FICHA 06 · PARA EL PSICÓLOGO

# Entender mi ansiedad

El círculo desencadenante, pensamientos, cuerpo, conductas (psicoeducación)

**OBJETIVO**

Construir con la persona un modelo sencillo de su ansiedad a partir de un episodio real, para mostrar cómo pensamientos, sensaciones y conductas se mantienen entre sí.

**PARA QUIÉN**

Inicio del tratamiento de cualquier trastorno de ansiedad. Adultos y adolescentes.

**DURACIÓN**

20-30 min en sesión

## DESARROLLO

1. Elige un episodio reciente y concreto (dónde, cuándo, con quién).
2. Rellenad juntos las cinco casillas: desencadenante, pensamientos, sensaciones, conductas, consecuencias a corto y a largo plazo.
3. Muestra las flechas: cómo las conductas (evitar, comprobar, buscar seguridad) alivian enseguida pero mantienen la ansiedad después.
4. Normaliza: la ansiedad es una reacción de protección útil que aquí se activa demasiado a menudo o con demasiada fuerza.
5. Pide que rellene la página 2 con otros dos episodios antes de la próxima sesión.

## PUNTOS DE ATENCIÓN

> Quédate en un episodio concreto, no en « mi ansiedad en general ». El modelo sirve para entender, no para juzgar: no presentes las conductas de protección como « errores ».

## REFERENCIAS

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

## NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 06 · HOJA PARA ENTREGAR

# Cómo funciona mi ansiedad

La ansiedad es una alarma que te protege. A veces suena demasiado a menudo o demasiado fuerte. Para entenderla mejor, observa un momento concreto en que apareció.

1. El desencadenante: ¿dónde estabas, qué estaba pasando?
2. Los pensamientos: ¿qué se te pasó por la cabeza?
3. El cuerpo: ¿qué sentiste (corazón, respiración, estómago, músculos)?
4. Lo que hiciste, y lo que pasó enseguida y más tarde.

| Desencadenante | Pensamientos | Sensaciones | Lo que hice | Efecto después |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**¿Qué se repite de un episodio a otro?**

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones