funcionar.  Estoy condenada a estar siempre deprimida.

**FIGURA 6.2.** Primer registro de pensamientos de Marissa (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
		<p>a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.</p> <p>b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).</p>	<p>Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).</p>
<p>Miro este registro de pensamientos y no sé qué hacer.</p> <p>No era muy buena en los estudios.</p> <p>No sé a qué se refiere con pruebas.</p>	<p>En el trabajo aprendí el sistema informático para archivar datos, que es complicado.</p> <p>Al principio, algunos formularios eran difíciles, pero el terapeuta me ayudó en los primeros y después ya fueron más fáciles.</p> <p>El terapeuta ha dicho que ahora solo tengo que saber rellenar las dos primeras columnas.</p> <p>El terapeuta me puede ayudar hasta que sepa hacerlo yo sola.</p>	<p>Aunque ahora esto parece complicado, ya he aprendido cosas complicadas en otras ocasiones, 90%.</p> <p>El terapeuta me enseñará cómo se hace, 60%.</p> <p>Con la práctica, acabará teniendo sentido y será más fácil, 70%.</p>	<p>Agobiada, 40%.</p> <p>Deprimida, 80%.</p>

**FIGURA 6.3.** Las primeras tres columnas del segundo registro de pensamientos de Marissa.

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
<p>Miércoles, 14/4/5.</p> <p>Mi jefe viene a comprobar cómo llevo el proyecto de nóminas.</p>	<p>Deprimida, 90%.</p> <p>Nerviosa, 95%.</p> <p>Con miedo, 97%.</p>	<p>El proyecto no está listo.</p> <p>Lo que ya está hecho no está bien.</p> <p>Estoy fracasando.</p> <p>Me van a despedir.</p> <p>Me sentiré humillada si le digo a mi familia que he perdido el trabajo.</p>

**FIGURA 6.4.** Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Vic.

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
<i>Viernes, 18.00.  Judy y yo discutíamos sobre qué película íbamos a ver.</i>	<i>Enfadado, 99%.  Dolido, 95%.  Triste, 70%.</i>	<i>Nunca se interesa por lo que yo quiero hacer.  Siempre hacemos lo que ella quiere.  <u>Siempre quiere tener el control.</u>  No soporto sentirme así.  No soporto estar siempre enfadado.  Voy a explotar.  Esto es demasiado.  Necesito un trago.</i>



**FIGURA 6.5.** Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Linda.

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
<p>Son las 14:30. Estoy sola en el centro comercial y he estado comprando unos 45 minutos.</p>	<p>Miedo, 100 %. Pánico, 100 %.</p> <p><u>Reacciones físicas.</u> Corazón acelerado, 100 %. Sudor, 80 %. Mareo, 90 %. Opresión en el pecho, 80 %.</p>	<p>Voy a dejar de respirar. No tengo suficiente aire. Tengo un ataque al corazón. Pierdo el control. <u>Voy a morir.</u> Tengo que ir al hospital. Imagen: me veo tendida en el suelo, sin poder respirar.</p>

**FIGURA 6.6.** Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Ben.

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
<p>25 de mayo. Me preparo para ir a las 15.00 a celebrar un cumpleaños a casa de mi hija.</p>	<p>Triste, 85%.</p> <p>Compungido, 80%.</p>	<p>Los cumpleaños son muy tristes.</p> <p>Tengo dos hijos adultos que viven con su familia fuera de la ciudad.</p> <p>No los veo tanto como me gustaría.</p> <p>En los cumpleaños debería estar toda la familia al completo.</p> <p>Nunca volveremos a ser una familia así.</p> <p>Mi vida nunca volverá a ser lo que fue.</p>

**FIGURA 7.1.** Registro parcial de pensamientos de Vic.

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).  c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
Entrego un informe mensual a mi jefe y lo lee en mi despacho  Martes, 16.30.	Nervioso, 90% Irritado, 60%	<u>(Pregunta general) ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así?</u> <i>¿Por qué se queda a leerlo aquí? (Respuesta que me pone más nervioso: busca algún problema para criticarme)</i>  <u>(Pregunta general) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</u> <i>Recuerdo a mi padre criticándome por cortar mal el césped. Tiene la cara encendida y parece muy disgustado conmigo.</i>  <u>(Pregunta específica para la ansiedad) ¿Qué temo que pueda ocurrir?</u> <i>No estará contento con mis ventas.  Seguro que los demás lo han hecho mejor este mes.</i>  <u>(Pregunta específica para la ansiedad) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir?</u> <i>Que me despidan o me rebajen el sueldo.</i>

**FIGURA 8.1.** Registro de pensamientos de Vic.

REGISTRO DE		
1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %). c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
Jueves, 8.30. Judy me mira raro cuando le digo que el sábado iré a Alcohólicos Anónimos.	Ira 90%.	Está enfadada porque el sábado iré a Alcohólicos Anónimos. No ve que mi programa de rehabilitación es importante. No se preocupa por mí. No entiende lo que me cuesta no beber. No soporto estar tan enfadado. Con una copa me sentiré mejor.

**FIGURA 8.1.** Registro de pensamientos de Vic (cont.)

## PENSAMIENTOS

<b>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</b>	<b>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</b>	<b>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</b>  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	<b>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</b>  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
<p>No me apoya en lo de Alcohólicos Anónimos.</p> <p>Siempre está encima de mí para que haga cosas.</p> <p>Ella no parece apreciar lo duro que trabajo.</p> <p>Siempre me mira mal, como hoy.</p> <p>Me ha gritado cuando me iba de casa.</p>	<p><i>Bebí durante años y Judy siempre estuvo a mi lado.</i></p> <p><i>Asistió a reuniones de Alcohólicos Anónimos durante un año.</i></p> <p><i>Cuando he vuelto del trabajo esta noche parecía contenta de verme.</i></p> <p><i>Me dice que me quiere y es muy buena conmigo cuando no nos peleamos.</i></p> <p><i>A veces, cuando los efectos del alcohol se pasan, me siento peor.</i></p> <p><i>El mes pasado, cuando me enfadé de verdad, no bebí porque estaba con Jim, y una hora después me sentí mejor.</i></p> <p><i>Aunque ahora estoy muy enfadado, sé que no va a durar siempre.</i></p> <p><i>He sobrevivido a la desintoxicación, que era mucho peor que esta ira.</i></p>		
<p>No soporto sentirme así.</p> <p>Cuando antes me sentía así, un trago siempre me relajaba.</p> <p>El alcohol actuará enseguida.</p>			

**FIGURA 8.2.** Registro de pensamientos de Ben.

**REGISTRO DE**

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).  c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
5 de noviembre, 9.00.  Conduzco el coche, volviendo de casa de mi hija después de pasar el día con ella, su marido, dos nietos y mi mujer.	Triste, 80%.	Se lo habrían pasado mejor si yo no hubiera ido.  No me han hecho caso en todo el día.  Mis hijos y mis nietos ya no me necesitan.

**FIGURA 8.2.** Registro de pensamientos de Ben (cont.)

## PENSAMIENTOS

<b>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</b>	<b>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</b>	<b>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</b>  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	<b>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</b>  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
<p><i>Antes disfrutaba atando los cordones de los zapatos de mi nieta Nicole, pero ahora se los quiere atar sola.</i></p> <p><i>Mi hija y mi gerno tienen su propia vida y no me necesitan para nada.</i></p> <p><i>Amy, mi nieta de quince años, se ha ido a las 19.00 con sus amigos.</i></p> <p><i>Bill, mi gerno, ha hecho estanterías y armarios para la sala de estar. Hace tres años me habría pedido ayuda para un proyecto tan grande.</i></p>	<p><i>Bill me ha pedido consgo sobre una habitación que quiere añadir a la casa.</i></p> <p><i>Mi hija me ha pedido que mirara unas verduras del huerto que se estaban muriendo y le he dicho que necesitaban más agua.</i></p> <p><i>He hecho reír a Nicole muchas veces a lo largo del día.</i></p> <p><i>Amy parecía disfrutar cuando le contaba historias de cuando su madre era adolescente.</i></p> <p><i>Nicole se ha quedado dormida en mi regazo.</i></p>		

FIGURA 8.3. Registro parcial de pensamientos de Marissa.

