

FRANCISCO JOSÉ GONZÁLEZ GALÁN

**PIENSA
MAL**

y

ANSIEDAD

GUÍA DE EJERCICIOS

www.piensamalyansiedad.es www.psicologo-ansiedad.com www.psicologouser.com



GUÍA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS

INSTRUCCIONES GENERALES DE USO

Antes de comenzar:

1. **Empieza gradualmente:** Elige 1-2 ejercicios que más resuenen con tus patrones específicos
2. **Sé paciente:** Los cambios cognitivos requieren tiempo y práctica constante
3. **Practica la autocompasión:** No te juzgues por tener estos sesgos; son universalmente humanos
4. **Celebra pequeños progresos:** Reconocer un sesgo ya es un gran avance hacia la libertad mental
5. **Busca apoyo:** Estos ejercicios complementan pero no reemplazan ayuda profesional cuando sea necesaria

Recuerda: El objetivo no es eliminar completamente estos sesgos, sino reconocerlos cuando aparezcan y responder desde la sabiduría en lugar del miedo automático.

Llevando estos ejercicios a tu vida diaria

Crea recordatorios visuales:

- Post-its con preguntas clave en lugares estratégicos
- Alarmas en el teléfono para "pausas de conciencia"
- Fondos de pantalla con frases recordatorio

Comparte con personas de confianza:

- Explícales en qué estás trabajando
- Pídeles que te señalen cuando noten patrones
- Crea un sistema de apoyo mutuo

Celebra el progreso:

- Lleva un diario de victorias (por pequeñas que sean)
- Recompénsate cuando practiques consistentemente
- Reconoce que el simple hecho de intentar ya es un logro

Que este sea el comienzo de tu viaje hacia una mente más libre, consciente y compasiva.

Ya no tienes que ser prisionero de tus propios pensamientos

Ahora tienes las llaves.



PLAN DE IMPLEMENTACIÓN GRADUAL

Semana 1-2: Diagnóstico

Objetivo: Observar sin juzgar

- Elige el ejercicio que más resuene con tus patrones
- Practica solo observar cuándo aparecen los sesgos (Mejor centrarse en un sesgo)
- Mantén un registro simple: "Hoy noté que [sesgo] apareció cuando [situación]"
- **NO intentes cambiar nada todavía**, solo observa

Registro de observación:

Día Sesgo que noté Situación Cómo me sentí

Semana 3-4: Práctica Básica

Objetivo: Implementar un ejercicio completamente

- Elige 1 ejercicio para practicar esta semana
- Usa las plantillas tal como están diseñadas
- Celebra cada momento de reconocimiento del sesgo
- Comparte tu progreso con alguien de confianza si es posible

Mi ejercicio elegido: _____

Meta semanal: Practicarlo _____ veces

Progreso: ☐ Día 1 ☐ Día 2 ☐ Día 3 ☐ Día 4 ☐ Día 5 ☐ Día 6 ☐ Día 7

Semana 5-8: Integración

Objetivo: Añadir complejidad gradualmente

- Añade un segundo ejercicio
- Adapta las herramientas a tu estilo personal
- Experimenta con variaciones que funcionen mejor para ti
- Nota qué ejercicios producen más cambios

Ejercicio 1: _____ **Ejercicio 2:** _____

¿Qué adaptaciones he hecho?



Semana 9-12: Consolidación

Objetivo: Integrar múltiples ejercicios

- Practica todos los ejercicios relevantes para tus sesgos principales
- Desarrolla tus propias variaciones
- Enseña a otros lo que has aprendido (esto consolida tu aprendizaje)
- Evalúa qué ha cambiado en tu vida

Ejercicios que practico regularmente:

1. _____
2. _____
3. _____

Cambios que he notado:

Mantenimiento a Largo Plazo

Revisión semanal de patrones:

- Domingo por la noche o lunes por la mañana
- 15- minutos
- Revisar: ¿Qué sesgos aparecieron esta semana? ¿Cómo los manejé?

Ajuste mensual de estrategias:

- Primer día de cada mes
- 30 minutos
- Evaluar: ¿Qué ejercicios están funcionando? ¿Cuáles necesito practicar más?

