

NO ENTRE EN PÁNICO:

GESTIÓN DEL TRASTORNO DE PÁNICO



Un enfoque basado en la evidencia de la Terapia Cognitivo-Conductual para ayudarlo a desarrollar y aplicar habilidades para resolver problemas.

BIENVENIDO/A!

¡Celebremos que haya buscado ayuda para superar su pánico!

Este libro de trabajo se basa en un tratamiento psicológico basado en evidencias conocido como Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). La TCC para el "pánico" se enfoca en el aquí y ahora y ayuda a las personas que tienen episodios repentinos e inesperados de miedo sobre las sensaciones corporales que están experimentando a comprender el problema y cambiar las cosas que mantienen en marcha las sensaciones corporales angustiantes.

El libro de trabajo lo guiará a través de una técnica llamada *Desafiar los Pensamientos y Probarlos*, que se ha demostrado que ayuda a muchas personas que tienen estos sentimientos repentinos de pánico o ataques de pánico.

Está diseñado para ser trabajado con el apoyo de un profesional de la salud mental capacitado para garantizar que las personas aprovechen al máximo la técnica. En toda Inglaterra, a menudo se trata de un Profesional de Bienestar Psicológico, que trabaja dentro del programa de Mejora del Acceso a las Terapias Psicológicas. Dado el éxito de esta forma de trabajo, ahora también se han puesto a disposición roles similares en otros países.

Es posible que también haya encontrado este libro de trabajo por su cuenta. Ya sea con ayuda o por su cuenta, usted tiene el control de la forma en que elige trabajar en el libro de trabajo.

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE PÁNICO?

Los "ataques de pánico" son momentos intensos de miedo asociados con una variedad de sensaciones físicas no deseadas, como latidos cardíacos fuertes, dificultad para respirar, mareos o desmayos.

Todo el mundo puede experimentar estas sensaciones físicas cuando nos encontramos asustados por algo específico, por ejemplo, un animal, un lugar o una situación. Esto se llama *Fobia*.

Sin embargo, cuando los ataques de pánico ocurren con frecuencia, de forma inesperada y continúan durante mucho tiempo, se les reconoce como algo llamado *Trastorno de pánico*.

La principal diferencia entre una *Fobia* y un *Trastorno de pánico* es:

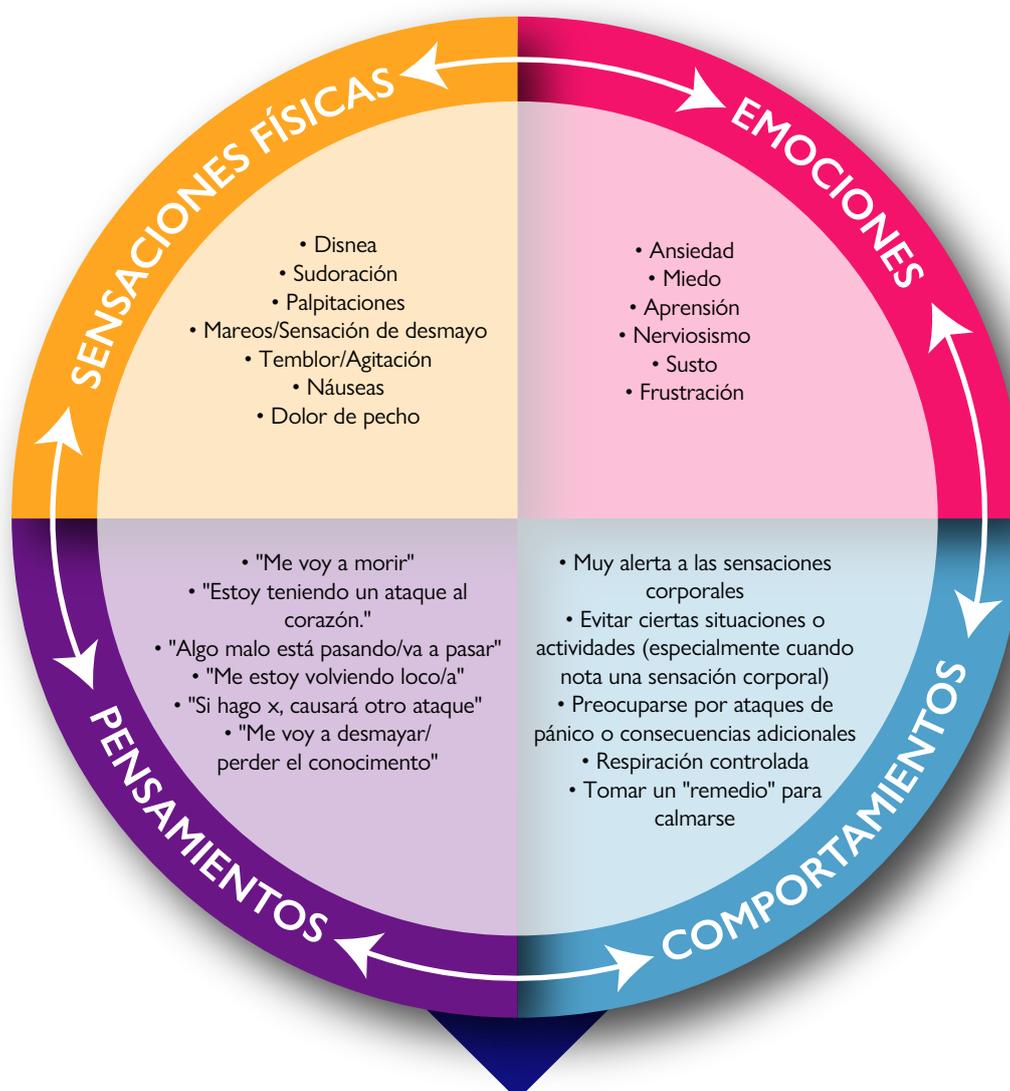
- Cuando las personas con un miedo específico evitan o escapan de lo que los asusta, las sensaciones físicas desaparecen muy rápidamente.
- Sin embargo, con el trastorno de pánico, las personas temen realmente las sensaciones físicas que están teniendo. Esto puede hacer que esos sentimientos de pánico sigan y sigan y se encuentren atrapados en un círculo vicioso.

¿CÓMO ES EL TRASTORNO DE PÁNICO?

Los "ataques de pánico" son en realidad bastante comunes y muchas personas informan que los tienen. Pero a menudo no se preocupan por ellos, pronto desaparecen y tienen poco impacto en sus vidas.

Sin embargo, algunas personas experimentan ataques de pánico recurrentes y prolongados. ¿Por qué? Bueno, es posible que se sorprenda al descubrir que son los *terribles pensamientos* sobre los ataques de pánico los que pueden conducir al "trastorno de pánico".

Cuando algunas personas notan que tienen sensaciones físicas angustiantes, pueden comenzar a preocuparse por ellas y comenzar a pensar en el peor de los casos posibles. Esto a su vez aumenta el miedo y empeora las sensaciones físicas. Antes de que se den cuenta, están atrapados en un círculo vicioso y también comienza a afectar lo que hacen. Puede parecerse a algo así:



Cada una de estas áreas tiene un efecto en cadena en las otras y esas sensaciones físicas continúan durante mucho tiempo.

