





*Para mi hijo Esteban*



**Jorge Castelló Blasco**

**LUCHAR CONTRA  
EL MIEDO  
Y EL DESÁNIMO**

**EDICIONES PLÉYADES, S.A.**

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.*

Título original: **LUCHAR CONTRA EL MIEDO Y EL DESÁNIMO**

Copyright ©

De esta edición: 2008  
EDICIONES PLÉYADES, S.A.  
Plaza Conde Valle de Suchil, 20  
28015 Madrid

ISBN: 978-84-934645-7-8

Depósito Legal: M-21036-2008

Impreso en España por Impresos y Revistas, S. A. (IMPRESA)

# ÍNDICE

Págs.

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>IX</b>
<b>Parte I. EL MIEDO Y EL DESÁNIMO</b> .....	<b>1</b>
– <b>Capítulo 1. ¿Qué es el miedo?</b> .....	<b>3</b>
1.1. El miedo. Tipos de miedo: el pánico y la preocupación .....	<b>3</b>
1.2. Características asociadas al miedo .....	<b>7</b>
1.2.1. Pensamientos .....	<b>7</b>
1.2.2. Comportamientos .....	<b>10</b>
1.2.3. Sentimientos .....	<b>12</b>
1.2.4. Síntomas físicos .....	<b>13</b>
– <b>Capítulo 2. ¿Qué es el desánimo?</b> .....	<b>15</b>
2.1. El desánimo .....	<b>15</b>
2.2. Características asociadas al desánimo .....	<b>19</b>
2.2.1. Pensamientos .....	<b>19</b>
2.2.2. Comportamientos .....	<b>23</b>
2.2.3. Sentimientos .....	<b>25</b>
2.2.4. Síntomas físicos .....	<b>26</b>
– <b>Capítulo 3. Consecuencias del miedo y el desánimo</b> .....	<b>29</b>
3.1. Sufrimiento .....	<b>30</b>
3.2. Distorsión de la realidad .....	<b>30</b>
3.3. Bloqueo e interferencia en la vida .....	<b>35</b>
3.4. Debilidad .....	<b>37</b>
3.5. Disminución de la autoestima .....	<b>38</b>
3.6. Finalidad del miedo y el desánimo .....	<b>40</b>

	Págs.
<b>Parte II. LA SUPERACIÓN DEL MIEDO Y EL DESÁNIMO .....</b>	<b>43</b>
– <b>Capítulo 4. Luchar .....</b>	<b>45</b>
4.1. Resistirse al miedo y al desánimo .....	45
4.2. La posición de debilidad .....	50
– <b>Capítulo 5. No obedecer .....</b>	<b>57</b>
5.1. Desobedecer al miedo: la valentía .....	58
5.2. Desobeder al desánimo: la motivación .....	68
– <b>Capítulo 6. Combatir la distorsión de la realidad .....</b>	<b>77</b>
6.1. Sobrevaloración de los peligros .....	77
6.2. Minusvaloración de las cualidades personales .....	85
6.3. Desesperanza y pesimismo .....	92
Anexo capítulo 6 .....	101
– <b>Capítulo 7. Mejorar la relación con uno mismo .....</b>	<b>103</b>
7.1. Eliminar la autocrítica destructiva .....	104
7.2. Fortalecer la autoconfianza .....	109
7.3. Ser más comprensivo con uno mismo .....	111
Anexo capítulo 7 .....	119
– <b>Capítulo 8. Conclusiones .....</b>	<b>123</b>
8.1. La voluntad real de vivir y de disfrutar .....	123
8.2. El trabajo diario .....	126
8.3. ¿Por qué no mejoro? .....	128
<b>APÉNDICE .....</b>	<b>135</b>
– <b>Trastornos mentales y de la personalidad en los que aparecen el miedo y el desánimo .....</b>	<b>137</b>
<b>LECTURAS RECOMENDADAS .....</b>	<b>167</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>169</b>



