



**Paidós** Psicología Psiquiatría Psicoterapia

---

**Dennis Greenberger  
y Christine A. Padesky**

---

# **El control de tu estado de ánimo**

---

**Cambia lo que sientes,  
cambiando como piensas**

---

Nueva edición revisada y ampliada

---

## ÍNDICE

Portada

Nota a la edición digital

Prefacio

Agradecimientos

Breve mensaje a profesionales y lectores interesados

El control de tu estado de ánimo

1. Cómo nos puede ayudar El control de tu estado de ánimo

2. Entender nuestros problemas

3. Lo que cuenta es el pensamiento

4. Identificar y puntuar estados de ánimo

5. Fijar objetivos y observar las mejoras

6. Situaciones, estados de ánimo y pensamientos

7. Pensamientos automáticos

8. En busca de pruebas

9. Pensamientos alternativos o equilibrados

10. Pensamientos nuevos, planes de actuación y aceptación

11. Supuestos subyacentes y experimentos conductuales

12. Creencias nucleares

13. Entender la depresión

14. Entender la ansiedad

15. Entender la ira, la culpa y la vergüenza

16. Mantener las mejoras y ser más felices

Epílogo

Notas

## Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

## NOTA A LA EDICIÓN DIGITAL

Esta es la lista de los formularios y de las figuras que encontrarás en el libro. Si clicas en el icono podrás imprimirlos. Para el resto de ejercicios que se proponen en el libro, deberás tener a mano un cuaderno.



FORMULARIOS



FIGURAS

### FORMULARIOS

Formulario 2.1. Entender mis problemas

Formulario 3.1. Relaciones de los pensamientos

Formulario 4.1. Identificar estados de ánimo

Formulario 4.2. Identificar y puntuar estados de ánimo

Formulario 5.1. Fijar objetivos

Formulario 5.2. Ventajas y desventajas de lograr o no los objetivos

Formulario 5.3. ¿Qué me ayudará a lograr mis objetivos?

Formulario 5.4. Señales de mejora

Formulario 6.1. Distinguir entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos

Formulario 7.1. Asociar pensamientos a estados de ánimo

- Formulario 7.2. Diferenciar entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos
- Formulario 7.3. Identificar pensamientos automáticos
- Formulario 7.4. Identificar pensamientos activos
- Formulario 8.1. Hechos frente a interpretaciones
- Formulario 8.2 En busca de pruebas
- Formulario 9.1. Completar el registro de pensamientos de Linda
- Formulario 9.2. Registro de pensamientos
- Formulario 10.1. Reforzar pensamientos nuevos
- Formulario 10.2. Plan de actuación
- Formulario 10.3 Aceptación
- Formulario 11.1. Identificar supuestos subyacentes
- Formulario 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente
- Formulario 12.1. Identificar creencias nucleares
- Formulario 12.2. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre mí
- Formulario 12.3. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre los demás
- Formulario 12.4. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre el mundo (o sobre mi vida)
- Formulario 12.5. Identificar una creencia nuclear nueva
- Formulario 12.6. Registro de creencias nucleares: pruebas que apoyan una creencia nuclear nueva
- Formulario 12.7. Puntuar con el tiempo mi confianza en una creencia nuclear nueva
- Formulario 12.8. Puntuar conductas en una escala
- Formulario 12.9. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas
- Formulario 12.10. Gratitud por el mundo y por mi vida
- Formulario 12.11. Gratitud por los otros
- Formulario 12.12. Gratitud por mí mismo
- Formulario 12.13. Aprender de mi diario de gratitud