Si cree que esto le puede estar sucediendo, este libro de trabajo puede ayudarlo.

COMPRENDER LAS SENSACIONES FÍSICAS ASOCIADAS CON EL PÁNICO

Los ataques de pánico son bastante comunes y, al contrario de lo que podemos pensar al tenerlos, no son peligrosos.

Las sensaciones físicas que las personas experimentan durante un ataque de pánico en realidad son solo la reacción natural de nuestros cuerpos a una situación considerada amenazante. Estas sensaciones físicas se asocian con el miedo. El miedo nos ayuda a prestar más atención a la amenaza, de la misma manera que una alarma de incendio muy fuerte y molesta no se puede ignorar para garantizar que salgamos rápidamente de un edificio.

Por lo tanto, el miedo y la ansiedad en realidad pueden ser realmente útiles al prepararnos para manejar una situación peligrosa. Esta es la respuesta de "Lucha-Huida-Congelación" o "3F"

(por sus iniciales en inglés: Fight-Flight-Freeze) desencadenada por una hormona llamada adrenalina que se libera en el cuerpo. Esto nos ayuda a percatarnos de la amenaza. Por ejemplo, si un ladrón entró en su casa, las 3F nos preparan para desafiar al ladrón, huir o incluso escondernos debajo de la cama y estar muy quietos. Lo hace principalmente a través de la liberación de adrenalina, que a su vez afecta al cuerpo de múltiples maneras.

Exploremos qué significan las sensaciones físicas asociadas con el miedo o la ansiedad. Marque la casilla si experimenta alguna de estas sensaciones físicas:

Sensaciones físicas	Por qué está pasando	Sí	No
Respiración rápida y superficial, sensación de que no puede recuperar el aliento	Los músculos necesitan más oxígeno para preparar el cuerpo para pelear o correr y absorben más oxígeno a través de respiraciones cortas y rápidas. Los pulmones en realidad están llenos de aire, en lugar de vacíos.		
Corazón latiendo más rápido	El oxígeno debe extenderse a los músculos, lo que hace que el corazón lata más rápido para aumentar el flujo sanguíneo en el cuerpo.		
Dolores en el pecho (u otra tensión y dolor muscular)	El cuerpo se está preparando para los 3F, por lo que tensa los músculos listos para reaccionar.		
Cambios en la visión (borrosa/túnel)	Los ojos intentan enfocarse en la amenaza o la distancia para calcular la ruta si hay que huir.		
Cambios digestivos (necesidad de ir al baño, mariposas, sequedad de boca y garganta)	El flujo sanguíneo se aleja de las funciones no esenciales, como el sistema digestivo, a medida que las 3F se convierten en una prioridad.		
Sudoración y sensación de calor	Con el aumento del flujo sanguíneo y el endurecimiento y la tensión de los músculos, la sudoración comienza a controlar la temperatura central del cuerpo		
Hormigueo y pinchazos y entumecimiento.	El aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales significa menos flujo sanguíneo a áreas como los dedos de las manos y los pies, lo que los hace sentir hormigueo y entumecimiento.		
Dificultad para concentrarse	Las 3F tienen prioridad sobre la parte racional del cerebro que afecta la memoria, la concentración y la toma de decisiones.		

PASOS SIGUIENTES

Esperamos que ahora tenga una mejor idea de cómo las sensaciones físicas por las que se ha estado preocupando pueden no ser peligrosas, sino solo la respuesta de miedo normal del cuerpo.

Si ha sentido miedo a causa de alguna de las sensaciones físicas que ha estado experimentando, puede ser útil continuar trabajando en este libro de trabajo con cualquier apoyo disponible para usted.

Si ya ha hablado con un profesional de la salud sobre las sensaciones físicas que ha estado experimentando y le han dicho que no hay un problema de salud subyacente obvio que las cause, es posible que tenga un trastorno de pánico. Si es así, ¡Está en el lugar correcto!

A considerar:

Si aún no ha hablado con un profesional de la salud, considere si desea reservar una cita antes de continuar. Esto puede ayudarlo a interactuar mejor con este libro de trabajo.

PENSAMIENTO DESAFIANTE Y CÓMO PUEDE AYUDAR

Antes de comenzar, es importante obtener un poco más de información sobre el enfoque utilizado en este libro de trabajo. Comprender el enfoque lo ayudará a identificar si algo puede interponerse en su camino para que pueda involucrarse con él.

El *pensamiento desafiante* tiene dos etapas:

- *Desafiar el pensamiento*: lo ayuda a capturar, desafiar y revisar los pensamientos terribles que puede tener en respuesta a las sensaciones físicas que experimenta. Esto puede ayudar a detener el círculo vicioso que sigue y sigue.
- *Probar los pensamientos*: tal vez pueda desafiar con éxito esos pensamientos terribles, pero algo aún le impide creer en el nuevo pensamiento. Si es así, probarlo puede ser útil.

A medida que se acerca al final de usar el pensamiento desafiante, es posible que descubra que lo ayuda a superar su pánico. Si es así, es posible que desee discutir esto con la persona que lo apoya, ya que tal vez no necesite pasar a la etapa de *Probar los pensamientos*. Esta es su elección.

Si está interesado en seguir usando este cuaderno, leer la historia de Zahara puede ser útil.



LA HISTORIA DE ZAHARA

Tengo 32 años y comencé a tener ataques de pánico unos meses después de que naciera mi hija Ellana.

Mi primer ataque de pánico salió de la nada caminando a casa desde la tienda local, ¡pensé que estaba teniendo un ataque al corazón! Nunca antes había experimentado algo así y fue horrible. Finalmente se me pasó, pero con el tiempo los ataques de pánico se hicieron más frecuentes. En mis momentos de pánico, mi corazón se sentía como si estuviera acelerando a un millón de millas por hora, mi pecho se tensó increíblemente y los músculos estaban súper rígidos. Cada vez que percibía estas sensaciones físicas, comencé a tener pensamientos realmente terribles como "¡Me voy a morir!"

Empecé a angustiarme tanto con la idea de experimentar más de estas terribles sensaciones físicas que comenzaron a afectar mi vida. Dejé de ir al gimnasio y básicamente de hacer cualquier cosa que pudiera hacer que mi corazón latiera más rápido. Mi pareja, Dan, comenzó a tener que hacer mucho más por mí, hasta el punto de que comenzó a causar problemas en nuestra relación. Cuando salí, estaba tan distraída asegurándome de que mi frecuencia cardíaca estuviera bajo control que me agoté por completo. Sé que es estúpido, pero también comencé a verificar dónde estaban todos los baños públicos, ya que a menudo necesitaba usarlos.

Pasé seis meses viviendo con el miedo constante de tener otro ataque de pánico antes de que Dan me instara a buscar ayuda, ya que podía ver que me estaba molestando y me estaba preocupando por convertirme en una mala madre. Finalmente, hablé con mi profesional de la salud que me revisó. Dijo que no podía ver ninguna causa física para mis ataques de pánico y se preguntó si tenía un trastorno de pánico. Ella me derivó a BeWell, el servicio local para Mejorar el Acceso a las Terapias Psicológicas. Al principio, estaba realmente insegura; ¡algo estaba mal conmigo físicamente y no estaba en mi cabeza! Sin embargo, cogí el teléfono y reservé una cita. ¿Qué podía perder?