REGISTRO DE		
1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %). c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
Sola en casa, sábado 21.30.	Deprimida, 100%. Desilusionada, 95%. Vacía, 100%. Confusa, 90%. Sensación de irrealidad, 95%.	Quiero ser insensible para no sentir nada más. No hago ningún avance. Estoy tan confundida que no puedo pensar con claridad. No sé qué es real y qué no. Estas emociones duelen tanto que tengo que quitarme la vida porque ya no puedo más. No hay nada que ayude. Vivir no vale la pena. Soy un fracaso.



**FIGURA 8.3.** Registro parcial de pensamientos de Marissa (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	7. Puntúe los estados de ánimo actuales  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
No lo soporto. Quiero morir.  Matarme es la única manera de librarme de este dolor.  Nadie ha sido capaz de ayudarme.			

**FIGURA 8.4.** Registro de pensamientos de Marissa con todas las pruebas.

**REGISTRO DE**

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).  c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
Sola en casa, sábado 21.30.	<div>Deprimida, 100%.</div> <div>Desilusionada, 95%.</div> <div>Vacía, 100%.</div> <div>Confusa, 90%.</div> <div>Sensación de irrealidad, 95%.</div>	<div>Quiero ser insensible para no sentir nada más.</div> <div>No hago ningún avance.</div> <div>Estoy tan confundida que no puedo pensar con claridad.</div> <div>No sé qué es real y qué no.</div> <div><div>Estas emociones duelen tanto que tengo que quitarme la vida porque ya no puedo más.</div></div> <div>No hay nada que ayude.</div> <div>Vivir no vale la pena.</div> <div>Soy un fracaso.</div>

**FIGURA 8.4.** Registro de pensamientos de Marissa con todas las pruebas (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
		<div>a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.</div> <div>b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).</div>	<div>Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).</div>
<div>No lo soporto. Quiero morir.</div> <div>Matarme es la única manera de librarme de este dolor.</div> <div>Nadie ha sido capaz de ayudarme.</div>	<div>A veces, hablar con el terapeuta hace que me sienta mejor.</div> <div>Esto no dura eternamente, pero siempre acaba volviendo.</div> <div>Este registro de pensamientos es algo nuevo que me podría ayudar, aunque lo dudo.</div> <div>Algunos días me siento un poco mejor.</div>		

**FIGURA 8.5.** Registro parcial de pensamientos de Linda.

**REGISTRO DE**

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Quién?</p> <p>¿Qué?</p> <p>¿Cuándo?</p> <p>¿Dónde?</p>	<p>a. ¿Qué sintió?</p> <p>b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?</p> <p>b. Marque el pensamiento activo.</p>
<p>Domingo por la mañana, en un avión, esperando a que entre en la pista de despegue.</p>	<p>Miedo, 98%.</p>	<p>Me siento mareada.</p> <p>El corazón empieza a latir con más fuerza y rapidez.</p> <p>Empiezo a sudar.</p> <p>Tengo un ataque al corazón.</p> <p>No podré salir del avión y llegar a un hospital a tiempo.</p> <p>Voy a morir.</p>

**FIGURA 8.5.** Registro parcial de pensamientos de Linda (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	7. Puntúe los estados de ánimo actuales  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
<i>El corazón se acelera.</i> <i>Estoy sudando.</i> <i>Podrían ser dos señales de un ataque al corazón.</i>			

**FIGURA 8.6.** Registro de pensamientos de Linda con todas las pruebas.

**REGISTRO DE**

<b>1. Situación</b>  ¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b>  a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).  c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b>  a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
Domingo por la mañana, en un avión, esperando a que entre en la pista de despegue.	Miedo 98%.	Me siento mareada.  El corazón empieza a latir con más fuerza y rapidez.  Empiezo a sudar.  Tengo un ataque al corazón.  No podré salir del avión y llegar a tiempo al hospital.  Voy a morir.

**FIGURA 8.6.** Registro de pensamientos de Linda con todas las pruebas (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
		<div>a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.</div> <div>b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).</div>	<div>Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).</div>
<div>El corazón se acelera.</div> <div>Estoy sudando.</div> <div>Podrían ser dos señales de un ataque al corazón.</div>	<div>La ansiedad puede acelerar el ritmo cardíaco.</div> <div>El médico me dijo que el corazón es un músculo, que usar un músculo lo fortalece y que un ritmo cardíaco acelerado no es necesariamente peligrosa.</div> <div>El ritmo cardíaco acelerado no significa que tenga un ataque al corazón.</div> <div>Esto ya me ha pasado antes en aviones y aeropuertos, o al pensar en volar.</div> <div>En otras ocasiones, el corazón ha vuelto a la normalidad al leer una revista, al respirar lentamente, al rellenar un registro de pensamientos o al pensar de una manera menos catastrofista.</div>		

**FIGURA 9.1.** Registro de pensamientos de Vic.

REGISTRO DE		
1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
¿Quién?  ¿Qué?  ¿Cuándo?  ¿Dónde?	a. ¿Qué sintió?  b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).  c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?  b. Marque el pensamiento activo.
Jueves, 8.30. Judy me mira raro cuando le digo que el sábado iré a Alcohólicos Anónimos.	Ira, 90%.	Está enfadada porque el sábado iré a Alcohólicos Anónimos.  No ve que mi programa de rehabilitación es importante.  No se preocupa por mí.  No entiende lo que me cuesta no beber.  No soporto estar tan enfadado. Con una copa me sentiré mejor.



**FIGURA 9.1.** Registro de pensamientos de Vic (cont.)

## PENSAMIENTOS

<b>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</b>	<b>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</b>	<b>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</b>  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	<b>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</b>  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
<p>No me apoya en lo de Alcohólicos Anónimos.</p> <p>Siempre está encima de mí para que haga cosas.</p> <p>No parece apreciar lo duro que trabajo.</p> <p>Siempre me mira mal, como hoy.</p> <p>Me ha gritado cuando me iba de casa.</p>	<p>Bebí durante años y Judy siempre estuvo a mi lado.</p> <p>Asistió a reuniones de Alcohólicos Anónimos durante un año.</p> <p>Cuando he vuelto del trabajo esta noche parecía contenta de verme.</p> <p>Me dice que me quiere y es muy buena conmigo cuando no nos peleamos.</p> <p>Judy me ha explicado que su expresión se debía a que había recordado que era el cumpleaños de su hermana.</p> <p>Judy me dice que se alegra de que esté con Alcohólicos Anónimos y que quiere que asista a las reuniones.</p>	<p>La expresión de Judy se debía a que había recordado que el sábado era el cumpleaños de su hermana, 100%.</p> <p>No quiere que beba y apoya que asista a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, 100%.</p> <p>Se preocupa por mí, 80%.</p>	

**FIGURA 9.2.** Registro de pensamientos de Ben.

REGISTRO DE		
1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Quién?</p> <p>¿Qué?</p> <p>¿Cuándo?</p> <p>¿Dónde?</p>	<p>a. ¿Qué sintió?</p> <p>b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?</p> <p>b. Marque el pensamiento activo.</p>
<p>5 de noviembre, 9.00.</p> <p>Conduzco el coche volviendo de casa de mi hija después de pasar el día con ella, su marido, dos nietos y mi mujer.</p>	<p>Triste, 80%.</p>	<p>Se lo habrían pasado mejor si yo no hubiera ido.</p> <p>No me han hecho caso en todo el día.</p> <p>Mis hijos y mis nietos ya no me necesitan.</p>