- Formulario 12.14. Expresar gratitud
- Formulario 12.15. Actos de amabilidad
- Formulario 13.1. Inventario de depresión
- Formulario 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión
- Formulario 13.3. Identificar aspectos cognitivos de la depresión
- Formulario 13.4. Registro de actividades
- Formulario 13.5. Aprender del registro de actividades
- Formulario 13.6. Programa de actividades
- Formulario 14.1. Inventario de ansiedad
- Formulario 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad
- Formulario 14.3. Identificar pensamientos asociados a la ansiedad
- Formulario 14.4. Definir una escala de miedo
- Formulario 14.5. Mi escala de miedo
- Formulario 14.6. Puntuaciones para mis métodos de relajación
- Formulario 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo
- Formulario 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo
- Formulario 15.3. Entender la ira, la culpa y la vergüenza
- Formulario 15.4. Escribir una carta de perdón
- Formulario 15.5. Puntuar mis estrategias para controlar la ira
- Formulario 15.6. Puntuar la gravedad de mis actos
- Formulario 15.7. Usar una tarta de responsabilidad para la culpa o la vergüenza
- Formulario 15.8. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas
- Formulario 15.9. Perdonarme
- Formulario 16.1. Lista de técnicas de El control de tu estado de ánimo

## Formulario 16.2. Mi plan para reducir el riesgo de sufrir recidivas

### FIGURAS

Figura 2.1. Modelo de cinco componentes para entender experiencias vitales

Figura 3.1. El pánico de Linda

Figura 6.1. Muestra de registro de pensamientos

Figura 6.2. Primer registro de pensamientos de Marissa

Figura 6.3. Las primeras tres columnas del segundo registro de pensamientos de Marissa

Figura 6.4. Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Vic

Figura 6.5. Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Linda

Figura 6.6. Las primeras tres columnas del registro de pensamientos de Ben

Figura 7.1. Registro parcial de pensamientos de Vic

Figura 8.1. Registro de pensamientos de Vic

Figura 8.2. Registro de pensamientos de Ben

Figura 8.3. Registro parcial de pensamientos de Marissa.

Figura 8.4. Registro de pensamientos de Marissa con todas las pruebas

Figura 8.5. Registro parcial de pensamientos de Linda

Figura 8.6. Registro de pensamientos de Linda con todas las pruebas

Figura 9.1. Registro de pensamientos de Vic

Figura 9.2. Registro de pensamientos de Ben

Figura 9.3. Registro de pensamientos de Marissa

Figura 9.4. Registro de pensamientos completo de Linda

Figura 10.1. Plan de actuación de Marissa

Figura 10.2. Plan de actuación de Vic

Figura 11.1. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Linda

Figura 11.2. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Mike

Figura 11.3. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Claudia

Figura 11.4. Formulario «Experimentos para probar un supuesto subyacente» rellenado por Gabriela

Figura 13.1. Perfil de síntomas de la depresión

Figura 13.2. Registro de actividades de Ben

Figura 13.3. Lo que aprendió Ben de su registro de actividades

Figura 13.4. Lista de actividades de Ben para su programa de actividades

Figura 14.1. Perfil de síntomas de la ansiedad

Figura 14.2. Registro parcial de pensamientos de Linda

Figura 14.3. Imágenes y pensamientos comunes a varias clases de ansiedad

Figura 14.4. La escala de miedo de Juanita

Figura 14.5. La escala de miedo de Paul

Figura 14.6. Orden de lectura de los capítulos de El control de tu estado de ánimo recomendado para la ansiedad

Figura 15.1. Perfil de síntomas de la ira

Figura 15.2. Respuestas de Marissa en el formulario 15.3 para entender su vergüenza

Figura 15.3. Tarta de responsabilidad de Marissa

Figura 15.4. Tarta de responsabilidad de Vic

Figura E.1. Puntuaciones semanales de la depresión de Ben

Figura E.2. Puntuaciones semanales de la depresión de Marissa

Figura E.3. El nuevo registro de creencias nucleares de Vic

## PREFACIO

Rara vez aparece un libro que pueda cambiar nuestra vida, y *El control de tu estado de ánimo* es uno de estos libros. Greenberger y Padesky han destilado el saber y la ciencia de la psicoterapia y han escrito un manual para el cambio fácil de entender. En su primera edición, este libro lo han leído, releído y recomendado terapeutas, pacientes y personas que deseaban mejorar sus vidas.

Cuando empecé a desarrollar la terapia cognitiva a finales de los años cincuenta, no sabía que llegaría a ser una de las psicoterapias más eficaces y más practicadas del mundo. Al principio fue una terapia ideada para ayudar a las personas afectadas de depresión. Los resultados positivos del tratamiento de este trastorno suscitaron un gran interés en la terapia cognitiva. Hoy en día es el método de psicoterapia que crece con más rapidez, en gran medida porque ha demostrado ser eficaz y rápido en numerosos estudios controlados.