A medida que avance en el libro de trabajo, podrá ver cómo Zahara completó sus hojas de trabajo. Esto puede ser útil si lo usa por su cuenta o si se queda atascado entre sesiones de ayuda.

ESTABLECER METAS

Antes de comenzar a usar el Desafío para el pensamiento, puede resultarle útil fijarse objetivos que le gustaría alcanzar para cuando complete el libro de trabajo.

Al establecer objetivos, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Sea **concreto**



Puede ser tentador establecer objetivos generales como "gestionar mejor". Sin embargo, será difícil reconocer cuándo ha logrado este objetivo. En su lugar, piense en cómo sabría si estuviera manejando la situación mejor. Por ejemplo, "Lleve a Ellana a dar un paseo de 20 minutos en su cochecito al menos una vez al día".

Sea **realista**



que crea que se pueden lograr en las próximas semanas. Por lo tanto, piense en establecer *Objetivos a corto plazo*, simplemente fuera de su alcance, pero no fuera de la vista. Luego, comience a trabajar hacia ellas y pase a objetivos a medio y largo plazo. Es importante pensar también en los objetivos a medio y largo plazo, ya que le dan algo por lo que trabajar cuando los alcanza a corto plazo.

Sea **Positivo**



Puede ser tentador establecer objetivos en términos de detenerse o hacer menos de algo. Por ejemplo, "Dejaré de estar tan angustiada cuando mi corazón comience a acelerarse". Sin embargo, puede ser más útil establecer objetivos de una manera positiva, ya que trabajar hacia algo a menudo es más motivador. Lo anterior podría cambiarse a "Continuaré caminando con Dan y Ellana incluso cuando mi corazón comience a acelerarse".

Recuerde: A menudo es perfectamente normal experimentar esas sensaciones físicas no deseadas que se discutieron anteriormente. Por lo tanto, evite establecer objetivos para nunca conseguirlos, recuerde que a veces pueden ser útiles.



HOJA DE TRABAJO DE MIS OBJETIVOS

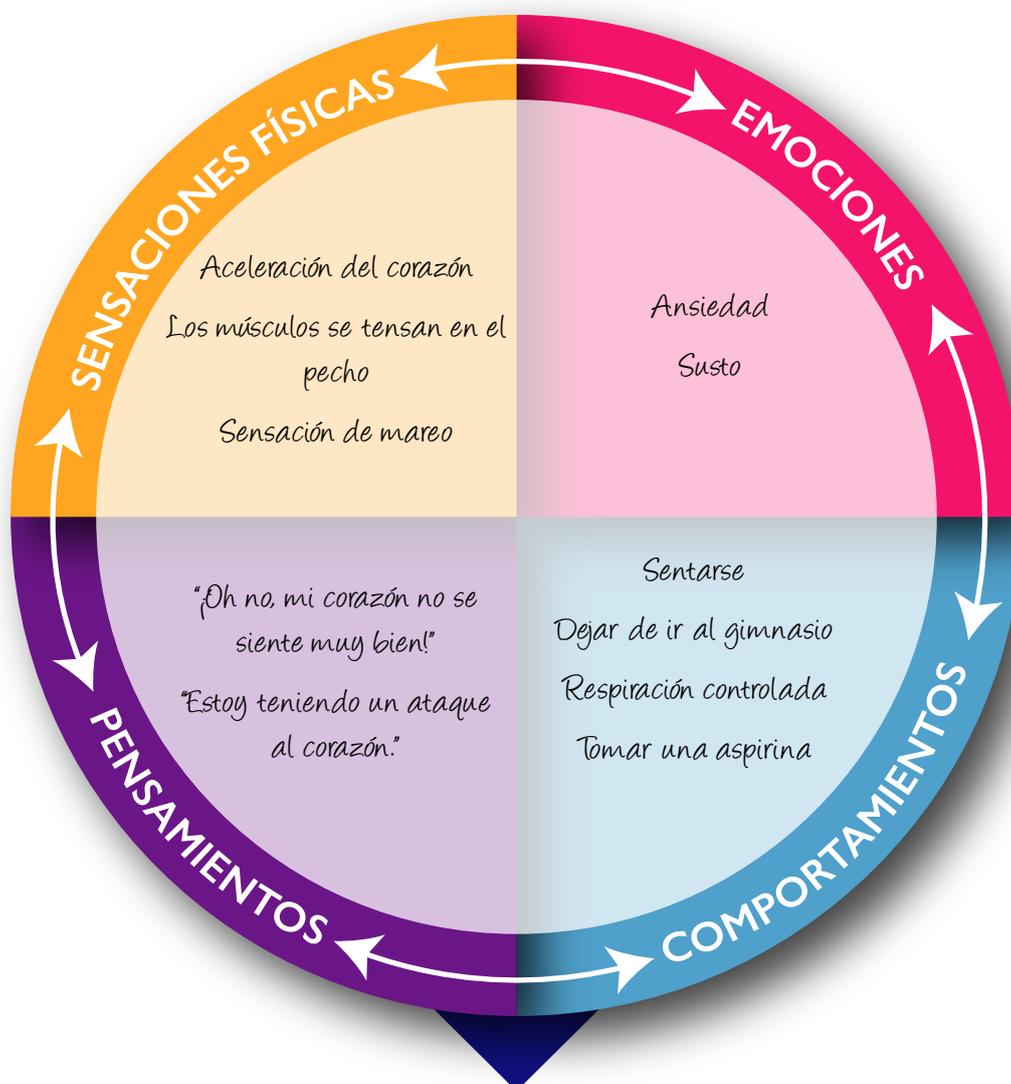
OBJETIVO 1	FECHA DE HOY:						
	PUEDO HACER ESTO AHORA (RODEE CON UN CÍRCULO UN NÚMERO)						
	0 PARA NADA	1	2 A VECES	3	4 A MENUDO	5	6 EN CUALQUIER MOMENTO
OBJETIVO 2	FECHA DE HOY:						
	PUEDO HACER ESTO AHORA (RODEE CON UN CÍRCULO UN NÚMERO)						
	0 PARA NADA	1	2 A VECES	3	4 A MENUDO	5	6 EN CUALQUIER MOMENTO
OBJETIVO 3	FECHA DE HOY:						
	PUEDO HACER ESTO AHORA (RODEE CON UN CÍRCULO UN NÚMERO)						
	0 PARA NADA	1	2 A VECES	3	4 A MENUDO	5	6 EN CUALQUIER MOMENTO
OBJETIVO 4	FECHA DE HOY:						
	PUEDO HACER ESTO AHORA (RODEE CON UN CÍRCULO UN NÚMERO)						
	0 PARA NADA	1	2 A VECES	3	4 A MENUDO	5	6 EN CUALQUIER MOMENTO
OBJETIVO 5	FECHA DE HOY:						
	PUEDO HACER ESTO AHORA (RODEE CON UN CÍRCULO UN NÚMERO)						
	0 PARA NADA	1	2 A VECES	3	4 A MENUDO	5	6 EN CUALQUIER MOMENTO

COMPRENDER EL PODER DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Es posible que ya haya notado el impacto que sus pensamientos están teniendo en cómo se siente físicamente, cómo se comporta y sus emociones. Para ayudarlo a entender su propio **Círculo Vicioso de Pánico**, va a completar uno por usted mismo. Sin embargo, antes de hacerlo, puede ser útil echar un vistazo al círculo vicioso de Zahara.