**FIGURA 9.2.** Registro de pensamientos de Ben (cont.)

## PENSAMIENTOS

<b>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</b>	<b>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</b>	<b>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</b>  a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	<b>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</b>  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
<p>Antes disfrutaba atando los cordones de los zapatos de mi nieta Nicole, pero ahora se los quiere atar sola.</p> <p>Mi hija y mi gemo tienen su propia vida y no me necesitan para nada.</p> <p>Amy, mi nieta de quince años, se ha ido a las 19.00 con sus amigos.</p> <p>Bill, mi gemo, ha hecho estanterías y armarios para la sala de estar. Hace tres años me habría pedido ayuda para un proyecto tan grande.</p>	<p>Bill me ha pedido consejo sobre una habitación que quiere añadir a la casa.</p> <p>Mi hija me ha pedido que mirara unas verduras del huerto que se estaban muriendo y le he dicho que necesitaban más agua.</p> <p>He hecho reír a Nicole muchas veces a lo largo del día.</p> <p>Amy parecía disfrutar cuando le contaba historias de cuando su madre era adolescente.</p> <p>Nicole se ha quedado dormida en mi regazo.</p>	<p>Aunque mis hijos y mis nietos no me necesitan igual que antes, aún parecen disfrutar de mi compañía y me han pedido consejo, 85%.</p> <p>Me han prestado atención, aunque no tanto como antes, 90%.</p>	<p>Triste, 30%.</p>

**FIGURA 9.3.** Registro de pensamientos de Marissa.

REGISTRO DE		
1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %). c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
Sola en casa, sábado 21.30.	Deprimida, 100%. Desilusionada, 95%. Vacía, 100%. Confusa, 90%. Sensación de irrealidad, 95%.	Quiero quedarme insensible para no sentir nada más. No hago ningún avance. Estoy tan confundida que no puedo pensar con claridad. No sé qué es real y qué no. Estas emociones duelen tanto que tengo que quitarme la vida porque ya no puedo más. No hay nada que me ayude. Vivir no vale la pena. Soy un fracaso.

**FIGURA 9.3.** Registro de pensamientos de Marissa (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	7. Puntúe los estados de ánimo actuales  Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
No lo soporto. Quiero morir.  Matarme es la única manera de librarme de este dolor.  Nadie ha sido capaz de ayudarme.	A veces, hablar con el terapeuta hace que me sienta mejor.  Esto no dura eternamente, pero siempre acaba volviendo.  Este registro de pensamientos es algo nuevo que me podría ayudar, aunque lo dudo.  Algunos días me siento un poco mejor.	Aunque el dolor que siento es muy fuerte, hablar con alguien que me quiere ya me ha ayudado otras veces a sentirme mejor, 15%.  Esta sensación no durará para siempre y tarde o temprano me sentiré mejor, 10%.  Estoy aprendiendo técnicas nuevas que me pueden ayudar a sentirme mejor y durante más tiempo, 15%.  El suicidio no es la única solución, 20%.	Deprimida, 85%.  Decepcionada, 90%.  Vacía, 95%.  Confusa, 85%.  Con sensación de irrealidad, 95%.

**FIGURA 9.4.** Registro de pensamientos completo de Linda.

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %). c. Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo
<i>Domingo por la mañana, en un avión, esperando a que entre en la pista de despegue.</i>	<i>Miedo 98%.</i>	<i>Me siento mareada. El corazón empieza a latir con más fuerza y rapidez. Empiezo a sudar. Tengo un ataque al corazón. No podré salir del avión y llegar a tiempo al hospital. Voy a morir.</i>

**FIGURA 9.4.** Registro de pensamientos completo de Linda (cont.)

**PENSAMIENTOS**

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
		a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.  b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).	Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).
El corazón se acelera. Estoy sudando. Podrían ser dos señales de un ataque al corazón.	La ansiedad puede acelerar el ritmo cardíaco.  El médico me dijo que el corazón es un músculo, que usar un músculo lo fortalece y que un ritmo cardíaco acelerado no es necesariamente peligroso.  El ritmo cardíaco acelerado no significa que tenga un ataque al corazón.  Esto ya me ha pasado antes en aviones y aeropuertos, o al pensar en volar.  En otras ocasiones, el corazón ha vuelto a la normalidad al leer una revista, al respirar lentamente, al rellenar un registro de pensamientos o al pensar de una manera menos catastrofista.	El corazón me late deprisa y estoy sudando porque me siento angustiada y nerviosa al estar en el avión, 95%.  El médico me dijo que las palpitaciones no son necesariamente peligrosas y seguro que el corazón volverá a la normalidad en unos minutos, 85%.	Miedo 25%.

**FIGURA 10.1.** Plan de actuación de Marissa.

**OBJETIVO:** *Conservar mi trabajo.*

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances
<i>Hablar al jefe sobre mi estrés y mi buen trabajo anterior. Decirle que mis problemas son temporales, que deseo conservar el empleo y que agradecería su ayuda.</i>	<i>Miércoles, tras la reunión de personal.</i>	<i>El jefe podría estar demasiado ocupado para recibirme.</i>	<i>Pedirle que me reciba quince minutos.</i>	<i>Martes. El jefe acuerda recibirme el miércoles.</i>
		<i>El jefe podría decir que ya es demasiado tarde para que conserve mi trabajo.</i>	<i>Recordarle mi buen trabajo anterior. Pedirle que lo reconsidere y me conceda treinta días para mejorar.</i>	<i>Miércoles. La reunión fue bastante bien. Lloré, aunque no quería hacerlo, pero parecía contento de que hubiéramos hablado y me aseguró que podría disponer de un par de semanas más para mejorar mi trabajo.</i>
<i>Pedir a Maggie que revise mi trabajo.</i>	<i>Martes en el almuerzo.</i>	<i>Puede afectar a nuestra amistad.</i>	<i>Puedo prometer a Maggie que la ayudaré el verano que viene cuando se vaya de vacaciones. Puedo regarle unas plantas.</i>	<i>Maggie ha accedido a ayudarme.</i>
<i>Debo llegar al trabajo a tiempo. Poner el despertador al otro lado de la habitación para tener que salir de la cama. Preparar la ropa la noche antes para no tener que decidir qué me pongo. Salir diez minutos antes y premiarme con un café en la oficina antes de empezar.</i>	<i>Martes por la mañana.</i>	<i>Volver a la cama después de que suene el despertador.</i>	<i>Establecer la regla de que tengo que ducharme y vestirme antes de «descansar unos minutos más».</i>	<i>Martes. Llegué a la hora.</i>
				<i>Miércoles. Llegué cinco minutos antes.</i>  <i>Jueves. Llegué ocho minutos antes y pude disfrutar de un café.</i>



**FIGURA 10.2.** Plan de actuación de Vic.

**OBJETIVO:** *Mejorar mi matrimonio.*

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances
Hacer cinco cosas positivas para Judy cada día, como besarla, hacerle un cumplido, sonreírle, darle un masaje en el cuello, preguntarle cómo le ha ido el día, llamarla desde la oficina y decirle «te quiero», traerle un café.	Hoy al volver a casa y cada mañana cuando me despierto.	Podría sentirme irritado con ella.	Si estoy irritado, puedo hacer algo más sencillo (como ayudar con los platos o llevarle un café).  Utilizar un registro de pensamientos o estrategias como hacer una pausa o visualizar (del capítulo 15 del libro) para ver si la irritación se reduce.	6/10. Anoche hice seis cosas positivas. Me sentí bien.  7/10. Hice cinco cosas positivas. Judy me abrazó por haberla ayudado.  8/10. Me sentía irritado y aun así hice tres cosas positivas. Rellenar un registro de pensamientos me ayudó.
Reducir los arranques de ira (en frecuencia y duración). Reducirlos a no más de tres la primera semana, no más de dos la segunda y no más de uno la tercera. Después, reducirlos a no más de uno al mes. Cuando esté irritado, procurar hacer una pausa para no estar con Judy más de dos minutos.	Ahora.	He tenido un mal día en el trabajo y llego a casa de mal humor.	Rellenar un registro de pensamientos antes de salir del trabajo. Hacer un plan para afrontar los problemas del trabajo antes de salir. Poner buena música mientras vuelvo a casa. Quedarme sentado en el coche hasta que me calme lo suficiente para entrar en casa. Decirle a Judy que ha sido un mal día y que intento calmarme. Pedirle ayuda.	6/10. Sin problemas.  7/10. Hice un plan para arreglar un problema del trabajo antes de salir de la oficina. Llegué a casa muy relajado.  9/10. Puse música mientras volvía a casa. Me relajé dos minutos antes de entrar y me ayudó a no irritarme cuando los niños gritaban.

