



RELAX, SOLO ESTÁ EN TU CEREBRO

Richard S. Gallagher

Un plan de 7 semanas
para neutralizar
tu ansiedad

Escrito
por un
psicólogo
experto

zenith

RELAX, SOLO ESTÁ EN TU CEREBRO

Un plan de 7 semanas
para neutralizar tu ansiedad

Richard S. Gallagher, LMFT

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Stay calm, it's just your brain*

© Callisto Publishing LLC, 2025

Publicado por primera vez en inglés por Callisto Publishing, un sello de Sourcebooks

© de la traducción, Rosana Esquinas López, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2025

Depósito legal: B. 9.417-2025

ISBN: 978-84-08-30499-9

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Introducción viii

Cómo usar este libro ix

SEMANA 1 ¿Qué te preocupa? 1

SEMANA 2 Identifica tus patrones de pensamiento 21

SEMANA 3 Deshacerse de los patrones de pensamiento negativos 41

SEMANA 4 Procrastinación, pánico y preocupación: liberarse de las cosas que te detienen 61

SEMANA 5 Practicar hábitos: retomar la vida y enfrentarte a tus miedos 81

SEMANA 6 Cómo practicar la relajación y el *mindfulness* 101

SEMANA 7 Cerrar un ciclo 121

Notas 140

Recursos 148

Referencias 149

SEMANA 1

¿Qué te preocupa?

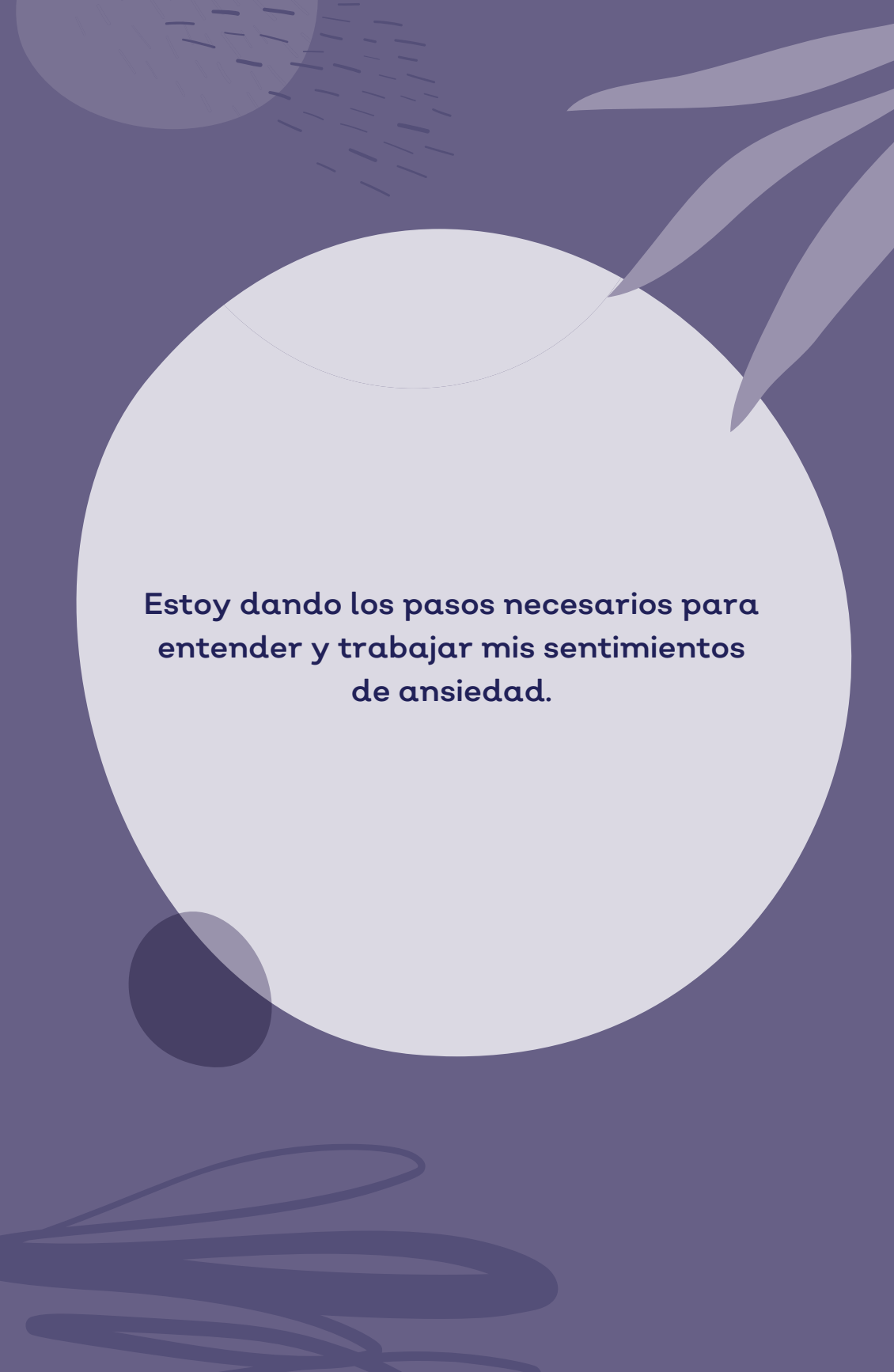
Cualquier viaje con sentido empieza por mirar un mapa y decidir *adónde* quieres ir. En el caso de tu ansiedad, esto supone comprender dos cosas importantes sobre ti: qué te preocupa y qué objetivos quieres marcarte.