MI SITUACIÓN

Noté un aumento en mi frecuencia cardíaca



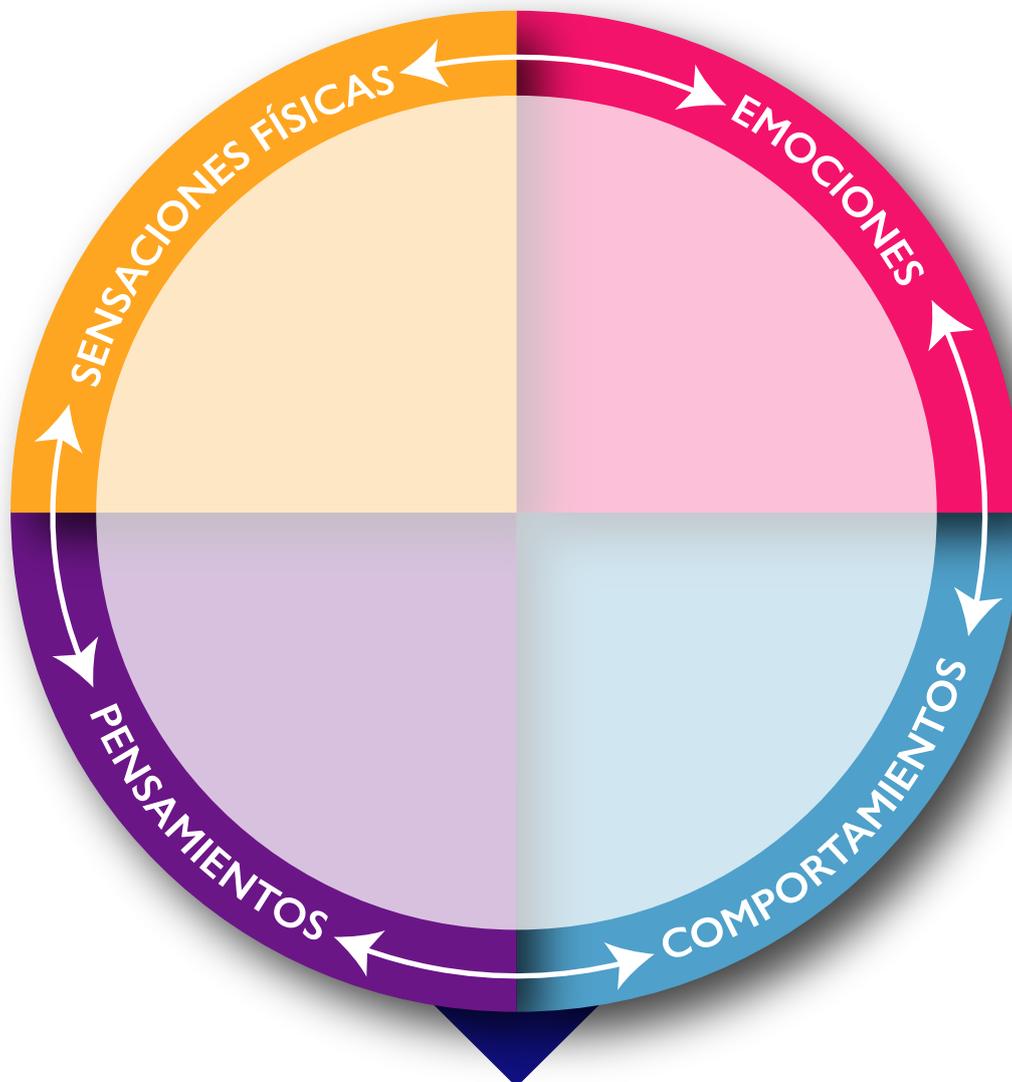
IMPACTO

El ciclo gana impulso y conduce a un ataque de pánico en toda regla.

AHORA ES SU TURNO

Después de haber aprendido un poco más sobre el pánico, es posible que le resulte útil comprender sus propias dificultades. Recuerde, si tiene alguien a quien pueda acudir, esas personas pueden ayudarlo.

MI SITUACIÓN



IMPACTO

¿QUÉ MANTIENE EL PÁNICO ACTIVO?

Una dificultad adicional con los ataques de pánico es que las personas no pueden identificar una razón en particular para desencadenar la lucha, la huida y la congelación. Se siente como si el ataque de pánico saliera de la nada y esto en realidad puede hacerlo aún más aterrador. Intentemos entender la experiencia de Zahara.

- Las personas que luchan con el trastorno de pánico han aprendido a escanear sus cuerpos en busca de cualquier sensación física que estén teniendo. A esto lo llamamos **"hipervigilancia"** y puede mantener el pánico. En el caso de Zahara, si no estuviera pendiente de cualquier cambio en el latido de su corazón, por pequeño que sea, es posible que no lo haya malinterpretado y tenga un pensamiento alarmante: *"¡Oh, no, mi corazón no se siente del todo bien!"*
- Las personas con trastorno de pánico pueden comenzar a participar en actividades para reducir el temor de que las sensaciones físicas no deseadas estén causando daño. Zahara dejó de ir al gimnasio para "proteger su corazón". Se puede pensar que el **"comportamiento de evitación"** es útil a corto plazo, ya que reduce el número de ataques de pánico y esto le dio a Zahara un poco de alivio. Sin embargo, a largo plazo, alimenta el problema. Al detener la actividad y la disminución de la frecuencia cardíaca de Zahara, comenzó a creer más en que algo estaba realmente mal en su corazón: *"No he tenido un ataque al corazón, pero solo porque dejé de ir al gimnasio"*. Al no ir al gimnasio una o dos veces, Zahara también comenzó a sentirse un poco mejor, lo que hacía más probable que no volviera a ir al gimnasio.
- Alguien que está preocupado por el impacto del pánico también puede comenzar a participar en ciertos comportamientos destinados a reducir las sensaciones físicas o prevenir la tragedia inminente que la persona cree que puede suceder. Zahara se sentaba, controlaba su respiración y tomaba una aspirina. Estos se denominan **"comportamientos de seguridad"** porque se cree que son útiles a corto plazo. Pero a largo plazo mantienen el problema al fortalecer el pensamiento de que algo está seriamente mal y reducir la creencia de que las sensaciones físicas, aunque desagradables, están relacionadas con la Lucha, la Huida y la Congelación.



Lucha



Huída



Congelación

ES HORA DE SUPERAR SU PÁNICO

Puede sonar un poco desalentador, pero recuerde, usted tiene el control de cuánto hace en cualquier momento. A veces, el progreso será lento y pueden ocurrir contratiempos. Esto es perfectamente normal y de esperar.

Recuerde: Si se encuentra con dificultades y está recibiendo apoyo, asegúrese de mencionar los problemas que tiene.

PASO 1: EL DIARIO DE PÁNICO

Use la Hoja de trabajo **DIARIO DE PÁNICO** para llevar un registro de sus ataques de pánico a medida que ocurren completando las siguientes secciones:

■ Fecha y situación

Tan pronto como sea posible después de haber sufrido un ataque de pánico, registre información sobre dónde se encontraba y qué estaba haciendo. Esta información puede ayudarlo a identificar patrones o desencadenantes de sus ataques de pánico o situaciones en las que es más probable que ocurran.

