

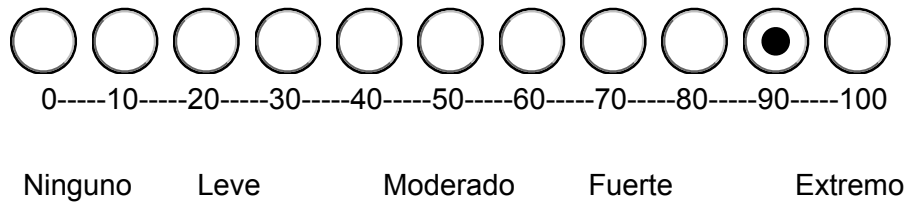
Ansiedad generalizada: hojas de registro de Craske y Barlow

Recurso en PDF para el registro de pacientes en
proceso de psicoterapia

Registro de preocupaciones

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ (a.m./p.m.) Hora finalización: _____ (a.m./p.m.)

Nivel máximo de ansiedad (selecciona un número)



Indique cuál de los siguientes síntomas está experimentando

| | |
|--|--------------------------|
| Intranquilidad, sentirse al borde | <input type="checkbox"/> |
| Fácilmente fatigado | <input type="checkbox"/> |
| Dificultad para concentrarse o mente en blanco | <input type="checkbox"/> |
| Irritabilidad | <input type="checkbox"/> |
| Tensión muscular | <input type="checkbox"/> |
| Perturbación del sueño | <input type="checkbox"/> |

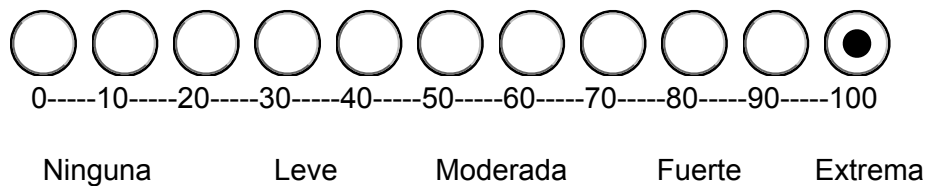
Eventos desencadenantes:

Pensamientos ansiosos:

Conductas ansiosas:

Registro diario del estado de ánimo

Califica cada columna al final del día, utilizando un número de la escala del 0 al 100 que aparece abajo.



| Fecha | Ansiedad general | Ansiedad máxima | Tensión física general | Impacto general de la preocupación |
|-------|------------------|-----------------|------------------------|------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press

