



Registro de situaciones de ansiedad

La ansiedad se recuerda como una masa continua: «llevo toda la semana fatal». Casi nunca es cierto. Este registro la parte en episodios concretos, y al hacerlo aparecen dos cosas que no se ven desde dentro: que hay momentos mejores, y que los peores se repiten en las mismas situaciones.

Cómo se rellena

En caliente si puedes, o el mismo día. **Tres o cuatro episodios por semana bastan**: esto no es un diario, es una muestra.

- **Situación**: dónde estabas y qué estaba pasando. Concreto.
- **Qué pensé**: la frase exacta que te cruzó la cabeza, no un resumen. «Me va a dar algo delante de todos» sirve; «me agobié» no.
- **Cuerpo**: qué notaste físicamente.
- **Qué hice**: lo que hiciste a continuación. Incluido irte, cancelar o no ir.
- **0-10**: cuánta ansiedad en el peor momento.

La columna «qué hice» es la que más información da, y es la que más gente deja en blanco porque da vergüenza. Marcharse, cancelar o llevar algo «por si acaso» no es un fallo: es información sobre cómo se mantiene el problema.

El registro

[illegible]

Qué suele aparecer al cabo de dos semanas

- **No es continuo.** Aunque la sensación sea de estar mal todo el rato, en el papel se ven huecos. Eso ya cambia algo.
- **Se repiten las situaciones.** Casi siempre son menos de las que parecían, y suelen tener algo en común que no es evidente desde dentro.
- **Se repiten los pensamientos.** Con una literalidad que sorprende: las mismas tres o cuatro frases una y otra vez.
- **El alivio de irse dura poco.** Si vas anotando, se ve que evitar baja la ansiedad al momento y la deja igual o peor la próxima vez.

Si al rellenarlo te pones peor, para. A algunas personas prestar atención a los síntomas les aumenta la ansiedad las primeras veces. Suele pasarse, pero es algo que conviene hacer acompañado y no a solas.

Lo que este registro NO es

No es una prueba diagnóstica ni un tratamiento. Es la herramienta de observación con la que suele empezar una terapia cognitivo-conductual para la ansiedad, y su valor está en lo que se hace después con ella.

Y una cosa importante: **hay síntomas de ansiedad que no son ansiedad.** Palpitaciones, mareos, falta de aire y sensación de irrealidad pueden venir de problemas de tiroides, de arritmias, de anemia o de una medicación. Si es la primera vez que te pasa algo así, la primera parada es tu médico, no un registro.

Si traes esto relleno a una primera consulta, se empieza a trabajar directamente en vez de dedicar dos sesiones a reconstruirlo de memoria.

Si crees que puedo ayudarte

Esta hoja es de apoyo y llega hasta donde llega. Si lo que te pasa lleva tiempo, se repite o te está quitando cosas que te importan, escíbeme y vemos cómo hacerlo: presencial en Tarragona o en Reus, u online.

pablomaestropsicologo.es