La terapia cognitiva se ha utilizado con éxito para ayudar a pacientes de depresión, trastorno de pánico (o crisis

de angustia), fobias, ansiedad, ira, trastornos relacionados con el estrés, problemas de relación, consumo de alcohol y otras sustancias, trastornos de la alimentación, psicosis y muchos otros problemas que llevan a una persona a la consulta de un psicoterapeuta. Este libro enseña al lector los principios básicos que han hecho de la terapia cognitiva un tratamiento eficaz para estos problemas.

*El control de tu estado de ánimo* ha marcado un hito en la evolución de la terapia cognitiva. Sus aspectos prácticos nunca se habían explicado de manera tan clara y detallada para el público no especializado. Greenberger y Padesky nos ofrecen preguntas guía, consejos, recordatorios y formularios que han desarrollado en su práctica clínica; estos materiales pueden servir como vehículo y como hoja de ruta para las personas que deseen hacer cambios fundamentales en su vida. Es un libro especial y poco común que se puede utilizar como manual de autoayuda o como complemento de una terapia. También se ha usado para enseñar a aplicar con eficacia la terapia cognitiva a graduados en los campos de la salud mental y a residentes en psiquiatría. Es poco frecuente que un mismo libro sirva de autoayuda y que sus importantes principios se estudien en los niveles más elevados de formación. *El control de tu estado de ánimo* es uno de los libros más vendidos sobre terapia cognitiva y se ha traducido a más de veintidós idiomas.

Me complace ver que esta segunda edición de *El control de tu estado de ánimo* amplía los apartados dedicados a la terapia cognitiva en el tratamiento de la ansiedad, reflejando los avances en este campo desde que se publicó la primera edición. La nueva edición también incluye apartados sobre *mindfulness*, aceptación, perdón, gratitud y psicología positiva. Los lectores aprenderán a incorporar estos principios al modelo de la terapia cognitiva con el fin

de reducir el sufrimiento de sus clientes y aumentar su felicidad.

Greenberger y Padesky han sido estudiantes, colegas y amigos durante muchos años. Su combinación única de talento, experiencia y educación los ha ayudado a crear este libro. Dennis Greenberger ha sido pionero en la aplicación de la terapia cognitiva al tratamiento ambulatorio y hospitalario. Su trabajo se ha centrado en el desarrollo de programas de tratamiento muy eficaces basados en la investigación en el campo de la psicoterapia. También es fundador y director del Anxiety and Depression Center, un centro especializado en terapia cognitiva con sede en Newport Beach, California. Este centro es un modelo de terapia cognitiva aplicada con calidez y compasión, y con una base empírica, a niños, adolescentes y adultos. Además de dirigir este centro, el doctor Greenberger ofrece formación y supervisión a residentes de psiquiatría, graduados en psicología y otros profesionales de la salud que desean adquirir y perfeccionar las técnicas de la terapia cognitiva. El doctor Greenberger también ha sido presidente de la Academy of Cognitive Therapy, una organización de la que soy fundador y que certifica la capacidad de los psicoterapeutas cognitivos.

Desde 1982, Christine A. Padesky y yo hemos trabajado juntos enseñando terapia cognitiva a miles de terapeutas de todo el mundo. Tras centenares de horas de conversaciones entre los dos, Christine entiende la terapia cognitiva mejor que cualquier otro terapeuta. He observado y admirado su calidez, su claridad y su concentración en la relación que mantiene con los clientes. En 1983 fundó el Center for Cognitive Therapy, un importante centro internacional de formación en terapia cognitiva para terapeutas, que hoy tiene su sede en Huntington Beach, California. Ha formado personalmente a más de 45.000 terapeutas de veinti-

dós países. Es muy respetada por sus colegas y ha ganado premios a nivel nacional e internacional por sus muchas contribuciones originales a este campo. Dos de sus primeras contribuciones fueron el desarrollo del modelo de cinco componentes para entender la ansiedad y el registro de pensamientos de siete columnas. Los lectores de este libro se han beneficiado y se beneficiarán de aplicar estos métodos a sus propios problemas. Christine posee el título Distinguished Founding Fellow de la Academy of Cognitive Therapy, y asesora a terapeutas, clínicas, centros de psiquiatría forense y programas de formación en el ámbito internacional.