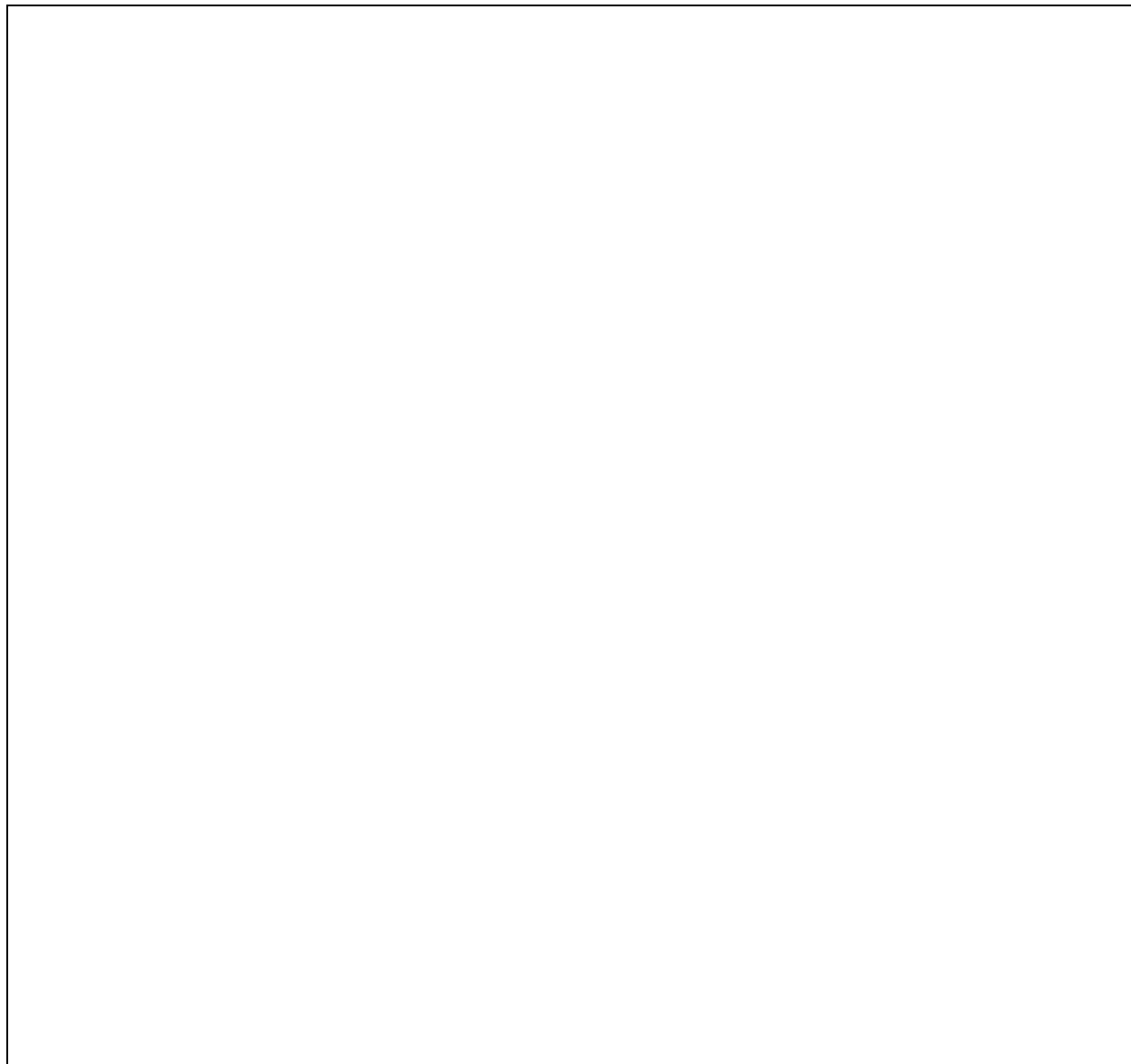
Componentes de la ansiedad

Principales síntomas físicos:

Principales pensamientos/imágenes:

Principales conductas:

Secuencia de los componentes de un episodio reciente de ansiedad

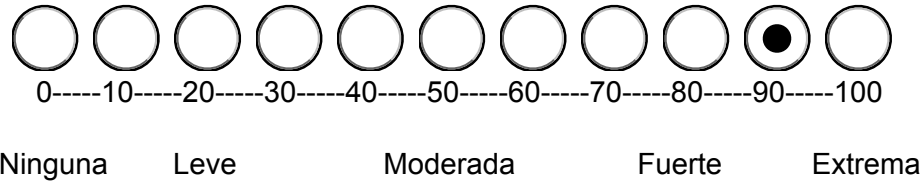


Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press

Registro de relajación

Califica relajación y concentración al final de cada práctica, utilizando la siguiente escala:

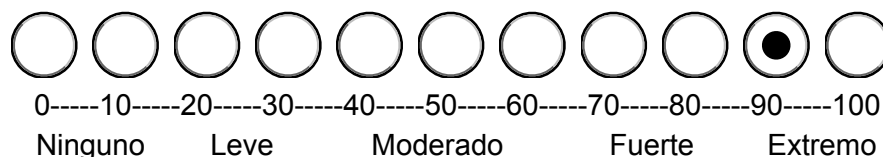


| Fecha | Práctica | Relajación al final del ejercicio | Concentración durante el ejercicio |
|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |
| | 1 2 | | |

Registro de preocupaciones - probabilidades reales

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ (a.m./p.m.) Hora finalización: _____ (a.m./p.m.)

Nivel máximo de ansiedad (selecciona un número abajo):



Indique cuál de los siguientes síntomas está experimentando:

| | |
|---|--------------------------|
| Intranquilidad, sentirse al borde | <input type="checkbox"/> |
| Me fatigo con facilidad | <input type="checkbox"/> |
| Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco | <input type="checkbox"/> |
| Irritabilidad | <input type="checkbox"/> |
| Tensión muscular | <input type="checkbox"/> |
| Perturbación del sueño | <input type="checkbox"/> |

Eventos desencadenantes:

(pág 2 de 2)

Pensamientos ansiosos:

