

W.O.W.  
W.O.W.

W A L K I N G   O N   W A T E R

REENFOCANDO CON ÉL  
*CAMINANDO EN UN MUNDO  
CON ANSIEDAD Y DEPRESIÓN*



CAROLA GROVE  
Psicóloga Clínica/ Coach /Consagrada RC

WORKBOOK DIGITAL



# QUIÉN SOY



**Carola Grove**

dudas.reenfoca@gmail.com

Laica Consagrada Regnum Christi

Lic en Psicología (Terapeuta Clínica)

Lifecoach (Psico-espiritual)



REGNUM CHRISTI

Autora de los libros REenfocando  
y REcalculando mi Camino



>

## Licenciaturas

- Relaciones Internacionales / RRPP
- Educación y Desarrollo
- Psicología

- 📍 Chile
- 📍 Estados Unidos/Madrid
- 📍 México



>

## Maestrías

- Humanidades
- Pedagogía
- Psicología Clínica

- 📍 Madrid
- 📍 Madrid
- 📍 México



>

## Certificaciones

- 3 Certificaciones Coaching: Ontológico (ACO y WCC) / Coaching Dialógico IDDI
- Terapia Gestalt. / Los 3 Módulos de la Certificación EMDR
- Atención Plena (Without Borders-Canadá) y Trastornos Ansiedad (David Burns)
- Método Gottman (3 niveles - Matrimonio y Relaciones)
- Logoterapia SMAEL (Diplomado Análisis Existencial) C. Gestalt
- Cursos International Healing Foundation, heridas emocionales
- Cursos de Sanación "Healing de Whole Person" / "Restoring the Glory" / "Prayer Ministry" - Bob Schuchts (Florida) / Escuela de Intercesión y sanación - Encounter School of Ministry (Michigan)



>

## Experiencia laboral

- Directora de Movimiento Regnum Christi Sección Señoras - Chile (actualmente)
- Directora REenfoca. / Directora Red Terapeutas Reenfoca.
- Directora del Colegio Highlands en Madrid, España
- Directora grupos juveniles por más de 15 años
- Terapeuta clínica de jóvenes, adultos y parejas
- Coach Dialógica y Ontológica
- Conferencista y Tallerista en diversos temas del desarrollo / crecimiento Psico-espiritual.
- Organizadora de voluntariados por más de 15 años (India, Africa, Israel, Haiti, México, entre otros)

# INDICE

Curriculum Carola Grove

Definiciones

Video de respiración diafragmática

Ficha diagnóstico

Inventarios / Test Ansiedad y Depresión

Música Ansiolítica.

Siguientes pasos y tips prácticos para trabajar.

Tipos y Plan de autocuidados

Listado de “Cosas para no hacer”

Qué te dice Jesús de la Ansiedad (Biblia)

Bibliografía

Descuentos:

Curso ansiedad webpregrabado (4 horas)

Membresía / Comunidad Reenfoca Pase

Directorio / Listado de Red de Terapeutas Católicos

# DEFINICIONES

Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una **intensa excitación** y una **extrema inseguridad**.

Es una reacción emocional acompañada de **malestar** y **tensión** en diversas situaciones.

Asociada a situaciones de:  
ámbito social y toma de decisiones.



## ¿CÓMO RESPIRAR?

*Técnica de respiración diafragmática*



Ver video >

*“La Ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida”*

# DIAGNOSTICO



Tipo



Causas










Síntomas

Afectivos

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

Físicos

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

Mentales

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_



¿Cómo voy a trabajarla?

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

# INVENTARIO



## ANSIEDAD (ESCALA HAMILTON)

El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a:

Ansiedad psíquica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14)

Ansiedad somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13).

Es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma. No existen puntos de corte. Una mayor puntuación indica una mayor intensidad de la ansiedad. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento.

**Instrucciones para el profesional.** Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem son ejemplos que sirven de guía. Marque en el casillero situado a la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada síntoma en el paciente. Todos los ítems deben ser puntuados.

