

Pedro Moreno

Doctor en Psicología

Psicólogo especialista en Psicología Clínica

Presidente de la Asociación para el Avance de la Psicología Clínica

67

SUPERAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Un programa paso a paso

Prólogo de David H. Barlow, Ph.D.

7ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I O N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Nota del autor	11
Agradecimientos	13
Prólogo	15
Introducción	17
Paso 1º. Comprender la ansiedad.	27
1. Cuando la ansiedad es un trastorno	29
2. El mecanismo de la ansiedad	59
3. Química emocional	83
Paso 2º. Comprender tu caso particular.	95
4. Identificar tu ansiedad (1ª Parte)	97
5. Identificar tu ansiedad (2ª Parte)	107
Paso 3º. Lograr la relajación física	121
6. Relajación muscular	123
7. Técnicas de respiración.	137

Paso 4°. Lograr la relajación mental	143
8. Solucionar problemas con eficacia	145
9. Pensar con claridad	157
10. Valorarnos en lo que somos (o más).	169
Paso 5°. Lograr la relajación conductual	189
11. Ser asertivo	191
12. Hacer frente a nuestros temores	207
Epílogo: Mantener los logros.	227
Bibliografía	235



NOTA DEL AUTOR

La información y los ejercicios propuestos deben entenderse como material educativo que puede ayudar al lector a superar la ansiedad y el miedo. Sin embargo, este manual práctico no debe emplearse para reemplazar el diagnóstico y el tratamiento de un profesional experto en salud mental.

Para conseguir más información sobre la superación de la ansiedad y el miedo se puede visitar la página web en la que participa el autor: <http://www.ansede.com>. En dicha página se ofrece:

- Información sobre profesionales cualificados en salud mental en el área de residencia del lector.
- Lecturas y tests adicionales sobre el miedo, la ansiedad y otros temas de salud relacionados.
- Novedades en el tratamiento de la ansiedad y el miedo.

Si no se posee acceso a internet, es posible solicitar dicha información por correo postal.



SUPERAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Para contactar directamente con el autor puede dirigirse por correo electrónico (pedro@clinicamoreno.com) o por correo postal a:

Dr. Pedro Moreno
Apdo. Correos 4479
30.080 Murcia (España)

Estaremos encantados de recibir sus comentarios y sugerencias.



PRÓLOGO

Desde tiempos inmemoriales, millones de personas de todo el mundo han sentido ansiedad. El papel que ha tenido y tiene dicha ansiedad es diferente según la intensidad con la que se presenta. De tal modo, los niveles suaves o moderados de esa emoción tienen un efecto beneficioso, pues facilitan un mejor desempeño de ciertas actividades. Esto es debido a que se aumenta la atención y la motivación.

Sin embargo, cuando la ansiedad llega a ser severa, ésta puede ocasionar un deterioro total y permanente, con serias complicaciones en algunos casos, tales como: abuso de fármacos, problemas laborales o académicos, e incluso importantes problemas personales y de relación con los demás. Y siempre con un sufrimiento considerable para la persona que padece dicho trastorno de ansiedad.

Me satisface prologar el libro escrito por el Dr. Pedro Moreno –entre otros motivos– porque ha tenido muy presente el objetivo de presentar de un modo muy asequible la problemática típica



de la ansiedad y los métodos disponibles para superarla. Para ello, se ha basado en su propia experiencia profesional y en los últimos desarrollos científicos internacionales en técnicas para el tratamiento de la ansiedad.

El libro incluye abundantes ejemplos, tests y ejercicios que facilitan la asimilación de los conceptos fundamentales, convirtiéndolo en una herramienta útil para superar la ansiedad y el miedo.

Finalmente, puesto que los procedimientos descritos en este libro se han probado efectivos, tan sólo resta añadir que leer este libro debería ser el camino de elección para cualquier persona que sufra trastornos de ansiedad o miedos fóbicos.

David H. Barlow, Ph.D.

Professor of Psychology

Research Professor of Psychiatry

Director, Center for Anxiety and Related Disorders

and Clinical Programs at Boston University

Estados Unidos de América



INTRODUCCIÓN

¿Has sufrido alguno de los siguientes síntomas?