Probabilidades reales 0 –100 88

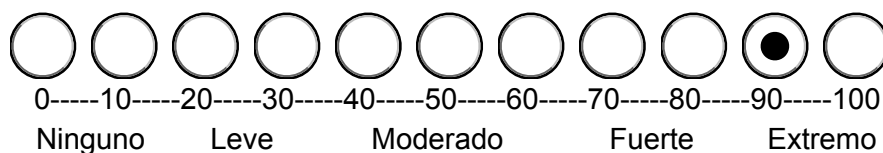
Posibilidades alternativas:

Conductas ansiosas:

Registro de preocupaciones - probabilidades reales y estrategias de afrontamiento

Fecha: _____ Hora de inicio: _____ (a.m./p.m.) Hora finalización: _____ (a.m./p.m.)

Nivel máximo de ansiedad (circule un número abajo):



Indique cuál de los siguientes síntomas está experimentando:

| | |
|---|--------------------------|
| Intranquilidad, sentirse al borde | <input type="checkbox"/> |
| Me fatigo con facilidad | <input type="checkbox"/> |
| Dificultad concentrándose o mente en blanco | <input type="checkbox"/> |
| Irritabilidad | <input type="checkbox"/> |
| Tensión muscular | <input type="checkbox"/> |
| Perturbación del sueño | <input type="checkbox"/> |

Eventos desencadenantes:

Pensamientos ansiosos:

Probabilidades reales 0 – 100 _____

Posibilidades alternativas:

Maneras de afrontarlo:

Conductas ansiosas:

Descripción de imágenes

Imagen 1:

Situación:

Respuesta de miedo:

Significado:

Imagen 2:

Situación:

Respuesta de miedo:

Significado:

Imagen 3:

Situación:

Respuesta de miedo:

Significado:

Registro de exposición

| Fecha | Descripción de imagen | Intensidad | Ansiedad máxima |
|-------|-----------------------|------------|-----------------|
| | (palabras clave) | 0-100 | 0-100 |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Conductas ansiosas

| Conducta ansiosa 0-100 | Conducta no ansiosa | Ansiedad |
|---------------------------|---------------------|----------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Cambio conductual

| Fecha | Cambio conductual | Ansiedad Máxima 0-100 |
|-------|-------------------|--------------------------|
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |

Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press

Actividades diarias

Qué hice hoy

Qué planeé hacer pero no hice

Qué quería hacer pero
no tuve tiempo para
hacerlo

Fecha:

