

OBJETIVO

Aprender a diferenciar cuándo el miedo ayuda y cuándo desgasta, y empezar a colocarlo en un lugar más manejable.

INSTRUCCIONES GENERALES

Durante esta semana, cuando aparezca el miedo relacionado con la enfermedad, no intentes evitarlo ni quitarlo. Haz algo distinto: obsérvalo y escríbelo. No necesitas hacerlo perfecto, solo registrarlo de forma breve.

PASO 1: IDENTIFICA EL MOMENTO

Anota una situación concreta en la que haya aparecido el miedo: ¿Dónde estabas?
¿Qué estaba pasando?

Ejemplo: “Estaba pensando en la próxima analítica” / “Noté una molestia física”

PASO 2: ¿QUÉ PENSASTE?

Escribe el pensamiento principal que apareció. Intenta escribir el pensamiento tal cual, sin corregirlo.:

Ejemplo: “Y si el tratamiento no está funcionando...” / “Y si la enfermedad vuelve...”

PASO 3: ¿EN QUÉ SITUACIÓN ESTOY?

Ten en cuenta tu caso: Si estás en **tratamiento activo** (el miedo está relacionado con que el tratamiento no funcione o tengan que cambiarlo) o si estás en **discontinuación** (el miedo está relacionado con que la enfermedad vuelva y tenga que reiniciar el tratamiento).

PASO 4: ¿ES INFORMACIÓN REAL O ANTICIPACIÓN?

Respóndete con sinceridad: “¿Hay un dato médico reciente que justifica este pensamiento?” o “¿No hay datos nuevos, es una anticipación?”. Este paso es el núcleo del ejercicio.

PASO 5: ¿QUÉ HICE CON ESE MIEDO?

Marca lo que hiciste (puedes señalar varias), por ejemplo: “Le di muchas vueltas”, “Intenté no pensar en ello”, “Busqué señales en mi cuerpo”, “Hablé con alguien” o “seguí con lo que estaba haciendo”

PASO 6: AJUSTE REALISTA

Ahora añade una frase más ajustada a la realidad, No se trata de ser positivo, sino de ser preciso.

Ejemplos:

“No tengo datos ahora mismo de que el tratamiento esté fallando”

“El seguimiento médico está controlando esta situación”

“Pensarlo no cambia el resultado”

PASO 7: DECIDO QUÉ HACER AHORA

Elige una acción concreta: “Sigo con mi actividad”, “Dejo este pensamiento para otro momento”, “Anoto la duda para preguntarla en consulta”, “Hago algo que me ayude a centrarme en el presente”

¿CUÁNTAS VECES HACERLO?

No hay un número ideal, aunque puedes hacerlos 3-4 veces durante la semana o al menos una vez bien hecho. Más no es mejor. Lo importante es que sea consciente.

CLAVE DE LA ACTIVIDAD: No vas a eliminar el miedo en un mes, sabemos que es la emoción que nos ayuda a la adherencia, pero vas a empezar a notar algo más importante: que no todo lo que piensas tiene el mismo valor y que puedes detectarlo, cuestionarlo y decidir qué hacer con él

“PONERLE SITIO AL MIEDO”

Situación	Pensamiento automático	¿Mi situación?	¿Dato real o anticipación?	¿Qué hice?	Ajuste más realista	¿Qué hago ahora?
Pensando en la próxima analítica en el sofá viendo una serie	<i>“Y si el tratamiento ya no está funcionando”</i>	<input type="checkbox"/> Tratamiento <input type="checkbox"/> Discontinuación	<i>Noté una molestia física</i>	<i>Le di muchas vueltas</i>	<i>No tengo datos ahora de que esté fallando, lo veré en consulta</i>	<i>Sigo con mi actividad</i>

“PONERLE SITIO AL MIEDO”

Situación	Pensamiento automático	¿Mi situación?	¿Dato real o anticipación?	¿Qué hice?	Ajuste más realista	¿Qué hago ahora?

“PONERLE SITIO AL MIEDO”

Situación	Pensamiento automático	¿Mi situación?	¿Dato real o anticipación?	¿Qué hice?	Ajuste más realista	¿Qué hago ahora?

“PONERLE SITIO AL MIEDO”

Situación	Pensamiento automático	¿Mi situación?	¿Dato real o anticipación?	¿Qué hice?	Ajuste más realista	¿Qué hago ahora?