Sea lo más específico posible y complete lo antes posible después del ataque para evitar depender de su memoria.

■ Intensidad del Pánico

Anote la intensidad del ataque de pánico en una escala de 0 a 100%, donde 0% no es ansiedad en absoluto y el 100% es lo peor que podría ser.

■ Sensaciones físicas:

Escriba cualquier sensación física que haya experimentado durante este ataque de pánico.

■ Pensamiento Terrible:

Redacte cualquier pensamiento terrible que pase por su cabeza en el momento en que experimentó esas sensaciones físicas no deseadas. Anote cuánto creyó en el pensamiento en una escala de 0 a 100%. 0% es no cree en absoluto, 100% cree totalmente en el pensamiento.

■ Comportamiento:

Anote cualquier cambio en su comportamiento. ¿Hizo o dejó de hacer algo como consecuencia de estas sensaciones físicas?

Complete la **HOJA DE TRABAJO DEL DIARIO DE PÁNICO** cada vez que tenga un ataque de pánico.

Para que se sienta cómodo completando esta hoja de trabajo, es posible que desee rellenarla en relación al ataque de pánico más reciente que tuvo. Esto puede ayudarlo a analizar cualquier dificultad potencial para completar la hoja de trabajo en su próxima sesión de ayuda.

HOJA DE TRABAJO DEL DIARIO DE PÁNICO DE ZAHARA

Fecha y situación Dónde, cuándo, con quién		Intensidad del Pánico Puntúe de 0-100	Sensaciones físicas angustiosas Lista	Pensamiento Terrible ¿Qué pensamiento pasó por mi cabeza al tener sensaciones físicas angustiantes? Califique su creencia en ese pensamiento de 0 a 100%	Comportamiento ¿Qué hice?
Cuándo:	Lunes por la tarde	90%	Aceleración del corazón Opresión en el pecho Músculos rígidos Disnea Sudor	He puesto demasiada tensión en mi corazón, estoy a punto de tener un ataque al corazón - 100%. Me voy a morir - 80%. No hay nadie aquí que pueda ayudarme - 100%.	Dejé de jugar con Ellana Me senté Traté de controlar mi respiración Llamé a Dan
Qué:	Jugando con Ellana				
Cuándo:	En casa				
Quién:	Ellana y yo				
Cuándo:	El miércoles por la mañana	100%	Aceleración del corazón Opresión y dolor en el pecho Músculos rígidos Disnea Temblores Mareo	No debería haber caminado tan rápido, estoy a punto de tener un ataque al corazón - 100%. Todos mirarán por la ventana de la oficina y me verán sufriendo un ataque - 80%.	Me senté en un banco Traté de controlar mi respiración Conté los latidos de mi corazón
Qué:	Yendo al trabajo con retraso				
Cuándo:	Fuera de la oficina				
Quién:	Yo sola				
Cuándo:	El jueves por la mañana	100%	Aceleración del corazón Opresión y dolor en el pecho Músculos rígidos Disnea Mareo Me siento enferma	Dios, tengo que salir de casa otra vez, tuve un ataque ayer y tendré otro - 90%. Estoy tan estresada, mi corazón ya no puede lidiar con esto, y se está rindiendo - 100%	Me quedé en casa Llamé a Dan y le pedí que trajera medicamentos de camino a casa desde el trabajo Me tumbé en la cama Traté de controlar mi respiración Llamé a Dan
Qué:	Al tener que recoger medicamentos de la farmacia para Ellana				
Cuándo:	En casa				
Quién:	Yo sola				
Cuándo:	El sábado por la tarde	75%	Aceleración del corazón Opresión en el pecho Disnea Sudor	Mi corazón se acelera tanto que está a punto de explotar - 100%. Me voy a morir - 60%. No puedo hacer nada más - 90%	Llamé a Dan para pedir ayuda Me senté Traté de controlar mi respiración Entré y dejé a Dan terminar su trabajo
Qué:	Poniendo algunas cajas en el garaje				
Cuándo:	En casa				
Quién:	Dan y yo				



MI HOJA DE TRABAJO DEL DIARIO DE PÁNICO

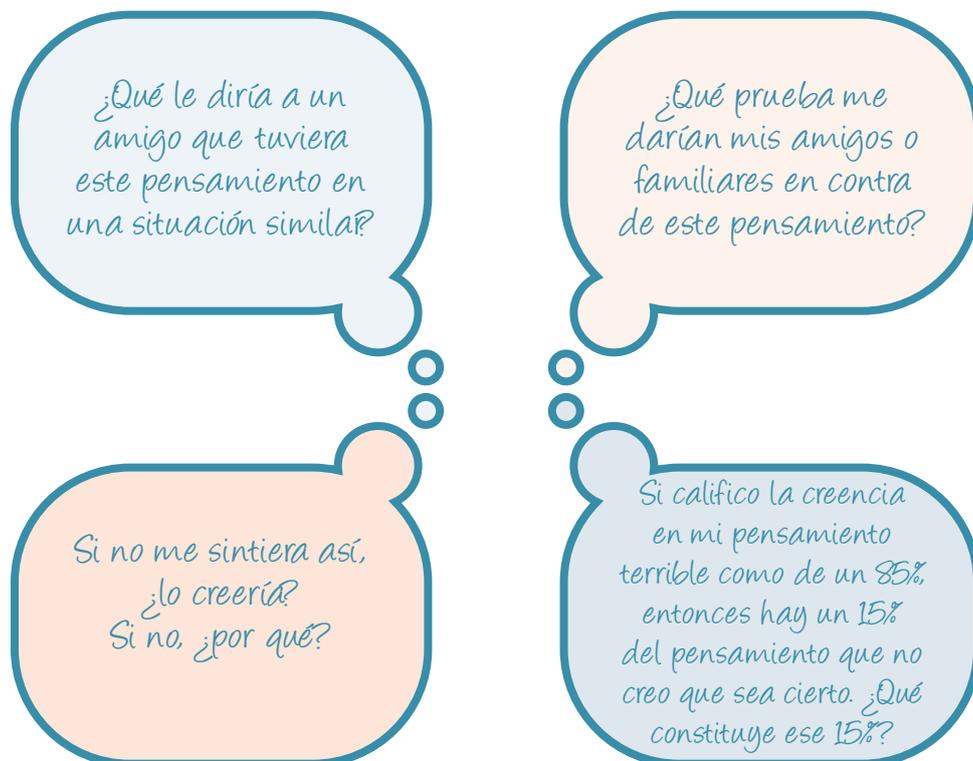
Fecha y situación Dónde, cuándo, con quién		Intensidad del Pánico Puntúe de 0-100	Sensaciones físicas angustiosas Lista	Pensamiento Terrible ¿Qué pensamiento pasó por mi cabeza al tener sensaciones físicas angustiantes? Califique su creencia en ese pensamiento de 0 a 100%	Comportamiento ¿Qué hice?
Cuándo:					
Qué:					
Cuándo:					
Quién:					
Cuándo:					
Qué:					
Cuándo:					
Quién:					
Cuándo:					
Qué:					
Cuándo:					
Quién:					
Cuándo:					
Qué:					
Cuándo:					
Quién:					