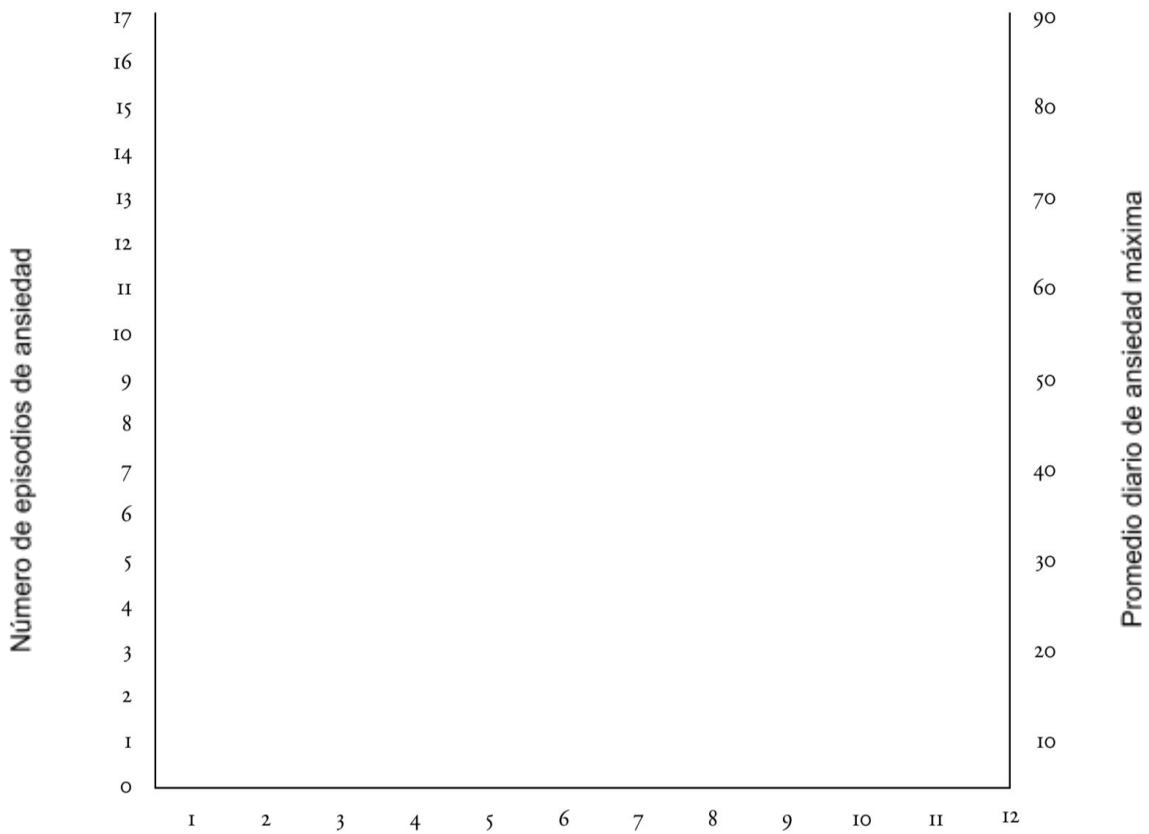
Autoevaluación

| | Sí | No |
|---|----------------------------------|-----------------------|
| Registro de Número de episodios de ansiedad | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Registro Máximo de ansiedad diaria | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Registro de Imágenes catastróficas | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Registro de Conductas ansiosas | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Registro de progreso

Eje izquierdo: Número de episodios de ansiedad por semana (del número de registro de preocupaciones).

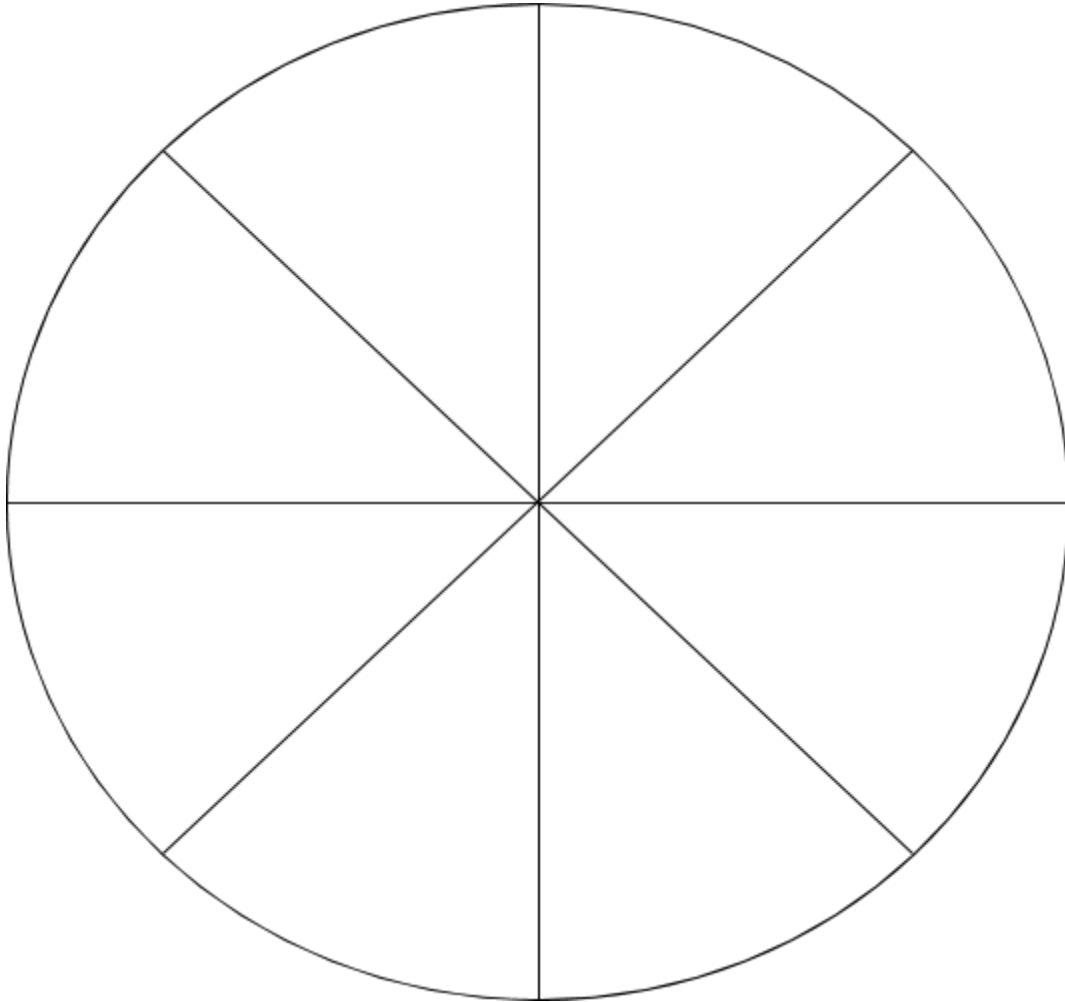
Eje derecho: Promedio de ansiedad máxima diaria por semana (del registro diario de estado de ánimo).



Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press

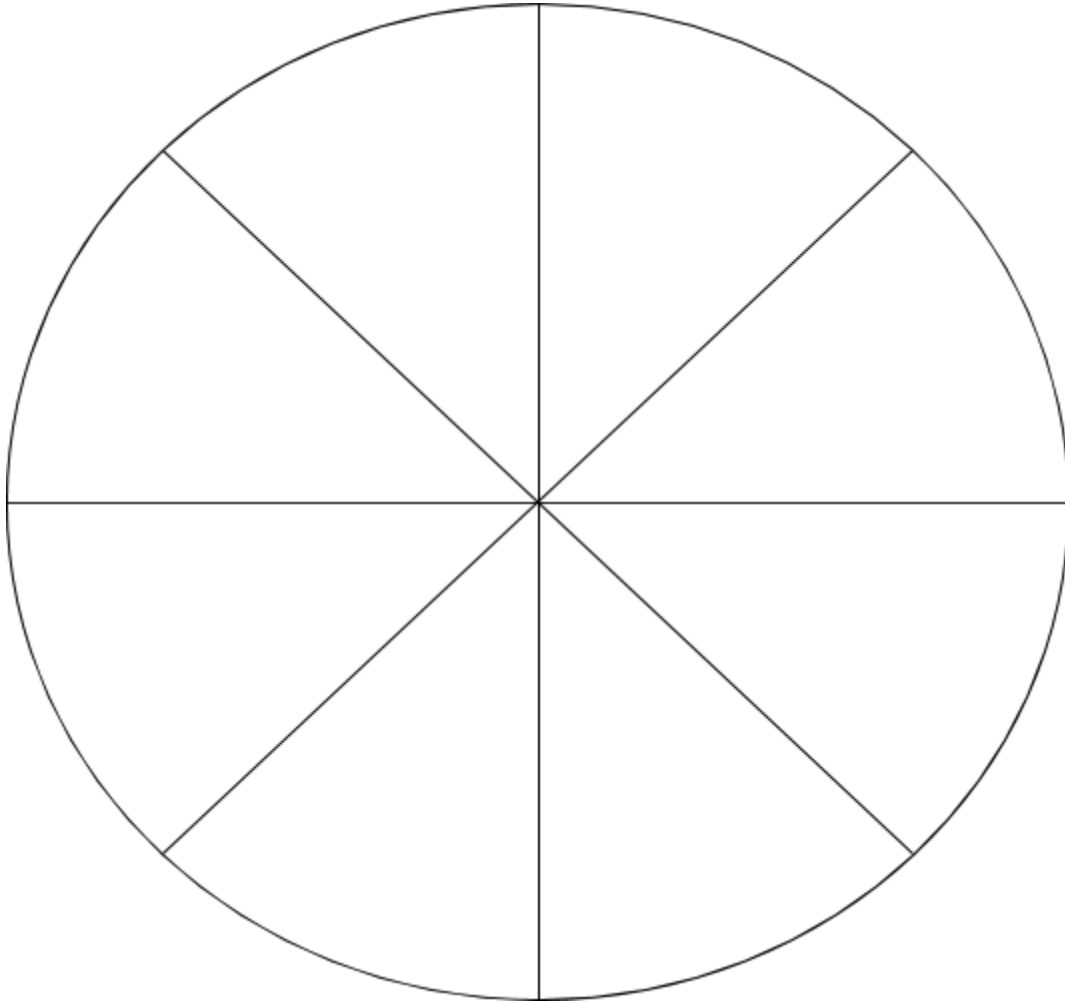
Gráfico circular



Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press

Gráfico circular descatastrofizante



Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press