La capacidad y la experiencia de Greenberger y Padesky como terapeutas, innovadores y formadores cristalizan en este libro ejemplar. De la misma manera que *Cognitive Therapy of Depression*, que escribí junto con John Rush, Brian Shaw y Gary Emery (Nueva York, Guilford Press, 1979), revolucionó la manera de hacer terapia, *El control de tu estado de ánimo* marca la pauta para aplicar la terapia cognitiva. Sus claras instrucciones ayudarán a terapeutas y lectores a seguir con más fidelidad los principios establecidos de esta terapia y, en consecuencia, los ayudarán a mejorar la calidad de su terapia y de su vida. *El control de tu estado de ánimo* es una herramienta eficaz que pone la terapia cognitiva en manos del lector.

Dr. AARON T. BECK

*Profesor emérito de psiquiatría de la Universidad de Pennsylvania*

*Presidente emérito del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy*

## AGRADECIMIENTOS

Estamos en deuda con Aaron T. Beck por su papel pionero en el desarrollo de la terapia cognitiva. Su trabajo es la base y la inspiración de *El control de tu estado de ánimo*. Como consejero, colega y amigo, ha contribuido a definir nuestra carrera como psicólogos. Ha respaldado activamente este proyecto y nos ha ofrecido ideas cruciales para mejorar el valor del libro. Esperamos que esta segunda edición de *El control de tu estado de ánimo* sea coherente con su visión de la terapia cognitiva conductual y ofrezca una guía clara para que las personas se puedan ayudar a sí mismas, un compromiso fundamental de su trabajo que nos ha transmitido.

Kathleen A. Mooney ha revisado las versiones iniciales del libro y nos ha dado sugerencias para cada capítulo. Su amable honestidad, su interminable entusiasmo y su creatividad como terapeuta cognitiva, además de su experiencia en el diseño gráfico y editorial, han mejorado de manera sustancial el contenido y el formato del libro. Fue ella quien recomendó la inclusión de consejos útiles y recordatorios, y

también se ha encargado de diseñar los iconos que facilitan su búsqueda. Las ideas que ha aportado en cada etapa han hecho que este libro sea mejor.

Nuestra editora en The Guilford Press, Kitty Moore, ha apoyado siempre *El control de tu estado de ánimo* y ha sido un estímulo para nosotros. En realidad, todas las personas con las que hemos trabajado en Guilford han reflejado con su constancia la profesionalidad, la inteligencia y la integridad que hacen de ella una editorial puntera en el campo de la salud mental. Hacemos extensivo este agradecimiento a nuestro editor, Seymour Weingarten, por compartir nuestra visión.

Las sugerencias de Rose Mooney para un borrador inicial de la primera edición nos hicieron reestructurar varios capítulos del libro para mejorar su legibilidad. Rose representó al lector reflexivo ideal mientras escribíamos el texto.

La comunidad de la terapia cognitiva conductual ha contribuido a este libro de incontables maneras. Damos las gracias a todos los investigadores del mundo que se esfuerzan por aprender lo que pueden hacer las personas para liberarse de las garras de los estados de ánimo negativos. Vaya nuestra gratitud a los miles de terapeutas que adoptaron con entusiasmo la primera edición del libro y la utilizaron con sus clientes con tanta creatividad. Muchos de estos terapeutas nos han ofrecido con generosidad sus ideas para mejorar *El control de tu estado de ánimo*. Nos sentimos privilegiados por disfrutar de la amistad de tantos profesionales de nuestro campo. El objetivo de esta segunda edición es reflejar el arte y la ciencia de la terapia basada en pruebas a cuyo desarrollo contribuye, con su dedicación, esta comunidad de terapeutas y especialistas.

Sobre todo, damos las gracias al más de un millón de lectores de la primera edición de *El control de tu estado de ánimo*. Algunos llenaron el libro de anotaciones sobre sus