0 1 2 3 4

1. <b>Estado de ánimo ansioso.</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad					
2. <b>Tensión.</b> Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.					
3. <b>Temores.</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.					
4. <b>Insomnio.</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.					
5. <b>Intelectual (cognitivo)</b> Dificultad para concentrarse, mala memoria.					
6. <b>Estado de ánimo deprimido.</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.					
7. <b>Síntomas somáticos generales (musculares)</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.					
8. <b>Síntomas somáticos generales (sensoriales)</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.					
9. <b>Síntomas cardiovasculares.</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.					
10. <b>Síntomas respiratorios.</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.					
11. <b>Síntomas gastrointestinales.</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborismos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.					
12. <b>Síntomas genitourinarios.</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.					
13. <b>Síntomas autónomos.</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)					
14. <b>Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico)</b> Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara frías, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.					

\*Si su puntuación es igual o mayor a 12, posiblemente padezca T de ansiedad.

Puntuación Bajo: 0-14 Intermedio: 14-28 Máximo: 28 - 56

Ansiedad psíquica \_\_\_\_\_  
Ansiedad somática \_\_\_\_\_  
Puntuación \_\_\_\_\_

# TEST/ INVENTARIOS

## Ansiedad



Escala de Hamilton

---

## Depresión

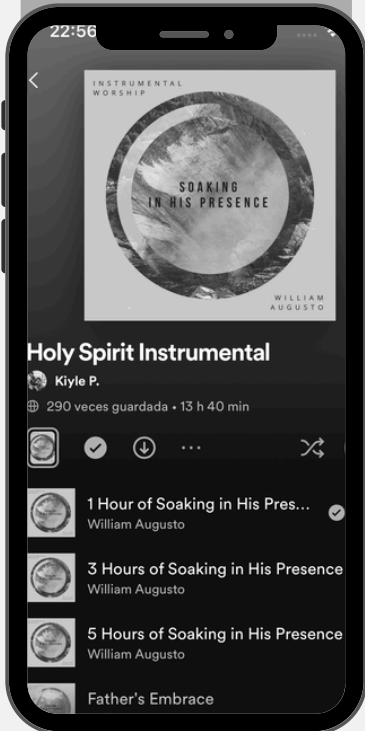


Inventario de Beck



Inventario de Hamilton

# PLAY LIST ANSIOLITICAS





# ¿QUÉ SIGUE?

*Tips prácticos para siguientes pasos*



**1. Detectar tu necesidad** No es auto diagnóstico. Es para saber tu punto de partida posible.  
(Test Ansiedad-Depresión)



**2. Cambio de estilo de vida** (espacios relajados, respiración, deporte...)



**3. Disparadores**  
Por ejemplo: celular, redes....mente poco disciplinada...



**4. Vida de oración**  
Contemplativa-meditativa.



**5. Terapia**  
Si es que es necesario  
(y que vaya con tus valores)

TENEMOS UNA RED DE  
TERAPEUTAS  
CATÓLICOS.



**6. Fármacos**  
Si es mucho, ir al  
Psiquiatra.  
Y sólo si es necesario después de haber intentado los medios de arriba mencionados..

# TIPS PARA TRABAJAR

**1. Identificar qué  
la detona**

**2. Respiración  
(conoce tu cuerpo)**

**3. Ejercicio (Cardio  
/Pilates/Caminar / Masaje)**

**4. Autoinstrucciones (Frases o  
lemas / Calma tu voz interna)**

**5. Hacer Oración  
(tipos)**

**6. Terapia visual  
(visualiza tu lugar feliz)**

**7. Terapia Musical**

**8. Terapia de  
Exposición**

**9. Terapia del Dibujo (Ej.  
Mandalas)**

**10. Vida ordenada (agenda  
/ no improvisar)**

**11. Uso WAPP/Redes  
(antes de dormir, gpos. en  
silencio)**

**12. Visualizaciones en la  
noche (Calm/headspace)**

**13. Baño de  
agua caliente**

**... Amar a Dios**

# TIPOS DE AUTOCUIDADO



## EMOCIONAL

- Escribir un diario
- Tiempo libre para reflexionar
- Reír, llorar, gritar



## FÍSICO

- Descansar bien
- Comer sano
- Hacer ejercicio
- Respiración consciente

## INTELLECTUAL

- Leer un libro
- Aprender algo nuevo
- Escuchar un podcast
- Detox de pantallas

## ESPIRITUAL

- Adoración
- Tiempo en silencio
- Oración / Meditación



## SOCIAL

- Contacto con amigos
- Conocer personas nuevas
- Pedir ayuda

# PLAN DE AUTOCUIDADO



**EMOCIONAL**

**FÍSICO**



**INTELECTUAL**

**ESPIRITUAL**

**SOCIAL**





FECHA \_\_\_\_\_

## TODO LO QUE "TENGO QUE HACER"

*Escribe todo lo que tienes que hacer o lo que crees que tienes que hacer y después clasifícalo.*