- | | | |
|--|----|----|
| • Tensión muscular o irritabilidad | SÍ | NO |
| • Palpitaciones o el corazón acelerado | SÍ | NO |
| • Náuseas, mareos o vértigos | SÍ | NO |
| • Necesidad de evitar algunos sitios o personas | SÍ | NO |
| • Manos o pies fríos o pegajosos | SÍ | NO |
| • Oleadas de calor, escalofríos o temblores | SÍ | NO |
| • Vergüenza excesiva | SÍ | NO |
| • Pensamientos “raros” o repetitivos | SÍ | NO |
| • Dudas o preocupaciones continuas | SÍ | NO |
| • Miedo a estar teniendo un infarto o algo grave | SÍ | NO |
| • Necesidad de repetir lavados o comprobaciones | SÍ | NO |

Si has marcado al menos un sí, este libro puede serte útil.

La ansiedad y el miedo se pueden manifestar de muchos modos. Una persona ansiosa o con miedo puede sentir tensión muscular, palpitaciones, manos o pies fríos, oleadas de calor o escalofríos. También puede sentir la necesidad de evitar a aquellas personas, lugares o situaciones que le causan miedo o ansiedad.



Otros síntomas frecuentes de la ansiedad son la irritabilidad, las náuseas, los vértigos, los temblores, las dudas reiteradas, los mareos y las preocupaciones excesivas. Algunas personas que padecen problemas de ansiedad pueden sentir *crisis de ansiedad* (o ansiedad repentina y muy elevada) cuando se encuentran con determinadas personas o animales. También es posible sufrir crisis de ansiedad en situaciones como volar en avión, subir a un piso elevado o entrar en un espacio muy reducido. Otras personas tienen estas crisis de forma inesperada y sin nada que las provoque, aparentemente.

En la sociedad actual son muchas las personas que padecen debido a la ansiedad o el miedo. Algunos expertos afirman que cuatro de cada diez personas pueden experimentar los síntomas de la ansiedad. Por otro lado, estudios rigurosos indican que dos varones y tres mujeres de cada diez han tenido, tienen o tendrán algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.

Las repercusiones de padecer un trastorno de ansiedad pueden llegar a ser considerables. Además del malestar que ocasiona la ansiedad, ésta a veces se complica con depresión, con abuso de medicación tranquilizante o con el consumo abusivo de alcohol o drogas. También puede alterar nuestro desempeño laboral o académico, nuestras relaciones sociales e incluso impedirnos lograr una pareja.

La buena noticia es que resulta posible superar la ansiedad y el miedo. Hoy en día los psicólogos disponemos de muchas técnicas para ayudar a las personas que sufren estos problemas. Técnicas y métodos que han sido probados científicamente en prestigiosos centros de investigación de todo el mundo y que han demostrado su eficacia en miles de pacientes correctamente diagnosticados y tratados.



Este libro trata de resumir y presentar de modo asequible y ordenado todos estos conocimientos científicos y las técnicas que se han probado más sencillas y efectivas. Es, sin duda, un libro práctico que te ayudará a superar los miedos y la ansiedad. No pretendo decirte que sea fácil esta tarea ni que lo puedas lograr en 10 días. Sí te digo que tú puedes hacer mucho por aliviar e incluso eliminar los problemas de ansiedad si aplicas los conocimientos y los ejercicios incluidos en este libro.

Muchos pacientes preguntan si realmente es posible superar los miedos o la ansiedad. Mi respuesta siempre es la misma: “Si se compromete al cien por cien con la terapia y realiza los ejercicios recomendados, usted logrará sentirse bastante mejor, puede que incluso completamente curado”. Si bien es cierto que no todos los trastornos de ansiedad se pueden superar completamente, en todos los casos es posible hacer mucho por mejorar la calidad de vida y hacer que la vida merezca ser vivida. Como especialista en tratamientos psicológicos, reconozco que los pacientes que sufren trastornos de ansiedad, generalmente, tienen muchas más posibilidades de salir adelante con éxito que los pacientes que sufren otros problemas psicológicos como los trastornos psicóticos o las adicciones.