PASO 2: DESAFÍO DE PENSAMIENTO

Cuando experimentamos pensamientos terribles, puede ser muy difícil decir que son solo pensamientos y no hechos. Esto se debe a que esos pensamientos terribles pueden percibirse muy poderosos y creíbles. Desafiar sus pensamientos examinando las pruebas a favor y en contra de ellos puede ayudar. A continuación, le indicamos cómo hacerlo:

- Elija un **Pensamiento Terrible** de la Hoja de Trabajo de su **HOJA DE TRABAJO DE SU DIARIO DE PÁNICO** que le cause la mayor angustia y que tenga el vínculo más fuerte con la emoción que ha identificado. Este es su **Pensamiento Terrible**
- En la medida de lo posible, es útil trabajar en un pensamiento con al menos un 60% de creencia y pánico con al menos un 60% de intensidad.
- Escriba su **Pensamiento Terrible** en la parte superior de la **HOJA DE TRABAJO DEL DESAFÍO AL PENSAMIENTO** con la calificación de creencia en este pensamiento.
- Ponga a prueba su **Pensamiento Terrible**, reuniendo pruebas a favor y en contra. Haga esto enumerando todas las pruebas en ambas columnas.
- Es importante que la prueba que deje escrita se base en "hechos" en lugar de "opiniones".

Hacerse las siguientes preguntas puede ayudarlo a identificar pruebas basadas en hechos.



Es probable que haya creído en su pensamiento por un tiempo y, por lo tanto, es común que al principio le resulte difícil desafiarlo. Sin embargo, como todas las habilidades nuevas, se volverá más fácil con el tiempo.

RECUERDE: Si se encuentra luchando con esto, plántese a cualquier persona que pueda estar apoyándolo. O si está usando el libro por su cuenta, pedir ayuda a alguien en quien confíe, como un familiar o amigo, puede ser útil.

PUEDA SER ÚTIL ECHAR UN VISTAZO AL DE ZAHARA

HOJA DE TRABAJO DEL DESAFÍO AL PENSAMIENTO

Mi Pensamiento Terrible:		Fuerza %
"Estoy a punto de tener un ataque al corazón."		90%
Pruebas de ELLO Mi Pensamiento Terrible:	Pruebas CONTRAello Mi Pensamiento Terrible:	
<p>Aunque los médicos no pueden encontrar nada malo, es posible que se hayan perdido algo.</p> <p>Las sensaciones son tan intensas que deben de estar dañando mi corazón y mi cuerpo.</p> <p>Cuanto más siga sucediendo esto, más probable es que termine siendo un ataque cardíaco.</p>	<p>No importa lo rápido que latía mi corazón, ninguno de mis ataques de pánico ha resultado en un ataque al corazón.</p> <p>Los médicos me han dicho que mi corazón está bien.</p> <p>Ninguno de mis ataques de pánico ha resultado en ningún daño a mi cuerpo.</p> <p>¡Sigo viva!</p>	
<p>¿Me tomó un poco de tiempo darme cuenta de que se trataba de opiniones y no necesariamente de hechos!</p>		



AHORA PRUEBE A CUESTIONAR SU PROPIO PENSAMIENTO TERRIBLE

HOJA DE TRABAJO DEL DESAFÍO AL PENSAMIENTO

Mi Pensamiento Terrible:		Fuerza %
Pruebas de ELLO Mi Pensamiento Terrible:		Pruebas CONTRAello Mi Pensamiento Terrible:

REvisa su Pensamiento Terrible

Teniendo en cuenta las pruebas a *favor* y en *contra* de su pensamiento terrible, es hora de equilibrar la prueba recopilada para crear un Pensamiento Revisado y más Equilibrado.

- Asegúrese de que sea una declaración que considere todas las pruebas reunidas.
- Escriba este pensamiento.
- Con un porcentaje indique cuánto cree en este nuevo pensamiento Revisado y Más Equilibrado.

LA HOJA DE TRABAJO DEL PENSAMIENTO REVISADO Y MÁS EQUILIBRADO DE ZAHARA

Mi Pensamiento Revisado:	Mi Creencia en Mi Pensamiento Revisado (0-100%)
<i>"Mis sensaciones de pánico pueden ser muy incómodas y angustiantes, pero no son dañinas."</i>	50%

IMPORTANTE: Trate de evitar crear un **Pensamiento Revisado** que vaya demasiado en la dirección opuesta. El pensamiento extremo, ya sea de una manera negativa o positiva, puede ser de poca ayuda, así que trate de crear un pensamiento más equilibrado en lugar de eso.

MI HOJA DE TRABAJO DEL PENSAMIENTO REVISADO Y MÁS EQUILIBRADO



Mi Pensamiento Revisado:	Mi Creencia en Mi Pensamiento Revisado (0-100%)

¡AYUDA, TODAVÍA ME ESTOY ANGUSTIANDO POR MIS TERRIBLES PENSAMIENTOS SOBRE ESAS SENSACIONES FÍSICAS!

Pero realmente no creo que pase nada cuando los tenga

A veces podemos saber *racionalmente* que es muy poco probable que suceda algo, pero las cosas aún no se *sienten* bien. Cuando esto sucede, los comportamientos no deseados pueden continuar.

Por ejemplo, alguien puede saber de forma lógica que no pasará nada malo si camina debajo de una escalera. ¡Pero aún así caminan hacia la carretera para evitar caminar debajo de ella!

Si este es su caso cuando experimenta esos síntomas físicos angustiantes, puede ser útil evaluar su pensamiento revisado.

Si está recibiendo ayuda, es probable que la persona que lo apoya lo ayude a identificar las

oportunidades que tiene para hacerlo. De lo contrario, tal vez preguntarle a un familiar o amigo pueda ayudarlo a resolver el problema.

Obtener apoyo es importante, ya que es muy probable que necesite probar su pensamiento revisado fuera de la sesión de ayuda.



PASO 3: PROBAR LOS PENSAMIENTOS

Aunque es posible que podamos crear un Pensamiento Revisado y Más Equilibrado, a veces puede ser difícil creerlo completamente debido a una diferencia entre lo que por lógica sabemos que es verdad y lo que sentimos en nuestros corazones. Hay tres etapas para probar los pensamientos y fortalecer nuestra creencia en ellos:



Etapla 1

Planifique una forma de poner a prueba su pensamiento terrible revisado



Etapla 2

Lleve a cabo su plan y pruébelo



Etapla 3

Revisión

Mantener informado a su profesional de la salud sobre el tratamiento que está recibiendo es importante para garantizar que reciba la mejor atención. Es posible que ya haya hablado con ellos para asegurarse de que no haya una causa física subyacente para las sensaciones físicas que ha estado experimentando. Es posible que le hayan dado cierta seguridad de que este es el caso. Sin embargo, si no lo ha hecho, considere si cree que sería útil ponerse en contacto para verificar si se necesitan investigaciones adicionales.