[illegible]

## RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS

## RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS

## COSAS QUE NO ESTÁN EN MI CONTROL

## COSAS QUE NO ESTÁN EN MI CONTROL

## COSAS QUE ME DRENAN / QUITAN LA ENERGÍA

**COSAS QUE ME DRENAN /  
QUITAN LA ENERGÍA**

## COSAS NO URGENTES

**COSAS NO URGENTES**

## COSAS NO IMPORTANTES

COSAS NO IMPORTANTES

# QUE TE DICE JESUS DE LA ANSIEDAD



## 1) Ven a los pies de Cristo y Él se encargará de darte descanso y paz

*Vengan a mi todos los que estén cansados y cargados y Yo los haré descansar (Mateo 11:28)*

El descanso es lo opuesto a la ansiedad, cuando estamos ansiosas estamos en un estado de estrés profundo, nuestras hormonas están alteradas, nuestro cuerpo se siente tenso y agitado a causa de la angustia de nuestra alma, nuestros pensamientos están sumergidos en preocupaciones, miedos y temores y nuestro cuerpo responde ante eso poniéndose en un estado de alerta. En esas circunstancias lo que más necesitamos es un lugar de descanso para nuestra alma y ese lugar solo es posible encontrarlo a los pies de Jesús, entregando nuestras cargas a Él mediante la oración y recordando sus promesas e inmutable amor.

## 2) Dios se preocupa por ti

*Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo, vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No sois vosotros de mucho más valor que ellas? (Mateo 6:26)*

Dios alimenta a las aves y tú eres más valioso que ellas, ¿por qué desconfías de su cuidado? Si el Señor ha prometido que cuidará de ti, porque Él es fiel y cuida a toda su creación. Además en este versículo Jesús asegura que somos infinitamente más valiosos que los animales, recuerda que somos creados a Su imagen y diseñados originalmente para reflejar la gloria de Dios, y esto nos da nuestro valor. Si Dios prometió cuidarnos, debemos confiar en Él, y en que aunque quizás no tengamos todo lo que queremos o creemos necesitar, Él sabe perfectamente lo que necesitamos, y el cuando y el por qué.

## 3) La ansiedad no tiene sentido

*¿Y quién de vosotros, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?(Mateo 6:27).*

El pecado nos ciega y nos hace tener patrones de pensamientos y actitudes erradas, y la ansiedad es una de ellas. Resulta bastante sin sentido sobrecargarnos con preocupaciones y preguntas como «¿Qué pasaría si?» cuando el solo hecho de hacerlo no ayuda en nada a resolver un potencial problema, de hecho, lo que hace es empeorarlo puesto que nos arrincona en un estado tal que somos incapaces de pensar y actuar correctamente. ¿Te has sentido alguna vez paralizado por la ansiedad? Si tu respuesta es si, entonces entiendes lo que Jesús quiere decirnos. No tiene sentido afanarnos y ceder ante los pensamientos negativos que nos causan ansiedad cuando eso no traerá ningún provecho, no cambiará las cosas porque simplemente no está en nuestras manos hacerlo.

# QUE TE DICE JESUS DE LA ANSIEDAD



## 4) Dios provee para todo lo que necesitas en esta tierra.

*Por la ropa, ¿por qué os preocupáis? Observad cómo crecen los lirios del campo; no trabajan, ni hilan; pero os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de estos. Y si Dios viste así la hierba del campo, que hoy es y mañana es echada al horno, ¿no hará mucho más por vosotros, hombres de poca fe? (Mateo 6:28-30).*

Somos seres terrenales con preocupaciones terrenales que a nivel eterno no tienen sentido. Pero Jesús nos llama a más, a cambiar nuestro enfoque de las cosas de este mundo y poner nuestra mirada en las cosas espirituales, las de arriba. Para ello, nos ilustra un ejemplo con las flores del campo, las cuales no hacen nada y aún así Dios las viste de forma hermosa. Llamándonos a reflexionar en que si Dios viste así a algo tan efímero como la hierba del campo, cuanto más no hará por nosotros al proveer los bienes materiales que necesitamos. Es importante destacar, que Jesús no nos ofrece riquezas materiales. Él predicó con su ejemplo al haber venido a este mundo en circunstancias humildes, por lo tanto debemos confiar que sea lo que sea que Dios nos provea, sea poco o mucho, será suficiente.