Celebración de progresos:

- Documenta cada victoria, por pequeña que sea
- No solo los grandes cambios, también los momentos de reconocimiento
- Comparte tus éxitos con personas de apoyo



Si hoy no te sale, no pasa nada. Leer el ejercicio ya es parte del trabajo.

EJERCICIO 1: DETECCIÓN DE PERSONALIZACIÓN

Sesgo trabajado: Sesgo de Personalización

¿Qué es este ejercicio?

La personalización es una forma sutil de egocentrismo ansioso: asumimos que somos significativamente más importantes en las vidas emocionales de otros de lo que realmente somos. Este ejercicio te ayuda a recordar que las personas tienen vidas complejas e independientes que raramente giran alrededor de ti.

¿Por qué funciona este ejercicio?

Cuando personalizas, te conviertes en protagonista de dramas ajenos, interpretando humores, comportamientos y eventos como reacciones a tu presencia. Esto es agotador y crea problemas relacionales que no existen.

La personalización proporciona una ilusión de control: si todo lo malo que pasa es "por tu culpa", entonces teóricamente podrías "arreglarlo". Pero esta ilusión tiene un costo enorme: ansiedad constante y relaciones tensas basadas en suposiciones incorrectas.

Este ejercicio funciona porque te obliga a generar explicaciones alternativas que no te incluyan. La mayoría de las veces, descubrirás que la explicación más simple (y correcta) no tiene nada que ver contigo.

Cómo hacer el ejercicio

PASO 1: Identifica tu personalización

Cuando notes que estás interpretando el comportamiento de alguien como una reacción hacia ti, documéntalo:

REGISTRO DE PERSONALIZACIÓN:

Situación: ¿Qué observaste?

Comportamiento específico de la otra persona:

Mi interpretación personalizada: (¿Cómo interpreté esto como algo sobre mí?)

Ejemplo:

- **Situación:** Mi jefe llegó a la oficina con cara seria
- **Comportamiento:** No me saludó con su energía habitual
- **Interpretación personalizada:** "Está decepcionado con mi trabajo. Seguro que el informe que entregué ayer no le gustó"



PASO 2: Genera explicaciones alternativas

Este es el paso crucial. Obliga a tu mente a generar AL MENOS 5 explicaciones que NO te involucren:

EXPLICACIONES ALTERNATIVAS (que no tienen que ver conmigo):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ejemplo:

1. Tuvo una mañana difícil en casa con sus hijos
2. Recibió malas noticias sobre otro proyecto
3. No durmió bien anoche
4. Está preocupado por un asunto personal (salud, familia, finanzas)
5. Tiene reunión difícil más tarde y está mentalmente preparándose

PASO 3: Evaluación de probabilidades

Ahora evalúa honestamente qué explicación es más probable:

ANÁLISIS DE PROBABILIDAD:

Explicación	Probabilidad real (0-100%)	¿Qué evidencia objetiva tengo?
Mi interpretación personalizada	%	
Alternativa 1	%	
Alternativa 2	%	
Alternativa 3	%	

Total debe sumar 100%

Ejemplo:

Explicación	Probabilidad	Evidencia
Está decepcionado de mi informe	15%	Ninguna. Solo una suposición por su cara seria
Problemas personales/familiares	40%	Mencionó ayer que su hijo estaba enfermo
Estrés por otras reuniones	30%	Sé que tiene junta directiva hoy
Cansancio/mal dormir	15%	No tengo evidencia



PASO 4: Verificación directa (cuando sea apropiado)

Si la situación realmente lo amerita y afecta tu trabajo/relación, verifica directamente:

VERIFICACIÓN EMPÁTICA:

En lugar de asumir, pregunta con curiosidad genuina (no defensiva):

Frases útiles:

- "Noté que [comportamiento observado]. ¿Hay algo en lo que pueda ayudar?"
- "Pareces [emoción]. ¿Está todo bien?"
- "¿Hay algo que te preocupa sobre [tema relevante]?"

NO uses frases defensivas como:

- "¿Estás enojado conmigo?" (asume culpa)
- "¿Hice algo mal?" (personalización)
- "Siento que estás molesto conmigo" (proyección)

MI VERIFICACIÓN:

Situación: _____

Cómo verificaré (frase específica):

Resultado de la verificación:

Ejemplo:

- **Verificación:** "Buenos días. Noté que llegaste con cara seria. ¿Hay algo en lo que pueda ayudar con el proyecto?"
- **Resultado:** "Ah, no te preocupes. Mi hijo estuvo enfermo toda la noche y no dormí. Tu informe estaba bien, lo revisaré esta tarde."