**FIGURA 10.2.** Plan de actuación de Vic (cont.)

<p>Reducir los arranques de ira (en frecuencia y duración). Reducirlos a no más de tres la primera semana, no más de dos la segunda y no más de uno la tercera. Después, reducirlos a no más de uno al mes. Cuando esté irritado, procurar hacer una pausa para no estar con Judy más de dos minutos.</p>	<p>Ahora.</p>	<p>Cuando me enfado, exploto enseguida.</p>	<p>Si al conversar con Judy empiezo a sentir ira, puntuarla de 0 a 10 cada minuto.</p> <p>Si la ira llega a 3, decirle a Judy que necesito unos momentos de pausa para calmarme.</p> <p>Si la ira llega a 5, hacer una pausa y rellenar un registro de pensamientos. Escribir lo que oigo decir a Judy y lo que creo que es cierto. Enseñárselo para ver si nos entendemos con exactitud. Si la ira pasa de 5, decirle a Judy que necesito una pausa más larga. Volver a la conversación solo si la ira está por debajo de 3.</p> <p>Dar un paseo. Repasar mis registros de pensamientos. Tener presente que Judy me quiere, que ya hemos superado muchos problemas y que, seguramente, también superaremos este.</p>	<p>6/10. Sin ira.</p> <p>7/10. Empecé a sentir ira, hice tres pausas, y al final pude terminar la conversación. Judy pareció impresionada al ver que me ceñía al plan.</p> <p>9/10. Perdí los estribos y grité a Judy. Al menos le perdí perdón después.</p>
---	---------------	---	---	--

FIGURA 11.1. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Linda.

SUPUESTO PARA COMPROBAR		Si mi corazón se acelera y sudo, [entonces] no significa que haya peligro: lo más seguro es que se deba a respirar deprisa, a la ansiedad o a otros factores.			
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
En la consulta del terapeuta, aumentar mi ritmo cardíaco respirando rápidamente.	Cuando deje de respirar deprisa, el corazón volverá a la normalidad.	Puedo creer que sufro un ataque al corazón y tener demasiado miedo para continuar.	Le diré al terapeuta que creo que sufro un ataque al corazón y que tengo miedo; él me ayudará a decidir cómo continuar.	El corazón se ha acelerado poco después de empezar a respirar con rapidez y ha vuelto a la normalidad unos diez minutos después de parar.	El ritmo cardíaco puede aumentar y no ser peligroso ni indicar un ataque al corazón. Cuando tenga palpitaciones no debo tener tanto miedo como pensaba.
Me imaginaré que estoy sentada en un avión, que el avión despegue, que sufro un ataque de pánico y que no puedo salir del avión.	Cuando me imagine esta escena tendré palpitaciones y empezaré a sudar. Cuando acabe el ejercicio de imaginación, todo volverá a la normalidad.	Podría detener el experimento si el corazón se acelera demasiado. Podría entrar en pánico y pensar que sufro un ataque al corazón.	Si el corazón se acelera demasiado será una buena oportunidad para probar mis temores. El terapeuta me animará a seguir imaginando lo más que pueda.	Cuanto más me he sumergido en la escena, más han aumentado las palpitaciones y el sudor. Cuando he dejado de imaginar, todo ha vuelto a la normalidad.	Solo pensar en algo y sentir temor puede provocar palpitaciones. Cuando dejo de tener pensamientos alarmantes todo vuelve a la normalidad. No es peligroso, solo incómodo.
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS		Mis experimentos apoyan el supuesto de que si mi corazón se acelera y sudo, [entonces] no significa que haya peligro: lo más seguro es que se deba a respirar deprisa, a la ansiedad o a otros factores.			

**FIGURA 11.2.** Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Mike.

SUPUESTO PARA COMPROBAR		Si digo algo, [entonces] haré el ridículo y la gente se reirá de mí o dirá algo negativo.			
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
Hablar sobre mis planes para el fin de semana con tres dependientes.	Haré el ridículo y al menos dos dependientes se burlarán de mí o dirán algo negativo.	Me pondré demasiado nervioso y no haré el experimento.  Puede que evite mirar a los ojos y no obtenga las pruebas que necesito.	Tener presente la importancia de comprobar el supuesto. No pasa nada si estoy nervioso, y esto solo durará unos minutos. El terapeuta me ha dicho que estar nervioso significa que voy bien.  Asegurarme de mirar al dependiente mientras le hablo.	Primer dependiente ha sonreído y me ha contado sus planes para el fin de semana.  Segundo dependiente parecía escucharme pero no ha respondido gran cosa.  Tercer dependiente ha bromeado conmigo, pero no parecía que se burlara. Solo era simpático y agradable.	Aunque estaba nervioso, no ha pasado nada que apoyara la predicción de que haría el ridículo.  Ningún dependiente se ha burlado de mí ni ha dicho nada negativo.  A dos dependientes parecía gustarles hablar conmigo.
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS		Cuando hablo con alguien, la mayoría de las veces parece interesado y no me mira como si me criticara.			

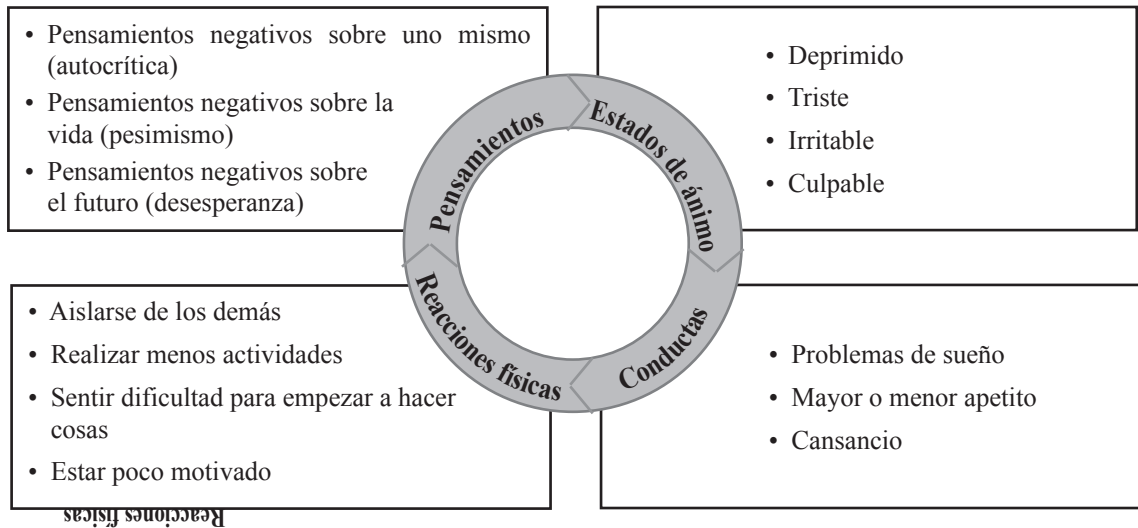
FIGURA 11.3. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Claudia.