## 5) Los incrédulos están ansiosos por cosas. Y tú no eres un incrédulo

*Porque los gentiles buscan ansiosamente todas estas cosas; que vuestro Padre celestial sabe que necesitáis de todas estas cosas (Mateo 6:32a).*

Como hijos de Dios no podemos comportarnos como aquellos que no tienen al Señor. Ellos no tienen más esperanza que lo que se ofrece en este mundo, es por eso que se preocupan por las necesidades básicas como comida, vestido, dinero, etc. Pero nosotros, que hemos creído y confiado en Cristo como nuestro Señor y Salvador, tenemos bendiciones espirituales que van mucho más allá que lo que podamos tener en esta vida. Somos hijos adoptados por el Padre Celestial, coherederas con Cristo, libres de la esclavitud del pecado y eternamente amadas por la fuente de amor inagotable que es Dios.

## 6) Cuando buscas primero el reino de Dios, lo que necesitas te es añadido

*Pero buscad primero su reino y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas (Mateo 6:33).*

En vez de afanarte por lo que va a suceder y si obtendrás lo que necesitas o no, Jesús te invita a enfocar todos tus esfuerzos, toda tu mente y tu corazón es buscar a Dios, en dedicarte a las cosas que te harán crecer espiritualmente. Puesto que Dios es quién vela por nuestra vida, es Él quien se encargará de darte lo que necesitas. En este pasaje Jesús te está invitando una vez más a confiar en sus promesas y a ponerlo a Él primero.

# BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA





# DESCUENTOS

## -20%

Curso en Línea

### TALLER DE ANSIEDAD

~~\$49 USD~~

\$41 USD



**CÓDIGO:**

ANSIEDAD20



## -20%

Suscripción Anual

REENFOCA PASS

~~\$109 USD~~

\$87.2 USD



**CÓDIGO:**

PASS20



# RED TERAPEUTAS CATOLICOS EN LINEA

México

Chile

y el mundo entero por zoom

## Terapia donde y cuando la necesites

*Accede a sesiones en línea o  
presenciales con expertos  
certificados.*

## Terapia con visión integral

*Mente + Alma +  
Cuerpo*

**REenfoca<sup>+</sup>**

CUERPO · MENTE · ALMA

## Encuentra claridad y bienestar

*Reenfoca tu vida  
con el apoyo de  
nuestra red de  
terapeutas.*

## Acompañamiento a tu medida

*Elige al terapeuta ideal  
para ti y comienza tu  
proceso.*

**RED DE PROFESIONALES CATÓLICOS  
de la salud mental en un mismo lugar**

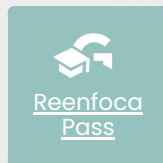
**AGENDA TU CITA**

[www.carolagrove.com](http://www.carolagrove.com)

[/psicoglobal360](https://psicoglobal360)

# Descubre más recursos

# RE enfoca



**Acceso a 9 cursos en línea para hacer a tu ritmo**



Red de psicólogos y terapeutas católicos






Redes Sociales y página web



- Libro de autocrecimiento / sanación
- Juego de Naipes para conversaciones más profundas

Excelente opción de regalo



   /carolagrove\_reenfoca  
dudas.reenfoca@gmail.com

**amazon**

Productos también disponibles en Amazon México y USA

www.carolagrove.com

Este cuadernillo de trabajo es propiedad de REenfoca  
Psicoglobal360 SAS de CV.

Cualquier tipo de difusión, reproducción o copia, total o parcial, del contenido de este material, la presentación o la grabación del curso, está estrictamente prohibida y será considerada como plagio, lo cual es sancionado conforme a la legislación vigente en México.

Agradecemos por ayudarnos a cuidar el trabajo y los derechos de autor de Carola.

Equipo Reenfoca