# INTRODUCCIÓN

Este libro está dirigido a aquellas personas que sufren problemas relacionados con el miedo, el desánimo o ambos, sabiendo lo extenso que es este grupo, porque ¿quién alguna vez en su vida no ha sentido temor, preocupaciones continuas, desmotivación o tristeza? Son estados normales y conocidos en el ser humano, aunque lo que ya no es tan normal es que vivamos periodos de nuestras vidas en los que dichos estados nos dominen, haciéndonos sufrir como solo el miedo o el desánimo pueden hacer sufrir. *Luchar contra el miedo y el desánimo* está dirigido, entonces, a las personas que están atravesando o han atravesado un periodo amplio de su vida –incluso la mayor parte de esta– en el que este tipo de problemas han estado muy presentes. Este libro puede resultar de utilidad tanto en los casos más leves como en los más graves, porque su filosofía es válida en cualquier situación relacionada con dichos problemas.

El miedo y el desánimo son dos formas de padecer trastornos emocionales que, además, suelen ir juntas. Hay personas que, fundamentalmente, tienen miedos –en el sentido más amplio de esta palabra–, y otras en las que solo es el desánimo el que predomina; no obstante, tanto mi experiencia clínica como la investigación que se lleva a cabo sobre los trastornos de ansiedad y depresión indican que hay bastante similitud y coexistencia entre ambos tipos de trastornos. Unas veces, los problemas comienzan con una simultaneidad de decaimiento y ansiedad; otras veces, se empieza con determinados miedos (fobias, preocupaciones) y por el sufrimiento que generan puede producirse un estado adicional depresivo; también puede ocurrir que, en un principio, sea el desánimo el que impere y que, progresivamente, se vayan incorporando determinadas ideas obsesivas o miedos que se aprovechan de la vulnerabilidad del individuo, de su percepción de fragilidad ante los “peligros” de la vida cotidiana.

El lenguaje que utilizaré será el más apropiado para un planteamiento divulgativo, evitando así términos técnicos que, aunque se conozcan, pueden dar lugar a malos entendidos. Aun así, a veces haré referencia a esos términos técnicos, pero siempre en un contexto en el que queden perfectamente explicados; por ejemplo, cuando hablemos de “fobias” o “ansiedad”.

Tampoco pretendo que este trabajo sea un manual en el que se explique todo lo concerniente a los problemas de ansiedad y depresión, porque para ello ya hay muchos libros específicos. El objetivo será ofrecer una panorámica general de este tipo de problemas para después dedicarme a proporcionar pautas que permitan sobrellevarlos mejor, todo siempre desde mi punto de vista como profesional de la psicoterapia y basándome en la experiencia clínica, en aquellas cosas que he encontrado efectivas en el día a día de mi trabajo en la consulta.

A este respecto, es importante resaltar que me he inspirado solo en parte en aquellas técnicas y teorías que están actualmente en boga para tratar los problemas de miedo y desánimo, como son las cognitivo-conductuales. La mayoría de los libros de divulgación están planteados a partir de estas técnicas y son las más utilizadas por parte de los profesionales. Tengo que confesar que no soy, ni mucho menos, un enamorado de esta teoría, aunque tampoco soy contrario a ella; es más, en mi práctica clínica habitual y en este libro se encontrarán pautas y recomendaciones de clara influencia cognitivo-conductual, aunque muchas veces con un matiz o un trasfondo diferente. En mi trabajo y en mis investigaciones incluyo siempre una referencia explícita al ámbito afectivo –tan minusvalorado en la psicología y psiquiatría actuales–, y este libro no va a ser una excepción, porque considero que el incremento del estado de ánimo, el coraje, la autoestima y la motivación son las claves de la superación de los problemas de miedo y desánimo.