SUPUESTO PARA COMPROBAR		Si algo no es perfecto, [entonces] no vale y la persona que lo hace, tampoco.			
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
Observar los errores y las equivocaciones de otras camareras del restaurante.	Cuando las camareras se equivocan, ni vale su trabajo ni valen ellas.	Puedo estar demasiado ocupada para darme cuenta de sus errores.	En el descanso puedo preguntarles si han tenido algún problema con pedidos o clientes.	Una camarera se ha equivocado de mesa al llevar un pedido. Se lo ha dicho el cliente. Ella ha pedido excusas y ha traído el pedido correcto. El cliente lo ha entendido y hasta le ha dado una buena propina.	Es posible que alguien no sea perfecto y que aun así valga (incluso ha recibido una buena propina).  Si alguien se equivoca, no significa que sea un inútil.  La camarera se ha reído de su error y al cliente no ha parecido importarle.  Supongo que no todo el mundo tiene las mismas normas sobre la perfección que yo.
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS		Es posible que algo no sea perfecto y que aun así tenga valor. Si cometo un error, no significa que sea una inútil.			

**FIGURA 11.4.** Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Gabriela.

SUPUESTO PARA COMPROBAR		Si no me preocupa, [entonces] algo malo le pasará a Angelina. Si no me preocupa, entonces no soy una buena madre.			
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
En lugar de preocuparme mientras Angelina sale con sus amigas, voy a pasármelo bien jugando con mis otros hijos y algunos vecinos.	<p>Si no me preocupo, algo malo le pasará a Angelina.</p> <p>Tanto si le pasa algo malo como si no, sentiré que soy una madre pésima por no preocuparme.</p>	Aunque esté en la fiesta, me seguiré preocupando por Angelina.	<p>Cuando empiece a preocuparme, volveré a centrarme en los juegos.</p> <p>Pensar en los niños y en lo bien que se lo pasan puede ayudarme a seguir centrada en la fiesta.</p>	<p>Me he preocupado mucho menos de lo habitual. Cuando me han venido imágenes horribles a la cabeza, he podido volver a centrar la atención en los juegos.</p> <p>Cuando Angelina ha vuelto a casa, ha dicho que se lo ha pasado muy bien. No parece que haya pasado nada malo.</p> <p>No me he sentido una madre pésima. En realidad, me he sentido orgullosa de mí misma.</p>	<p>El hecho de que no me preocupe no hace que mis hijos sean más vulnerables.</p> <p>No necesito preocuparme todo el tiempo para ser una buena madre. Si le pasa algo malo a mi hija, mi preocupación no la protegerá. Si Angelina me necesita estoy en casa y le he enseñado a tomar buenas decisiones y ser prudente. Por lo tanto, está bien que me relaje cuando salga.</p>
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS		Para ser una buena madre no hace falta que me preocupe constantemente. He enseñado a mis hijos a tomar buenas decisiones y ser prudentes, y eso también es ser buena madre.			

**FIGURA 13.1.** Perfil de síntomas de la depresión.



**FIGURA 13.2.** Registro de actividades de Ben.

Escriba en cada casilla: 1) actividad, 2) puntuación del estado de ánimo (0-100). Estado de ánimo que está puntuando: Depresión.

<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
6.00-7.00	Despertar, 60	Despertar, 70	Despertar, 60	Despertar, 50	Despertar, 60	Despertar, 40	Despertar, 60
7.00-8.00	Ducha, vestirme, 60	En la cama, 80	Ducha, vestirme, 50	Ducha, vestirme, 50	Vestirme, 60	Ducha, vestirme, 30	Vestirme, 60
8.00-9.00	Paseo, desayuno, 40	Vestirme, 80	Desayuno, 50	Desayuno, 40	Desayuno, 40	Desayuno, 20	Servir desayuno parroquia, 20
9.00-10.00	Golf, 40	Desayuno, 80	Ferretería, 40	Paseo, 30	Limpiar garaje, 40	Ir a casa de Bob, 20	Paseo, 30
10.00-11.00	Golf, 40	Sentado, 80	Arreglar puerta, 30	Teléfono (Bob), 30-60	Limpiar garaje, 30	Visita Bob y niños, 10	De compras, 40
11.00-12.00	Golf, 60	Leer, 80	Arreglar puerta, 30	Hablar con Sylvie, 60	Limpiar garaje, 30	Micar fotos con Greg, 10	De compras, 30
12.00-13.00	Comer con Sylvie, 40	Comer con Sylvie, 70	Comer con Sylvie, 20	Comer, 60	Comer, 20	Comer, 0	Comer fuera, 20
13.00-14.00	Comprar con Sylvie, 40	Lavar platos, 80	Lavar platos, 30	Terapia, 50	Barrer garaje, 20	Ir al parque, 0	Conducir con Sylvie, 20
14.00-15.00	Comprar, 40	Sentarse, 80	Paseo, 20	Llamar a Bert, 40	Paseo con Sylvie, 20	Jugar a fútbol con nietos, 0	En casa con Sylvie, 20





**FIGURA 13.3.** Lo que aprendió Ben de su registro de actividades.

- 
1. ¿Ha variado mi estado de ánimo durante esta semana? Si es así, ¿cómo? ¿Qué pautas puedo observar?  
*Sí, mi estado de ánimo ha variado. Cuando tenía un bajón, parecía que durara horas. Algunos días no han sido tan malos.*
  2. ¿Mis actividades han influido en mi estado de ánimo? Si es así, ¿cómo?  
*Sí. Los días que estaba ocupado solía sentirme un poco mejor. Cuando estoy con personas que quiero, como mi mujer, mis hijos o mis nietos, suelo sentirme mejor. Cuando estoy solo y me quedo sentado en casa, tiendo a dar vueltas a las cosas y me siento peor.*
  3. ¿Qué estaba haciendo cuando me he sentido mejor? ¿Me beneficiarán esas actividades a la larga? ¿Qué otras actividades podría hacer para sentirme mejor?  
*Hacía cosas con Sylvie es una persona muy alegre y significa mucho para mí. Arreglar la puerta: me sentía útil. Servir el desayuno en la parroquia es agradable porque hablo con la gente y es una oportunidad de ayudar.  
Sí que me beneficiarán.  
Pasar más tiempo con mis nietos. Jugar más a golf. Dedicar más tiempo a actividades en la parroquia. Salir a cenar con Sylvie.*
  4. ¿Qué estaba haciendo cuando me he sentido peor? ¿Me benefician esas actividades? Si es así, ¿hay alguna manera de llevarlas a cabo que me haga sentir mejor?  
*Sentado en mi butaca, pensando: preocupado por el dinero que gastamos.  
El jueves, Bob me llamó por teléfono para decirme que mi nieta Nicole se había roto el brazo.  
Sí, me benefician. Hay que afrontar las situaciones difíciles o averiguar qué hay que hacer. En lugar de preocuparme y nada más, podría hablar con Sylvie y decidir cómo afrontarlas.*
  5. En algunos momentos del día (por ejemplo, las mañanas) o de la semana (por ejemplo, los fines de semana), ¿me he sentido peor?  
*Me he sentido peor por las mañanas, antes de ponerme en marcha. Me sentí peor a principios de semana.*
  6. ¿Se me ocurre algo que pueda hacer para sentirme mejor en esos momentos?  
*Supongo que ducharme y vestirme me iría bien. Pasear también ayudaría, aunque si estoy depre no estoy de humor. Salir de casa también serviría. Estar por ahí o ayudar a otras personas suele animarme.*
  7. ¿En algunos momentos del día o de la semana me he sentido mejor? ¿Puedo aprender algo útil de ellos?  
*En general, más avanzado el día me siento mejor. También me he sentido mejor el viernes, el sábado y el domingo. Esto me dice que mis peores momentos no duran eternamente. Tiendo a estar con más gente los fines de semana y eso ayuda. Podría buscar alguna manera de estar con más gente entre semana.*
  8. Teniendo en cuenta mis respuestas a las preguntas anteriores, ¿qué actividades puedo planificar para la semana próxima con el objetivo de sentirme mejor? ¿Y en las semanas posteriores?  
*Arreglar cosas por la casa. Planificar más actividades que tengan que ver con personas que quiero. Visitar a mis nietos. Sacar a pasear al perro de Bob. Pasar menos tiempo sentado a solas. Hacer más cosas para la parroquia.*
-

