

Cuando llega una preocupación

Fecha	Mi preocupación, en una frase	
1 Reconocer <i>Recognize</i>	¿Me estoy preocupando ahora mismo? Para. Suelta el aire despacio, una vez.	
2 Examinar <i>Examine</i>	“Me preocupa que...” Si sigue siendo vago, pregúntate: ¿qué exactamente?	
3 Valorar <i>Price</i>	Si pasa lo peor, ¿qué pierdo? ¿Poco, algo o mucho? Si es poco, suéltalo aquí.	
4 Delimitar <i>Outline</i>	¿Qué está en mis manos? ¿Qué no?	
5 Trazar un plan <i>Set a course · para lo que está en mis manos</i>	¿Qué haré? ¿Cuándo? ¿Y si no funciona?	
o Soltar <i>Set down · para lo que no lo está</i>	¿Qué no me toca cargar? Dilo: “Ya hice mi parte.”	
6 Calma <i>Ease</i>	Cinco respiraciones lentas, soltando el aire más despacio de lo que entra. Un paseo corto. Dormir.	

Cada dos semanas, el domingo por la noche: vuelve a medir

Repite el GAD-7 (ansiedad) y el PHQ-9 (depresión) en reposemethod.com/es/test.

	GAD-7 <i>ansiedad, 0–21</i>	PHQ-9 <i>depresión, 0–27</i>	¿Hablé de verdad con alguien esta semana?	Menos de 10 en ambos: sigue adelante y vuelve a medir en dos semanas.
Fecha				10+ en alguno: lleva tus resultados a un médico o psicólogo.
				P9 del PHQ-9 distinta de 0: díselo a alguien hoy.
				Umbral fijado por los autores de los cuestionarios: Kroenke y Spitzer (2002); Spitzer et al. (2006). Detección, no diagnóstico.