Ni que decir tiene que este libro no pretende ser un sustituto de un tratamiento profesional; en el mejor de los casos, podría ser un complemento al mismo siempre y cuando el lector lo considere de utilidad. Desde aquí, y como profesional que soy, animo a las personas que sufren de problemas emocionales a que soliciten tratamiento, consejo o asesoramiento. No es necesario esperar a que la situación sea insoportable para acudir a un profesional; es más, cuanto antes se haga, mejor se puede trabajar y más

fácilmente se sale del atolladero en el que nuestra complicada mente nos puede poner. Acudir a un psicólogo o a un psiquiatra no significa estar “loco” o estar muy mal, quiere decir simplemente que podemos estar sufriendo y, de la misma manera que vamos al médico si tenemos la tensión arterial un poco alta sin esperar a sus complicaciones, visitamos a un profesional de la salud mental para que nos ayude a resolver un conflicto, tomar una decisión, apoyarnos en un proceso complicado o en un mal momento, etc.

*Luchar contra el miedo y el desánimo* tiene dos grandes secciones, siempre con el trasfondo de lo que indica el propio título, es decir, centrarnos en la superación de los problemas y no en infinitas disquisiciones sobre la variedad de trastornos ansioso-depresivos que existen, su descripción y demás. En todo caso, la información más técnica la reservaré para el Apéndice, de manera que la persona que no esté interesada en estas explicaciones, o bien no padezca un problema lo suficientemente grave como para ser considerado una entidad clínica, se lo pueda saltar sin afectar a la lectura y comprensión del libro.

La primera sección se denomina “El miedo y el desánimo” y, como su propio nombre indica, se centrará en explicar qué entendemos por problemas de miedo, qué tipos de miedo hay, qué es el desánimo y qué implicaciones y consecuencias tienen ambos en caso de que los padezcamos un periodo más o menos importante de tiempo.

La segunda sección es “La superación del miedo y el desánimo” y será la más extensa. La basaré en cuatro grandes modos de superación, que se detallarán en los capítulos 4 a 7. El primero de estos objetivos es “luchar” y trata de la actitud y la predisposición que debemos tener para afrontar los problemas objeto de este libro. El segundo es “no obedecer” ni al miedo ni al desánimo, imaginándonos a ambos como enemigos externos a nosotros que intentan dominar nuestros sentimientos y comportamiento. El tercer objetivo es “combatir contra la distorsión de la realidad”, tributario de la psicología cognitiva y que se fundamenta en revertir los pensamientos negativos y dolorosos que surgen con este tipo de problemas. Por último, el cuarto objetivo es “mejorar la relación con uno mismo” en tanto el desánimo va mermando dicha relación; por no hablar de que, en ocasiones, la autoestima es lo suficientemente baja como para predisponer a los padecimientos ansioso-depresivos objeto de este libro.

Como ya he dicho, habrá un Apéndice en el que se detallen las entidades clínicas que manejamos los profesionales en todo el mundo en las que aparecen tanto el miedo como el desánimo. Es importante señalar que incluir en este libro dichas entidades, llamadas “trastornos mentales y de la personalidad”, no significa que todas las personas que tengan dificultades por el miedo o el desánimo estén sufriendo necesariamente uno de estos trastornos. Hay muchos grados en el padecimiento de problemas emocionales y los más leves generalmente no se consideran trastornos; además, su diagnóstico solo lo podemos realizar los profesionales de la salud mental, y los reservamos a los casos que afectan notablemente a la calidad de vida y que interfieren de manera relevante en el día a día, ocasionando gran sufrimiento.

Solo me queda animar a los lectores a que no se resignen a sufrir y a que opongan una fuerte resistencia tanto al miedo como al decaimiento, o a la ansiedad y a la depresión, da igual cómo los llamemos. Espero que este libro sea una ayuda para dicha resistencia y para mejorar nuestra vida.

**Jorge Castelló Blasco**

Valencia

[www.jorgecastello.org](http://www.jorgecastello.org)