**FIGURA 13.4.** Lista de actividades de Ben para su programa de actividades.

---

**Actividades agradables:** Dar un paseo con Sylvie, visitar a los nietos, jugar a golf, tirarle la pelota al perro de Bob, quedar para almorzar con un amigo, organizar una partida de cartas, ir al cine, llevar a Sylvie a cenar, ir al recital de mi nieta, poner música mientras conduzco, mirar las flores y oír los pájaros cuando estoy fuera, mirar a los niños jugar, mirar las estrellas por la noche, disfrutar del aroma cuando se cocina algo.

---

**Actividades que logran algo:** Arreglar el grifo que gotea, construir una casita de pájaros, pagar facturas, organizar mis fotos digitales, limpiar el garaje, hacer la colada, llamar a la parroquia por si necesitan voluntarios para algo.

---

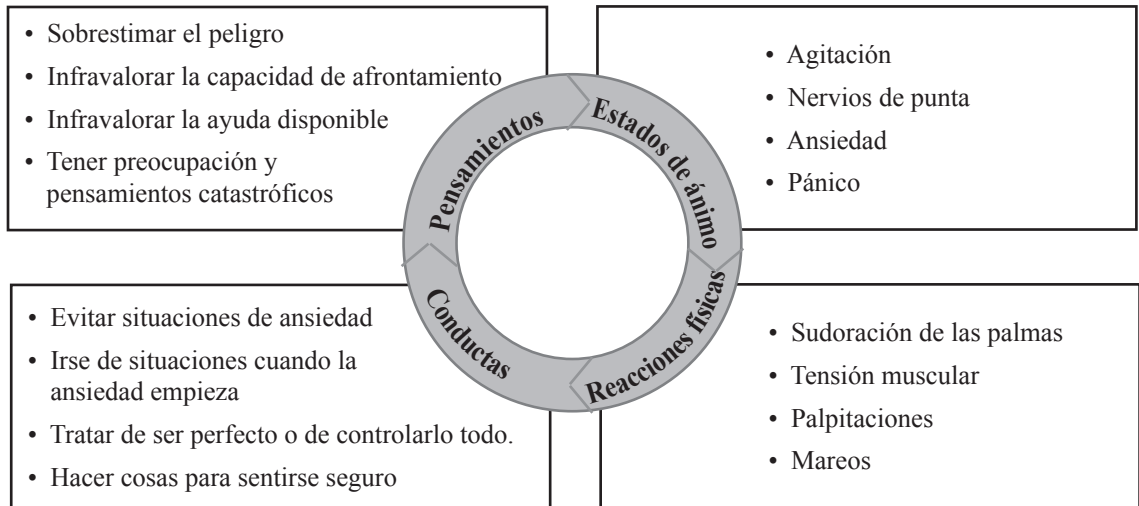
**Qué puedo hacer para abordar cosas que he estado evitando:** Llamar al médico para pedir hora, levantarme enseguida y darme una ducha (sobre todo si estoy de bajón), hablar con Sylvie de cosas que me preocupan, pedir a Sylvie que me ayude a pensar actividades para el programa si estoy demasiado deprimido para hacerlo yo.

---

**Actividades que encajan con mis valores:** Ofrecerme a trabajar más para la parroquia, ayudar a mis nietos con los deberes, ofrecerle al vecino arreglar su verja, decir algo positivo a alguien cada día, visitar a mi amigo en el hospital.

---

**FIGURA 14.1.** Perfil de síntomas de la ansiedad.



**FIGURA 14.2.** Registro parcial de pensamientos de Linda.

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?
Esperando en el aeropuerto para embarcar en el avión.	<i>Ansiedad, 80%.</i>  <i>Pánico, 90%.</i>	<i>¿Y si al avión le falla un motor? ¿Hasta qué punto es seguro este avión? ¿Y si me da un ataque de pánico en pleno vuelo?</i>
	<b>Escriba las reacciones físicas que ha experimentado:</b>  <i>Sudoración.</i>  <i>Sensación de ahogo.</i>  <i>Palpitaciones.</i>	<i>Me moriré de vergüenza si el jefe ve que me ahogo, que sudo y que entro en pánico. El corazón ya me va a toda mecha.</i>  <i>Creo que está empezando un ataque de pánico.</i>  <i>¿Y si me da un ataque al corazón?</i>  <i>Imagen: me veo apretándome el pecho, sudando y palideciendo. La gente del avión me mira asustada porque me pasa algo.</i>

**FIGURA 14.3.** Imágenes y pensamientos comunes a varias clases de ansiedad.

<b>Clase de ansiedad</b>	<b>Imágenes y pensamientos comunes</b>
Fobias	Pensamientos e imágenes sobre situaciones concretas que dan miedo (por ejemplo, serpientes, alturas, insectos, ascensores).
Ansiedad social	«La gente me criticará», «Haré el ridículo», imágenes de sonrojarse, de otros que se burlan, etc.
Trastorno de pánico	«Me estoy muriendo» (por ejemplo, ataque al corazón, apoplejía), «Me estoy volviendo loco», imágenes de ambulancias, perder el conocimiento, etc.
Trastorno por estrés postraumático	Recuerdos e imágenes de sucesos traumáticos: «Me han hecho daño de por vida», «Estoy en grave peligro», pensamientos e imágenes provocados por experiencias sensoriales (sonidos, olores, imágenes y sensaciones que recuerdan los sucesos traumáticos).
Hipocondría	«Tengo una enfermedad que no me han diagnosticado», «El dolor o los cambios físicos siempre son señal de enfermedad grave», «Los médicos y las pruebas dicen que estoy bien, pero han pasado algo por alto», «Es importante someterse a chequeos constantes en busca de señales de enfermedad o de cambios físicos».
Trastorno de ansiedad generalizada	Preocupación por muchos aspectos diferentes basada en preguntas «¿Y si...?»; «Si pasa algo malo, no lo podré afrontar»; imágenes de sentirse abrumado

De *Mind Over Mood, Second Edition*, © 2016, Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

**FIGURA 14.4.** La escala de miedo de Juanita.

**ESCALA DE MIEDO**

7.
6.
5. <i>Hacer la presentación ante la junta.</i>
4. <i>Reunirme en privado con un miembro del ayuntamiento para exponerle mis ideas.</i>
3. <i>Hacer la presentación ante familiares y amigos.</i>
2. <i>Practicar la presentación en casa.</i>
1. <i>Escribir la presentación.</i>

