

Mapa de la Ansiedad

Siete días para convertir una nube en una lista.

Hoy la ansiedad parece una nube: viene de la nada, sin forma, todo el rato. Por eso parece infinita — lo que no tiene contorno no tiene tamaño.

Durante siete días, cada vez que apriete, lo anotas. Se tarda quince segundos. Al final de la semana vas a tener tres descubrimientos que tiene casi todo el mundo:

- Dos o tres detonantes explican **la mayor parte** de las crisis.
- Hay horas del día en las que estás bien — y habrías jurado que no existían.
- Ningún episodio duró para siempre. Todos terminaron.

Cómo se rellena

Hora	Aproximada. No hace falta precisión.
Qué pasó antes	Lo que ocurrió en la media hora anterior: un mensaje, una factura, un pensamiento, un recuerdo. Si no lo sabes, escribe «no lo sé»: eso también es información.
Qué hizo el cuerpo	Corazón, respiración, estómago, manos, mareo, tensión.
Nota 0–10	0 es tranquilo. 10 es la peor crisis que has tenido.
Cuánto duró	Hasta que bajó. Esta es la columna más importante del mapa.

REGLA ÚNICA

Anotar no es analizar. No intentes entenderlo ahora, no juzgues lo que has escrito, no te reproches que haya vuelto a pasar. Lo registras y sigues con el día. La lectura la hacemos el séptimo día.

El séptimo día, responde

1. ¿Qué detonante apareció más veces? _____
2. ¿Qué hora del día concentró los episodios? _____
3. ¿Cuál fue la nota más alta? _____ ¿Y cuánto duró? _____
4. ¿Cuál fue la nota media? _____ *(guarda este número: es tu punto de partida)*

Importante. Este material es de apoyo educativo y no sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento profesional. Si ya haces terapia o tomas medicación pautada, continúa — no cambies nada por este curso; háblalo con quien te atiende. Si tienes pensamientos de quitarte la vida, pide ayuda hoy: **024**, línea de atención a la conducta suicida (24 h, gratuita y confidencial), **Teléfono de la Esperanza 717 003 717**, o **112** si hay riesgo inmediato.

Registro de 7 días

Semana del _____ al _____ · Imprime una hoja por semana.

DÍA	HORA	QUÉ PASÓ ANTES	QUÉ HIZO EL CUERPO	0-10	DURÓ
Lun					
Mar					
Mié					
Jue					
Vie					
Sáb					
Dom					

TAMBIÉN LO QUE FUE BIEN

Un momento tranquilo de cada día, por pequeño que haya sido. Tu memoria borra esos; el papel no.