PASO 5: Mapa de vidas independientes

Recuérdate visualmente que las personas tienen vidas complejas fuera de su interacción contigo:

MAPA DE PREOCUPACIONES REALES DE [PERSONA]:

Dibuja un círculo. Dentro, coloca todas las cosas que probablemente ocupan la mente de esa persona:



PREOCUPACIONES REALES DE	
[NOMBRE PERSONA]	
• Salud de familiar	
• Presión en el trabajo	
• Problemas financieros	
• Relación de pareja	
• Decisión importante pendiente	
• Cansancio/estrés acumulado	
Yo (probablemente	
5% de su atención)	

MI MAPA DE REALIDAD:

Elige a alguien con quien interactúes regularmente y haz una lista de TODO lo que probablemente ocupa su mente:

Persona: _____

Sus preocupaciones/prioridades probables:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

¿Qué porcentaje de su atención mental crees que ocupas realmente? Estimación honesta: ____%

La mayoría de las veces, ocupamos menos del 5% de la atención mental de otros, incluso de personas cercanas.

PASO 6: Registro semanal de personalizaciones

Durante una semana, documenta cada vez que personalices algo:



REGISTRO SEMANAL:

	Situación	Mi personalización	Explicación alternativa más probable	¿Verifiqué?	¿Qué era realmente?
L				☐ Sí ☐ No	
M				☐ Sí ☐ No	
X				☐ Sí ☐ No	
J				☐ Sí ☐ No	
V				☐ Sí ☐ No	

PASO 7: Frases recordatorio

Cuando notes que estás personalizando, usa estas frases mentales:

FRASES ANTI-PERSONALIZACIÓN:

- "Las personas tienen vidas complejas que no giran alrededor de mí"
- "No soy tan importante en la narrativa de otros como creo"
- "Esto probablemente no tiene nada que ver conmigo"
- "Si algo fuera sobre mí, me lo dirían directamente"
- "Estoy proyectando mis inseguridades en comportamientos neutros"

Mis frases personalizadas que debo identificar:

Escribe tus pensamientos personalizadores frecuentes y reemplázalos:

Pensamiento personalizador	Pensamiento realista
"Está molesto conmigo"	"Está teniendo un día difícil por razones que desconozco"

PASO 8: Práctica de descentramiento

Este ejercicio te ayuda a "salir de tu propia cabeza" y ver la situación desde fuera:

EJERCICIO DE DESCENTRAMIENTO:

Situación que estoy personalizando:

Si fuera un observador neutro viendo esta situación desde fuera, ¿qué vería?



Si esta situación le pasara a un amigo, ¿le diría que todo es sobre él/ella? ☐ Sí ☐ No → ¿Qué le diría?

¿Qué consejo le daría a alguien que está personalizando como yo?

PASO 9: Prueba de la "regla de las 24 horas"

Antes de actuar basándote en una personalización, espera 24 horas:

REGLA DE ESPERA:

Cuando creas que algo es "sobre ti", comprométete a:

1. **No actuar impulsivamente** (no enviar mensajes de disculpa preventiva, no cambiar comportamiento drásticamente)
2. **Esperar 24 horas** para ver si tu interpretación sigue teniendo sentido o si nueva información contradice tu personalización
3. **Si después de 24 horas sigues preocupado**, entonces verifica directamente con curiosidad genuina

MI COMPROMISO DE 24 HORAS:

Situación actual que estoy personalizando:

Acción impulsiva que quiero hacer:

Me comprometo a esperar hasta: // ____ (fecha/hora)

Después de 24 horas - ¿Sigo pensando igual? ☐ Sí → Verificaré directamente ☐ No → Era personalización temporal

Reflexión clave

Pregúntate: ¿Estoy siendo empático al considerar las vidas complejas de otros, o egocéntrico al creer que todo gira alrededor de mí?

