

COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Mi cabeza no me da tregua

Ansiedad, estrés y rumiación: un programa de TCC de ocho semanas



Gildas Garrec

Psicopracticante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Mi cabeza no me da tregua

Gildas Garrec

Psicopracticante en TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Todos los derechos reservados.

El programa de TCC en 8 semanas

Colección: Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Gildas Garrec — Terapeuta formado en TCC

psychologieetserenite.com

Primera edición : Septiembre 2025

Recursos de urgencia

Si atraviesas una crisis y aparecen pensamientos suicidas, no te enfrentes a ellos en soledad.

- 024 — Línea de Atención a la Conducta Suicida. 24 h, gratuita y confidencial.
- 112 — Emergencias, en caso de peligro inmediato.
- Urgencias psiquiátricas del hospital más cercano, sin cita previa.

Estos números son válidos en España. Estés donde estés, findahelpline.com recoge las líneas de ayuda país por país.

A todas las personas que conviven con la ansiedad a diario. No estás solo(a), y el cambio es posible.

Índice

Introducción — Comprender la ansiedad y utilizar este programa

Capítulo 1 — Semana 1: Comprender mi ansiedad

Capítulo 2 — Semana 2: El círculo vicioso pensamientos-emociones-cuerpo

Capítulo 3 — Semana 3: Domesticar los pensamientos ansiosos

Capítulo 4 — Semana 4: La relajación y la respiración

Capítulo 5 — Semana 5: La exposición progresiva

Capítulo 6 — Semana 6: Rumiación y procrastinación

Capítulo 7 — Semana 7: La aceptación y los valores (ACT)

Capítulo 8 — Semana 8: Mi plan antirrecaída

Conclusión — Más allá de las ocho semanas

Bibliografía

INTRODUCCIÓN — Comprender la ansiedad y utilizar este programa

Tienes entre las manos un programa estructurado de ocho semanas, concebido para ayudarte a recuperar el control sobre tu ansiedad. No es un libro más sobre el estrés. Es una guía práctica, progresiva, fundamentada en los datos más sólidos de la investigación en psicología clínica y, en particular, en las terapias cognitivo-conductuales (TCC).

La ansiedad: una señal, no un enemigo

Antes de entrar en materia, es esencial plantear una primera constatación que quizá te sorprenda: la ansiedad no es tu enemiga. Es una señal de alarma biológica, forjada por millones de años de evolución, cuya función primordial es protegerte. Cuando nuestros antepasados percibían un peligro —un depredador, un terreno inestable, un ruido sospechoso—, era la ansiedad la que desencadenaba las reacciones fisiológicas necesarias para la supervivencia: aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, hipervigilancia, liberación de cortisol y de adrenalina. Este sistema de alarma les permitió sobrevivir y transmitir sus genes.

El problema contemporáneo no es la existencia de este sistema, sino su desregulación. En nuestras sociedades modernas, las amenazas físicas directas son escasas. En cambio, las fuentes de estrés simbólico son omnipresentes: sobrecarga de trabajo, presiones financieras, comparación social amplificada por las redes sociales, incertidumbre económica, aislamiento relacional. Nuestro sistema de alarma, concebido para reaccionar ante peligros inmediatos y concretos, se encuentra activado de forma permanente frente a amenazas difusas y crónicas. Es como si tu alarma de incendios se disparara cada vez que tomas una rebanada de pan.

Ansiedad normal frente a ansiedad patológica

No toda ansiedad es problemática. Existe una diferencia fundamental entre la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica. La ansiedad adaptativa es proporcionada a la situación, limitada en el tiempo y te ayuda a rendir mejor —por

ejemplo, los nervios antes de una presentación que te empujan a prepararte mejor —. La ansiedad patológica, en cambio, es desproporcionada respecto al peligro real, persistente (dura semanas, meses e incluso años) y obstaculiza tu funcionamiento cotidiano: evitas situaciones, duermes mal, te aíslas, tu salud física se deteriora.

Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad afectan aproximadamente a 301 millones de personas en el mundo, lo que los convierte en el trastorno mental más extendido. En Francia se estima que una de cada cinco personas se verá afectada por un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida. Si te reconoces en estas cifras, has de saber que no estás en absoluto solo(a) y que existen soluciones eficaces.

¿Por qué las TCC?

Las terapias cognitivo-conductuales constituyen hoy el enfoque mejor validado científicamente para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Cientos de ensayos clínicos aleatorizados, sintetizados en numerosos metaanálisis, han demostrado su eficacia, con tasas de respuesta situadas entre el 50 y el 80 % según los trastornos. Las TCC se basan en un principio fundamental: nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras conductas están estrechamente ligados, y al modificar unos podemos influir en los otros.

Este programa se apoya en las tres olas de las TCC: la primera ola (técnicas conductuales, como la exposición), la segunda ola (reestructuración cognitiva, identificación de los pensamientos automáticos y de las distorsiones) y la tercera ola (aceptación, atención plena, compromiso con los valores). Descubrirás progresivamente estas tres dimensiones a lo largo de las ocho semanas.

Cómo utilizar este programa

Este libro está estructurado como un programa terapéutico progresivo. Cada capítulo corresponde a una semana de trabajo. Te recomiendo respetar esta temporalidad: una semana por capítulo, ni más rápido ni mucho más lento. El cambio psicológico requiere tiempo, repetición y paciencia.

Cada capítulo contiene elementos teóricos para comprender, casos clínicos con los que identificarte y ejercicios prácticos para realizar durante la semana. Te animo encarecidamente a que consigas un cuaderno dedicado —tu «diario de ansiedad»— en el que anotarás tus observaciones, tus ejercicios y tus progresos.