Etapa 1: Planifique una forma de poner a prueba su pensamiento terrible revisado



- **Pensamiento a Poner en Acción:** Escriba su Pensamiento Revisado y Más Equilibrado para probar y calificar la creencia que tiene en él (0–100%).
- **Ponga a prueba el Pensamiento: Complete las 4 preguntas** para planificar cómo va a poner a prueba su nuevo pensamiento revisado.
- **Prediga lo peor: Anote lo peor que** cree que podría suceder y califique cuánto lo cree (0–100%).
- **Prediga una alternativa: Prediga un resultado alternativo** y califique la probabilidad de que crea que sucederá (0–100%). Asegúrese de que sea al menos ligeramente diferente de su peor predicción.
- **Considere** las barreras que puedan interponerse en el camino y los recursos que puede utilizar para superarlas. Es posible que desee tener en cuenta las barreras internas y externas, así como los recursos.

Internas

Barreras dentro de nosotros mismos, como pensamientos, actitudes, creencias (por ejemplo, baja confianza en uno mismo) y sensaciones físicas (por ejemplo, poca concentración, fatiga). Por el contrario, algunos de estos pueden identificarse como recursos (por ejemplo, alta confianza en uno mismo, buenos niveles de energía, sentirse motivado) a los que se puede recurrir si es necesario.

Externas

Barreras y recursos fuera de nosotros mismos que pueden interponerse en el camino de probar con éxito el pensamiento. Estas pueden ser ambientales, financieras, relacionados con las personas, tecnológicas, de tiempo, etc. Por el contrario, puede haber oportunidades de recibir ayuda de un amigo o compañero que lo apoye para poner a prueba la idea.

Consulte la tabla de la página siguiente para ver algunos ejemplos y recuerde que siempre puede pedirle ayuda a la persona que lo apoya.

HOJA DE TRABAJO DE ZAHARA PROBANDO MI PENSAMIENTO TERRIBLE

Pensamiento que se Pondrá en Acción	
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0–100%)
<i>"Mis sensaciones de pánico pueden ser muy incómodas y angustiantes, pero no son dañinas."</i>	50%
Diseño del experimento	
Voy a probar este pensamiento al:	
¿Qué?	<i>Usar la bicicleta estática durante 20 minutos.</i>
¿Dónde?	<i>En casa</i>
¿Cuándo?	<i>El sábado por la mañana</i>
¿Quién?	<i>Yo sola, aunque Dan y Ellana estarán en casa.</i>
Predicción de lo peor	
Predigo que lo peor que va a pasar es:	Creo que va a pasar (0 –100%)
<i>El ejercicio provocará demasiada presión sobre mi corazón y tendré un ataque cardíaco.</i>	60%
Predicción de una alternativa	
Predigo que lo peor que va a pasar es:	Creo que va a pasar (0 –100%)
<i>Mi frecuencia cardíaca subirá mucho y me sentiré incómoda, pero no le pasará nada malo a mi corazón.</i>	30%
Barreras y cómo superarlas	
Las siguientes cosas pueden interponerse en el camino:	
Internas:	
Externas:	<i>Dan podría necesitar ayuda con Ellana y eso tendrá prioridad</i>
Podría superar cualquier problema al:	
<i>Asegurarme de que Ellana esté bien antes de que empiece y tal vez pedirle a Dan que la saque para que no me distraigan.</i>	



¡AHORA ES SU TURNO DE PLANIFICAR UNA FORMA DE PROBAR SU PENSAMIENTO REVISADO!

HOJA DE TRABAJO DE ZAHARA PROBANDO MI PENSAMIENTO TERRIBLE

Pensamiento que se Pondrá en Acción	
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0-100%)
Diseño del experimento	
Voy a probar este pensamiento por:	
¿Qué?	
¿Dónde?	
¿Cuándo?	
¿Quién?	
Predicción de lo peor	
Predigo que lo peor que va a pasar es:	Creo que va a pasar (0-100%)
Predicción de una alternativa	Creo que va a pasar (0-100%)
Barreras y cómo superarlas	
Las siguientes cosas pueden interponerse en el camino:	
Internas:	
Externas:	
Podría superar cualquier problema al:	

Etapa 2: Hacerlo

Ahora es el momento de llevar a cabo su plan y probar su pensamiento revisado en la vida cotidiana.



Etapa 3: Revisión

Complete una [HOJA DE TRABAJO DE REVISIÓN DE PROBAR MI PENSAMIENTO TERRIBLE](#) lo antes posible después de haber probado su pensamiento. Esto puede ayudar a garantizar que recuerde la mayor cantidad de detalles posible.



- Escriba su **Pensamiento para ponerlo en Acción** en su **Hoja de Trabajo de Revisión** y califique cuánta creencia tenía en ese pensamiento antes de probarlo.
- Anote su predicción inicial y anote cuánto la creyó.
- Anote lo que realmente sucedió cuando intentó poner en práctica el Pensamiento Revisado.
- Anote lo que ha aprendido al poner a prueba su pensamiento y escríbalo en la sección **Mi aprendizaje**. Como resultado de lo que ha aprendido al probar su pensamiento, tal vez pueda cambiarlo. Anote su nuevo pensamiento en la columna **Revisión de Mi Pensamiento Terrible Original** y también califique la fuerza con la que cree en su pensamiento original.
- Con base en su nuevo pensamiento, o en su creencia en el Sistema de **Pensamiento Revisado y Más Equilibrado**, puede ser útil pensar en cómo podría hacer las cosas de manera diferente en el futuro. Anótelos en la columna **Cambio de comportamiento**.

Puede echar un vistazo a la [HOJA DE TRABAJO DE ZAHARA PROBAR MI PENSAMIENTO TERRIBLE](#) en la siguiente página.

HOJA DE TRABAJO DE ZAHARA PROBAR MI PENSAMIENTO TERRIBLE

Pensamiento que se Pondrá en Acción			
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0–100%)		
"Mis sensaciones de pánico pueden ser muy incómodas y angustiantes, pero no son dañinas."	50%		
Mi Predicción Original			
Predije que iba a suceder lo siguiente:	Creo en este pensamiento (0–100%)		
El ejercicio provocará demasiada presión sobre mi corazón y tendré un ataque cardíaco.	60%		
Los resultados			
Lo que en realidad sucedió fue:			
Mi corazón realmente latió rápido durante todo el experimento. En un momento dado sentí mucho pánico, pero no pasó nada malo y no tuve un ataque al corazón. Después de que terminó el experimento, mi frecuencia cardíaca volvió a la normalidad y me encontré bien.			
Mi Aprendizaje			
De este Experimento de Comportamiento he aprendido:			
El hecho de que mi frecuencia cardíaca aumente, no significa que esté en peligro de sufrir un ataque cardíaco. Mucha gente hace ejercicio y no le pasa nada a su corazón. Los médicos me han dicho que no hay nada malo en mi corazón y este experimento lo respalda.			
Revisando Mi Pensamiento Original			
Ahora cambiaría mi pensamiento original a:			
Cuando experimento sensaciones de ansiedad/pánico, no son una señal de que algo me esté pasando y no van a provocar un ataque cardíaco.			
Creo en este pensamiento (0-100%)	85%	Creo en mi pensamiento original (0-100%)	10%
Cambio de Comportamiento			
Basándome en mi nuevo pensamiento, voy a hacer lo siguiente de manera diferente:			
Voy a intentar hacer más con Ellana, así como volver al gimnasio, ver a mis amigos y vivir mi vida de nuevo, básicamente!			
Pasos siguientes			
Otras actividades que tal vez quiera volver a hacer			
Para hacer algo de ejercicio fuera de mi casa. Para reunirme con mis amigos en un bar o restaurante.			