Este libro desarrolla las explicaciones y los ejercicios que he visto que ayudan a mis pacientes a superar la ansiedad. Pese a que ningún libro puede sustituir por completo a un tratamiento psicológico, es muy cierto que escribo este manual con el convencimiento de que la información contenida y los ejercicios recomendados pueden hacerte sentir mejor. Si eso se logra, aunque sea en una porción mínima, este manual de autoayuda habrá cumplido su objetivo.



Nuestro plan para superar la ansiedad y el miedo

El trabajo para superar la ansiedad pasa por siete fases: 1) entender los trastornos que puede causar la ansiedad, 2) conocer con detalle los síntomas que puede experimentar una persona ansiosa (especialmente aquellos síntomas y sensaciones que pasan más desapercibidos), 3) identificar el modo concreto en el que la ansiedad se presenta en tu vida, 4) seleccionar las técnicas para hacer frente a la ansiedad que mejor pueden funcionar, 5) aprender dichas técnicas, 6) aplicar las técnicas a tu vida cotidiana, y 7) valorar el resultado de dicha aplicación.

La estructura del libro responde en parte a este esquema. El capítulo que sigue a esta introducción presenta las diversas formas que puede adoptar la ansiedad. Es un capítulo relativamente denso pero se ha incluido porque muchos de mis pacientes, al saber que “lo suyo” tiene un nombre se sienten aliviados. Es cierto que muchas personas que sufren ansiedad creen que son los únicos con ese problema y eso les hace sentirse aún más infelices y raros. Este capítulo nos servirá también para ir localizando y clasificando los síntomas de ansiedad. En muchas ocasiones la ansiedad y el miedo se manifiestan de modo evidente, pero son estos mismos síntomas los que pueden enmascarar detalles sutiles que requieren ser manejados adecuadamente para mejorar definitivamente. Por esto se han incluido ejemplos extensos de casos que he tratado personalmente –si bien han sido modificados los nombres y otros detalles que pudieran identificar a mis pacientes–. También se incluye una breve descripción de las características principales de cada trastorno y sus variantes, así como un apartado denominado “La clave del trastorno” en el que se presenta el elemento principal a tener en cuenta para superar cada trastorno de ansiedad. No significa que sólo haya que ac-



tuar sobre ese elemento, sino que es difícil superar ese trastorno de ansiedad si no abordamos adecuadamente lo que podríamos considerar la clave del trastorno.

El capítulo dos, “El mecanismo de la ansiedad”, nos enseña a conocer a fondo al enemigo. Sirviéndonos del esquema denominado por los psicólogos *análisis funcional de la conducta*, describiremos desde las situaciones que pueden desencadenar la ansiedad (*estímulos*) hasta las *consecuencias* de nuestro comportamiento ante dicha ansiedad (*respuesta*), pasando por describir las distintas formas en las que puede manifestarse la respuesta de ansiedad (*respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras*), todo ello ilustrado con abundantes ejemplos. Dedicaremos atención igualmente a las peculiaridades de cada persona como ser individual ante la ansiedad (*organismo*). En la Tabla 1 se definen brevemente estos conceptos.

Tabla 1. Unidades del análisis funcional de la ansiedad

Estímulo: Situaciones que desencadenan la respuesta de ansiedad. También funcionan como estímulo otras respuestas previas como recuerdos, sensaciones o pensamientos que nos producen ansiedad.

Organismo: Es el resumen de nuestra historia como personas: los aprendizajes, habilidades adquiridas, recursos de afrontamiento, herencia genética, etc. También incluimos aquí las sustancias químicas que pueden alterar la química cerebral.

Respuesta: Nuestras respuestas de ansiedad se dividen en tres subtipos: respuestas cognitivas (los pensamientos), respuestas fisiológicas (las sensaciones) y respuestas motoras (las conductas visibles).

Consecuencia: Las consecuencias de nuestras respuestas de ansiedad (por ejemplo, sentir menos ansiedad cuando nos alejamos de la situación temida) pueden contribuir a mantener nuestro problema de ansiedad e incluso empeorarlo.