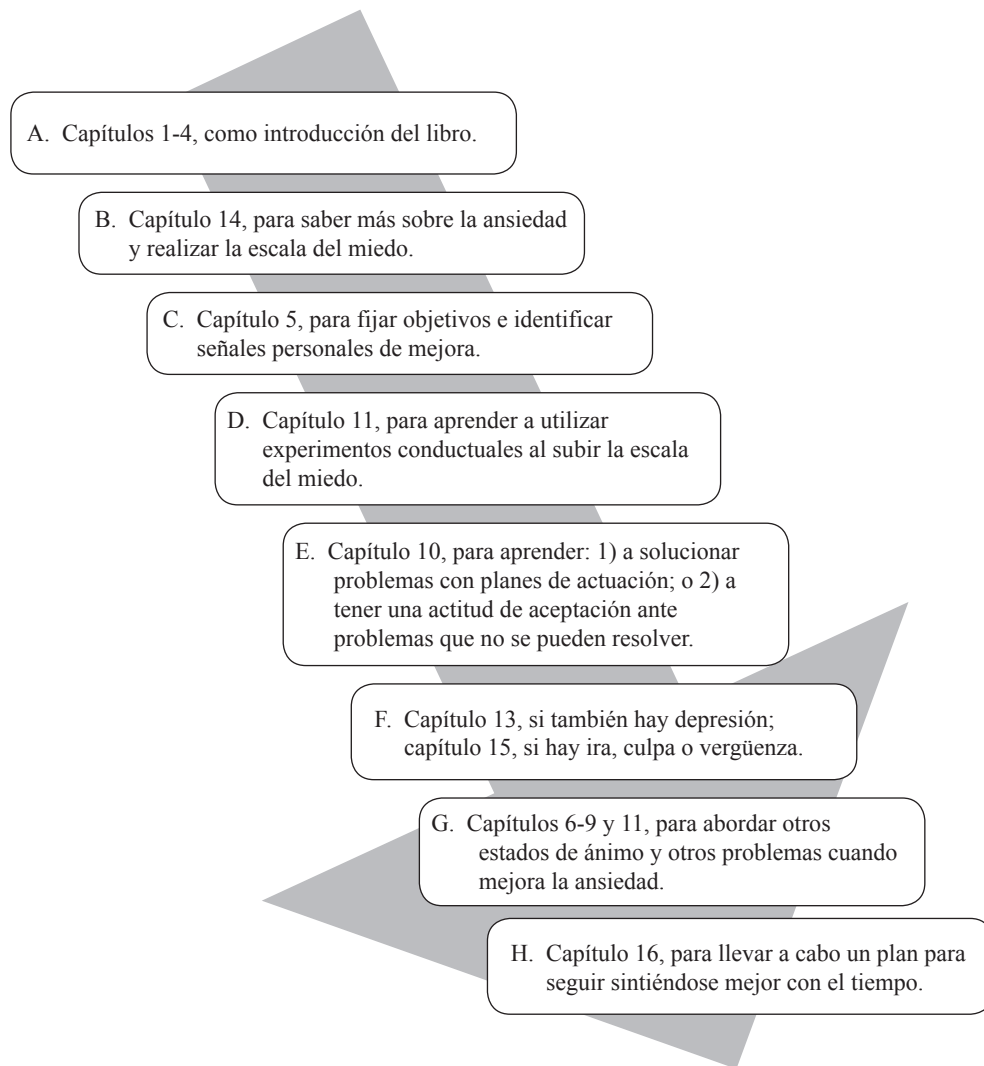
**FIGURA 14.5.** La escala de miedo de Paul.

**ESCALA DE MIEDO**

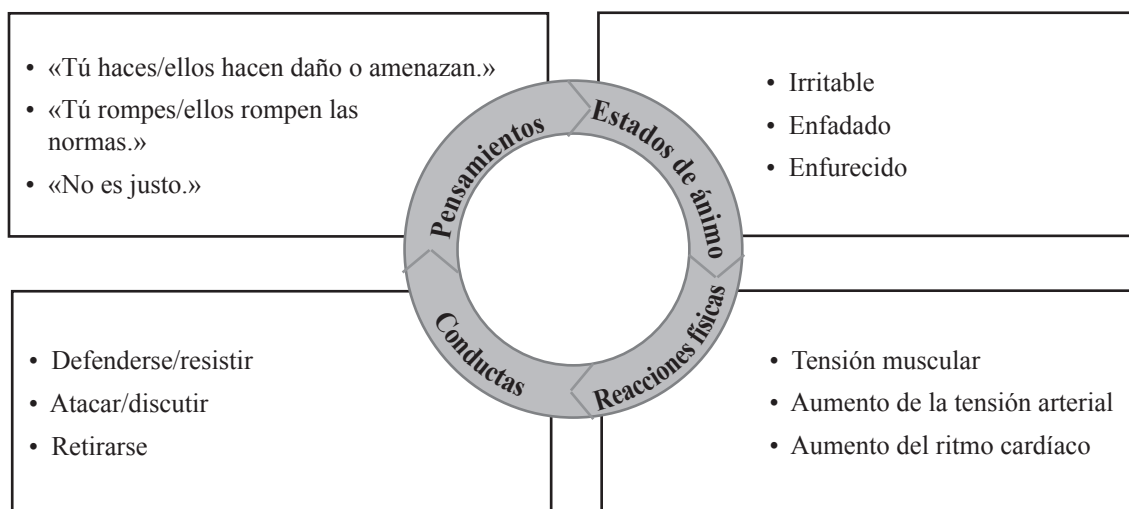
7. <i>Conducir sin compañía a 5, 10, 15, 25, 50 kilómetros de casa.</i>
6. <i>Conducir sin compañía durante 5, 10, 20, 40 minutos.</i>
5. <i>Subir en un ascensor lleno 1, 2, 5, 10 plantas.</i>
4. <i>Subir en un ascensor con poca gente 1, 2, 5, 10 plantas.</i>
3. <i>Quedarme un buen rato en espacios con mucha gente.</i>
2. <i>Sentarme en el centro de una fila de butacas.</i>
1. <i>Sentarme a dos o tres butacas del pasillo.</i>



**FIGURA 14.6.** Orden de lectura de los capítulos de *El control de tu estado de ánimo* recomendado para la ansiedad.



**FIGURA 15.1.** Perfil de síntomas de la ira.



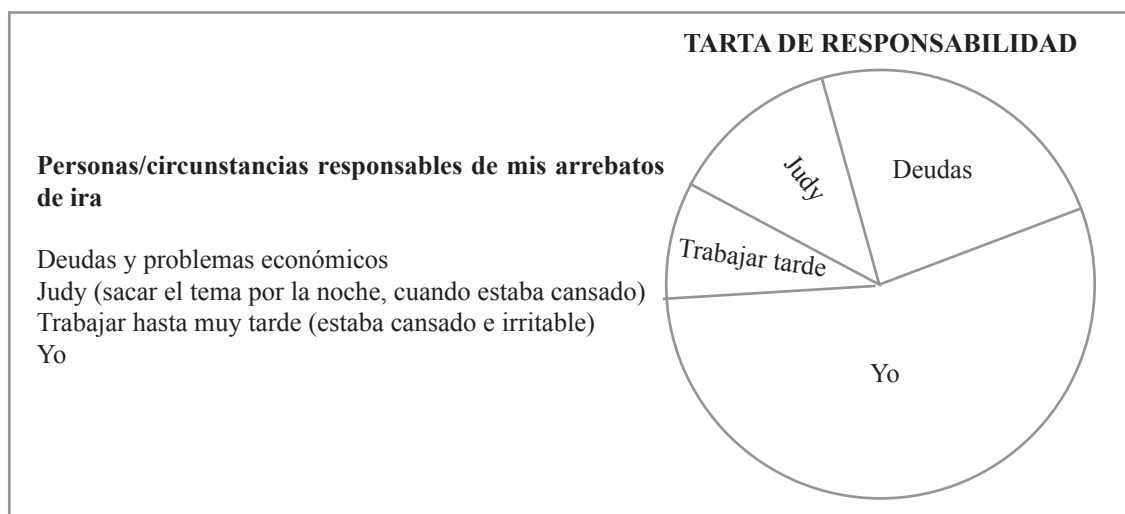
**FIGURA 15.2.** Respuestas de Marissa en el formulario 15.3 para entender su vergüenza.