HOJA DE TRABAJO DE ZAHARA PROBAR MI PENSAMIENTO TERRIBLE

Pensamiento que se Pondrá en Acción	
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0-100%)
Mi Predicción Original	
Predije que iba a suceder lo siguiente:	Creo en este pensamiento (0-100%)
Los resultados	
Lo que en realidad sucedió fue:	
Mi Aprendizaje	
De este Experimento de Comportamiento he aprendido:	
Revisando Mi Pensamiento Original	
Ahora cambiaría mi pensamiento original a:	
Creo en este pensamiento (0-100%)	Creo en mi pensamiento original (0-100%)
Cambio de Comportamiento	
Basándome en mi nuevo pensamiento, voy a hacer lo siguiente de manera diferente:	
Pasos siguientes	
Otras actividades que tal vez quiera volver a hacer	

PASO 4: MANTENER EL PROGRESOER

Con suerte, todo su arduo trabajo está dando sus frutos y está comenzando a notar que la frecuencia de sus ataques de pánico se está reduciendo.

Ahora puede ser tentador dejar de esforzarse. No obstante, es importante asegurarse de que el enfoque utilizado en este libro de trabajo se convierta en parte de su vida diaria.

Los pasos simples pueden ayudarlo a hacer esto.

Identifique Sus Señales De Alarma

Escriba el contenido del círculo vicioso que completó anteriormente en la [HOJA DE TRABAJO MIS SEÑALES DE ALARMA](#).

HOJA DE TRABAJO MIS SEÑALES DE ALARMA



Mis Sensaciones Físicas Angustiosas
Mi Pensamiento Terrible:
Mis Emociones
Mis Comportamientos

Hacer esto puede ayudarlo a reconocer las señales de alarma que pueden indicar que está experimentando un trastorno de pánico nuevamente.

Kit de Herramientas para Mantenerse Bien

Ahora, anote las estrategias y técnicas que ha encontrado más útiles al usar este libro de trabajo. Si vuelve a tener problemas con el trastorno de pánico, es posible que esto le resulte útil.

HOJA DE TRABAJO DE MI KIT DE HERRAMIENTAS PARA MANTENERSE BIEN



¿Qué actividades me ayudaron a sentirme mejor?

¿Qué habilidades he aprendido trabajando con este libro de trabajo?

¿Qué me ayudó a poner en práctica estas actividades, habilidades y técnicas?

Comprobar cómo estoy

A medida que termine este libro de trabajo, puede ser útil encontrar un horario regular para hacer un control y ver cómo le está yendo. Si cree que sería útil tener un **registro semanal**, complete la hoja de trabajo y úsela durante las próximas semanas o meses.



MI HOJA DE TRABAJO DE CONTROL

Comprobaré conmigo mismo la emoción que me ha estado preocupando

..... durante las próximas semanas

Desde que empecé este libro de trabajo:

	Sí	No
¿Estoy experimentando sensaciones físicas de nuevo y me estoy angustiando por ellas?		
¿Estoy teniendo esos pensamientos terribles de nuevo sobre mis sensaciones físicas?		
¿He empezado a hacer más o menos de esos comportamientos inútiles?		
¿Estoy luchando con mis emociones de nuevo?		

Si creo que mis dificultades están regresando, ¿qué tipo de cosas podría hacer para ayudarme a superarlas de nuevo?

Recuerde: Discutimos anteriormente cómo experimentar una variedad de sensaciones físicas es perfectamente normal si las experimenta por un corto tiempo. Pueden ser útiles, al mantenernos a salvo de cosas en el entorno que pueden ser peligrosas.

AUTORES

Aleksandra (Lexi) Hristova es profesora de Educación Clínica, Desarrollo e Investigación (CEDAR); Psicología en la Universidad de Exeter, responsable específica del programa MSci Applied Psychology (Clinical). El programa de formación clínica prepara a los estudiantes para una carrera como Profesional del Bienestar Psicológico. Antes de esto, Lexi trabajó como Practicante de Bienestar Psicológico y anteriormente tuvo una variedad de otros roles dentro de los servicios de salud mental primarios, secundarios y terciarios. Sus principales intereses clínicos son el apoyo a personas con afecciones a largo plazo y problemas de salud mental comunes y el trabajo en grupo. Fuera del trabajo, Lexi disfruta del yoga, los viajes y la música.

David Johnson es profesor de Educación Clínica, Desarrollo e Investigación (CEDAR); Psicología en la Universidad de Exeter, específicamente responsable del programa MSci Applied Psychology (Clinical). Antes de esto, David trabajó como Practicante de Bienestar Psicológico, junto con experiencia trabajando en atención de salud mental secundaria y terciaria y servicios de discapacidad de aprendizaje para niños y adultos. Tiene interés en la inclusión y la equidad de los servicios de salud mental. A David le gusta cocinar, el deporte y la música.

El profesor Paul Farrand es Director de la cartera de Terapia Cognitivo-Conductual de Baja Intensidad (LICBT por sus siglas en inglés) dentro del Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR por sus siglas en inglés); Psicología en la Universidad de Exeter. Basado en su investigación y práctica clínica con personas que experimentan problemas de salud física, Paul ha desarrollado una amplia gama de intervenciones escritas de autoayuda de TCC para la depresión y la ansiedad y es el editor del próximo *Manual de Habilidades e Intervenciones de TCC de Baja Intensidad: Un Manual para Profesionales*, para mejorar la competencia de una fuerza laboral de salud mental a nivel de profesional. En relación con estas áreas, es miembro del grupo asesor de expertos para el programa NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT), que desarrolla una fuerza laboral más amplia de terapias psicológicas y, a nivel internacional, sobre los desarrollos mundiales en LICBT.

Copyright © University of Exeter [2021] (actuando a través de CEDAR; Departamento de Psicología). Todos los derechos reservados

Excepto como se establece a continuación, ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, traducirse, almacenarse o transmitirse en ningún medio por medios electrónicos o de otro tipo, sin el permiso por escrito del propietario. Puede descargar una copia de la publicación para su uso personal y/o para su uso clínico individual únicamente, siempre que reconozca la fuente. Tenga en cuenta que necesitará una licencia independiente si su organización requiere el uso de esta publicación en todo su servicio. Esta publicación no reemplaza la terapia, y está destinada a ser utilizada por profesionales calificados, para complementar el tratamiento y no es un reemplazo de la capacitación adecuada. Ni el titular de los derechos de autor, los autores ni ninguna otra parte que haya participado en la preparación o publicación de esta publicación garantizan que la información contenida en este documento sea precisa o completa en todos los aspectos, y no son responsables de ningún error u omisión o de los resultados obtenidos del uso de dicha información.

Reconocimientos

Este libro de trabajo ha sido informado por el modelo cognitivo del pánico por el profesor David M. Clark (1986). Los autores desean dar un reconocimiento a la contribución de la Dra. Marie Hartford (Registradora de Médicos de cabecera) por comentar sobre áreas asociadas con la búsqueda de asesoramiento médico.

[Versión 1: Marzo de 2021]