La ansiedad forma parte de la vida de todo el mundo, pero en esta parte queremos centrarnos en las ansiedades desadaptativas y que te impiden vivir la vida que deseas. En esta sección, examinaremos tus principales problemas de ansiedad, los síntomas que experimentas y los comportamientos derivados de ellos. Poder entender tu ansiedad y lo que la causa te ayudará a ponerte objetivos realistas para controlarla.

Con esto en mente, comencemos juntos nuestro viaje hacia un nuevo destino: una versión de ti más tranquila y más feliz.

Todo el mundo padece ansiedad por un buen motivo: existe para protegernos del peligro. Pero la ansiedad que no nos ayuda puede resultar molesta e interferir en nuestras vidas. Dedica algo de tiempo y espacio para hacer una lista de los tipos de ansiedad que más te preocupan y por qué.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

The background is a solid dark purple. It features several abstract elements: a large, light purple circle in the center; a smaller, darker purple circle at the bottom left; a cluster of thin, dark purple lines radiating from the top left; and stylized, elongated purple shapes resembling leaves or petals in the top right and bottom left corners.

**Estoy dando los pasos necesarios para
entender y trabajar mis sentimientos
de ansiedad.**

La ansiedad suele desencadenarse por situaciones conocidas y predecibles. Por ejemplo, si temes quedarte atrapado en un atasco y te toca cruzar la ciudad en coche, es algo que podría provocarte ansiedad. O si odias los conflictos y tienes que mantener una conversación difícil con un compañero de trabajo, eso también podría desencadenarla. ¿Hay cosas concretas que puedas identificar como desencadenantes de tu ansiedad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando los psicólogos evalúan la ansiedad, suelen utilizar lo que se denomina prueba de evitación conductual (BAT, por sus siglas en inglés): haces algo con lo que normalmente te sientes incómodo y luego analizas cómo han sido tus reacciones físicas y emocionales. Piensa en las cosas que suelen provocarte ansiedad con más frecuencia y escribe cómo reaccionarías ante ellas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESGLOSA TUS SÍNTOMAS

La ansiedad es terrible para todo el mundo, pero no a todos nos provoca las mismas sensaciones. Hay personas que sienten que se les sale el corazón por la boca. Otras no pueden dejar de pensar. Otras sudan sin parar o tienen dolor de cabeza persistente. Saber cómo sueles reaccionar es un primer paso importante para saber en qué debes trabajar, así como para medir tus progresos.

En los siguientes huecos, anota qué tipo de síntomas sueles experimentar al tener ansiedad, clasifícalos según sean físicos, cognitivos o de comportamiento. Después, vuelve a leerlos y rodea los más importantes.

Síntomas físicos como dolores de cabeza, náuseas, insomnio, temblores y otros:

Síntomas cognitivos como preocupación, temor o pesimismo:

Síntomas de comportamiento como evitación, sobrecompensación, aislamiento o búsqueda excesiva de consuelo:

A continuación, cambiemos de tema y veamos cómo influye la ansiedad en tu vida. Señala algunas de las áreas más importantes en las que interfiere la ansiedad. Piensa en las cosas que te lleva a hacer, en las que te impide hacer y en las que te quita la alegría. ¿Cómo te afecta más la ansiedad en tu día a día?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Haz un seguimiento de tus preocupaciones

Muchas personas consideran que su ansiedad es algo generalizado e inespecífico o no pueden definirla del todo. En realidad, las cosas que te hacen sentir mal suelen tener un patrón. Sean cuales sean los motivos de tu ansiedad, la mejor manera de empezar a controlarla es hacer un seguimiento. Cuando plasmas por escrito las cosas que te preocupan, suelen surgir patrones que puedes examinar y en los que empezar a trabajar.

Para cada cosa que te produce ansiedad o evitación anota la siguiente información:

- Fecha y hora
- Situación
- Grado de ansiedad (del 0 al 10)
- Sentimientos, pensamientos y acciones

Intenta llevar un seguimiento de tus preocupaciones en un «diario de preocupaciones» y observa qué patrones empiezan a surgir.