FICHA 07 · PARA EL PSICÓLOGO

El diario de observación

Anotar los momentos de ansiedad y rumiación a lo largo de la semana

OBJETIVO

Recoger datos concretos sobre la frecuencia, la intensidad y los contextos de la ansiedad, para detectar desencadenantes y seguir la evolución.

PARA QUIÉN

Cualquier ansiedad o rumiación, al inicio del tratamiento y para medir los avances.

DURACIÓN

5 min en sesión; unos minutos al día durante 1-2 semanas

DESARROLLO

1. Explica para qué sirve: la memoria resume mal (« he estado angustiado toda la semana »); el diario muestra las variaciones.
2. Muestra un ejemplo rellenado y aclara que se anota lo más cerca posible del momento, en pocas palabras.
3. Acordad la escala de 0 a 10 (0 = nada de ansiedad, 10 = la más fuerte imaginable).
4. En la sesión siguiente, buscad juntos lo que se repite: horas, lugares, personas, pensamientos.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si anotar aumenta la ansiedad (comprobación, rumiación), redúcelo a un registro al día. Valora el diario aunque esté incompleto: no se busca la perfección.

REFERENCIAS

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

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

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 07 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi diario de la semana

Anota los momentos en que aparecen la ansiedad o los pensamientos en bucle, lo antes posible y en pocas palabras. Este diario no es un examen: aunque esté incompleto, ya sirve.

1. El día y la hora.
2. La situación: dónde, con quién, haciendo qué.
3. El pensamiento principal, en una frase.
4. La intensidad de 0 a 10 y lo que hiciste después.

Día / hora	Situación	Pensamiento principal	Intensidad /10	Lo que hice

Al releer la semana, ¿qué noto?

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