Frecuencia recomendada

- **Diaria:** Identifica al menos una personalización y genera 3 explicaciones alternativas
- **Semanal:** Completa el registro y calcula cuántas personalizaciones verificaste vs. cuántas eran incorrectas
- **Mensual:** Crea mapas de "vidas independientes" para las personas importantes en tu vida



EJERCICIO 2: CALIBRACIÓN DE ALARMA MENTAL

Sesgo trabajado: Catastrofismo

¿Qué es este ejercicio?

El catastrofismo te hace saltar automáticamente del "hay un problema" al "esto es el fin del mundo". Es como tener un sistema de alarma doméstico que se dispara con cada hoja que toca la ventana. Este ejercicio te ayuda a calibrar tu alarma mental para que distinga entre preocupaciones legítimas y catástrofes imaginarias.

¿Por qué funciona este ejercicio?

Tu cerebro ansioso ha aprendido a encadenar preocupaciones: una noticia preocupante se convierte en "habrá crisis", que se convierte en "perderé todo", que termina en "la sociedad colapsará". Esta escalada emocional ocurre tan rápido que ni siquiera la notas. Al obligarte a separar los hechos reales de las interpretaciones catastróficas, interrumpes esta cadena automática y creas espacio para evaluar la situación desde la razón en lugar del pánico.

La investigación muestra que el 85% de lo que imaginamos como catástrofes futuras nunca sucede. Este ejercicio te ayuda a recordar ese dato cuando tu mente empieza a correr hacia el peor escenario posible.

Cómo hacer el ejercicio

PASO 1: Identifica tu preocupación catastrófica

Cuando notes que estás pensando "todo está mal" o "esto va a ser un desastre", detente y escribe:

Mi pensamiento catastrófico es:

Ejemplo: "La economía va a colapsar y voy a perderlo todo"



PASO 2: Separa el hecho de la interpretación

Usa esta tabla para distinguir entre lo que realmente está pasando y lo que tu mente está agregando:

HECHO OBJETIVO	MI INTERPRETACIÓN CATASTRÓFICA
¿Qué ha ocurrido realmente que pueda verificar?	¿Qué estoy imaginando que va a pasar?

Ejemplo:

HECHO OBJETIVO	MI INTERPRETACIÓN CATASTRÓFICA
Leí un artículo sobre inflación	"La economía colapsará, perderé mi trabajo, no podré pagar mi casa, acabaré en la calle"

PASO 3: Genera escenarios alternativos

Tu cerebro solo te está mostrando UN futuro posible (el peor). Obliga a tu mente a generar al menos tres escenarios diferentes:

1. **Escenario catastrófico** (el que tu mente ya creó):

2. **Escenario realista moderado** (basado en lo que suele pasar):

3. **Escenario positivo** (también posible, aunque tu mente lo ignore):

Ejemplo:

1. Catastrófico: Pierdo todo y acabo sin hogar
2. Realista: La economía atraviesa un período difícil, tengo que ajustar gastos pero mantengo lo esencial
3. Positivo: La situación mejora en unos meses y aprendo a gestionar mejor mi dinero



PASO 4: Busca información equilibrada

Si vas a investigar sobre tu preocupación, aplica la **Regla 1:2**:

Por cada artículo alarmante que leas, busca conscientemente DOS fuentes sobre:

- Soluciones que se están implementando
- Datos históricos de situaciones similares que se resolvieron
- Perspectivas expertas equilibradas (no solo las más dramáticas)

Registro de búsqueda equilibrada:

Información alarmante que encontré	Información equilibrada 1	Información equilibrada 2

PASO 5: Prueba de perspectiva temporal

Pregúntate: Si esto que me preocupa ocurre...

- ¿Cómo de importante será dentro de **una semana**? (1-10): ____
- ¿Y dentro de **un mes**? (1-10): ____
- ¿Y dentro de **un año**? (1-10): ____
- ¿Y dentro de **cinco años**? (1-10): ____

Esta escala temporal suele revelar que muchas "catástrofes" pierden importancia con el tiempo.

Frecuencia recomendada

- **Al inicio:** Cada vez que notes que estás catastrofizando
- **Después de 2 semanas:** Cuando la ansiedad sea intensa
- **Mantenimiento:** Revisión semanal de tus predicciones vs. lo que realmente pasó