<b>1. Situación</b> ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	<b>2. Estados de ánimo</b> a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	<b>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</b> a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque con un círculo el pensamiento activo.
<p>Conduzco a casa tras haber cenado con Julie en un restaurante. Me ha hablado de la visita que le ha hecho su padre hace poco.</p>	<p>Vergüenza, 100%.</p>	<p>Imagen/recuerdo de mi padre metiéndose en la cama conmigo. Yo trataba de hacerme la dormida, pero eso no lo detenía. Recuerdos visuales y físicos de los abusos sexuales.</p> <p>Debo de ser una persona horrible para que me haya pasado eso.</p> <p>Soy una persona despreciable.</p> <p>Nunca podría contarle a Julie lo que sucedió. Si lo supiera vería lo repugnante que soy y no querría volver a verme.</p>

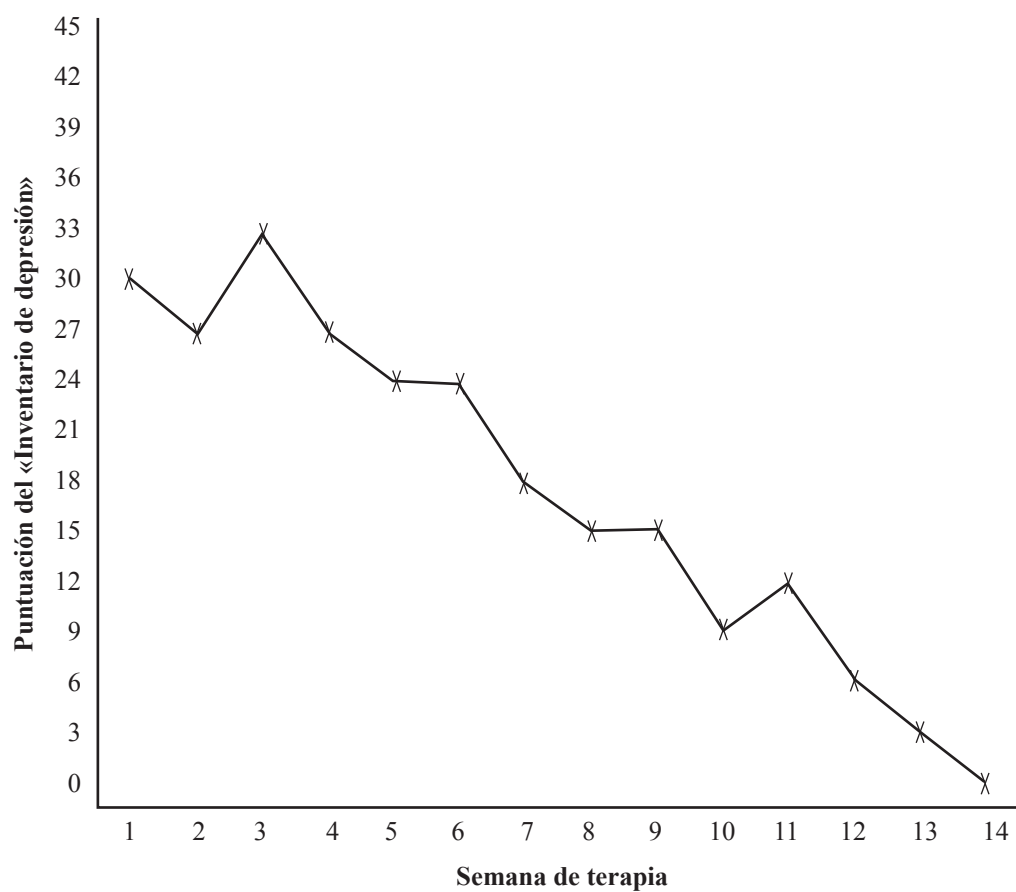
**FIGURA 15.3.** Tarta de responsabilidad de Marissa



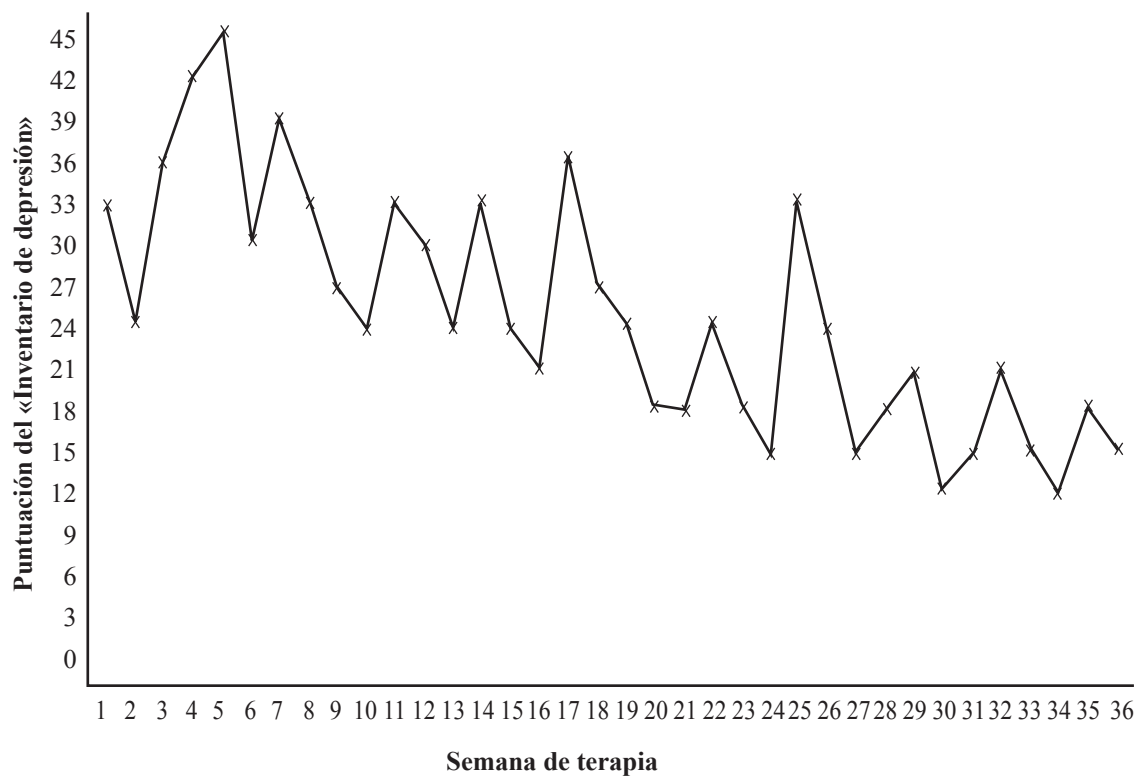
**FIGURA 15.4.** Tarta de responsabilidad de Vic.



**FIGURA E.1.** Puntuaciones semanales de la depresión de Ben.



**FIGURA E.2.** Puntuaciones semanales de la depresión de Marissa.



**FIGURA E.3.** El nuevo registro de creencias nucleares de Vic.

**Creencia nuclear nueva:** *soy competente.*

**Pruebas o experiencias que apoyan mi creencia nueva:**

1. *Mi hija y yo hemos visitado una universidad a la que pensaba ir. La he ayudado a conocer a gente y a hacer preguntas. Me ha dicho que estaba muy agradecida por mi ayuda.*
2. *He ayudado a mi hijo en un proyecto de ciencias, pero en lugar de hacerlo yo por él, le he hecho pensar en los pasos que debía dar para hacerlo él mismo.*
3. *Judy me ha expresado su admiración por mi constancia en no beber.*
4. *Este mes he vendido productos a cuatro clientes nuevos.*
5. *El párroco me ha pedido que ayude a organizar una reunión de bienvenida para unos vecinos recién llegados.*
6. *El martes por la noche me entraron ganas de beber y asistí a una reunión de Alcohólicos Anónimos.*
7. *He entregado los informes mensuales a tiempo.*
8. *He mantenido la calma cuando Judy y yo hemos discutido sobre las facturas.*