

# ENFRENTAR SUS MIEDOS



Un enfoque basado en la evidencia de la Terapia Cognitivo-Conductual  
para ayudar a superar las fobias

# ENFRENTAR SUS MIEDOS

## Bienvenido/a!

¡Celebramos que haya dado este paso para tratar de superar su fobia! Buscar ayuda puede ser uno de los pasos más difíciles de dar.

Este libro de ejercicios para *Enfrentar sus miedos* se basa en un tratamiento psicológico basado en las evidencias conocido como Terapia Cognitivo Conductual (TCC) Lo guiará a través de una técnica de TCC llamada "Exposición y habituación". Se ha demostrado que esta técnica ayuda a muchas personas cuyas vidas se ven afectadas por una fobia.

Este libro de trabajo está diseñado para ser apoyado por un profesional de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a aprovecharlo al máximo. Este puede ser un Profesional de Bienestar Psicológico, a menudo abreviado como PWP por sus siglas en inglés, que trabaja dentro del programa de Mejora del Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT por sus siglas en inglés) en Inglaterra. Dado el éxito de esta forma de trabajo, los roles similares a los del trabajo de PWP también se han vuelto cada vez más disponibles en otros países.

**Usted tiene el control de la rapidez con la que trabaja en este libro de trabajo y cómo pone en práctica las técnicas.**



## ¿Qué es la Exposición y la habituación?

Cuando algo nos hace sentir miedo o temor, por ejemplo, un objeto o situación específica, es comprensible que tratemos de evitarlo. Evitar algo que cause miedo nos aliviará de los sentimientos desagradables que experimentamos cuando tenemos miedo – por ejemplo, un corazón acelerado o dificultad para respirar. Sin embargo, esto significará que nos sentiremos igual de asustados la próxima vez que nos enfrentemos a la situación u objeto que nos causa miedo. Esto conduce al *"círculo vicioso del miedo y la evitación"*.

El uso de la técnica de "Exposición y habituación" lo ayuda a enfrentar sus miedos y romper este "círculo vicioso" de una manera sostenida y gradual, lo que lo ayuda a enfrentar sus miedos de una manera que usted sienta manejable. El resultado puede ser que se sienta de nuevo en control de sus miedos y no tenga que seguir evitando situaciones. Muchas investigaciones han encontrado que la "exposición y la habituación" son efectivas, especialmente para las personas que experimentan miedo a objetos o situaciones específicos.

Antes de comenzar, es importante obtener un poco más de información sobre el enfoque utilizado en el libro de trabajo *Enfrentando sus miedos*. Luego, podrá decidir si usar esta técnica es lo mejor para usted. También se le ayudará a identificar si hay algo que le impida aprovechar al máximo el libro de trabajo.

**Para obtener más información sobre el libro de trabajo Enfrentar sus miedos, leamos un poco sobre la historia de Shay y cómo se utilizó el enfoque para superar el miedo a los perros.**

## La historia de Shay



Tengo 35 años y desde que tengo uso de razón le tengo miedo a los perros. No se de dónde vino el miedo, pero al crecer, mis padres también les tenían miedo a los perros. Me preocupaba cada vez más que de alguna manera pudiera transmitirle mis miedos a mi hijo, Quinn. Desde que tuve a Quinn, mi miedo tuvo más impacto en mí; cada vez era más difícil evitar lugares donde pensaba que podría haber perros. No pude llevar a Quinn a jugar a la casa de su amigo Sam, porque tenían un perro, así que Sam siempre tendría que venir a nuestra casa. Estoy segura de que los padres de Sam pensarían que fui grosera. Incluso comenzó a afectarme en mi propia casa si escuchaba a un perro ladrar afuera y ver la televisión era difícil si un perro aparecía en la pantalla.

Un día comencé a pensar en el impacto que estaba teniendo mi miedo a los perros, cuánto se estaba perdiendo Quinn y no me parecía correcto que tuviera que depender tanto de mi pareja. Entonces, decidí que necesitaba superar mi miedo, pero no tenía idea de por dónde empezar. Busqué en Internet y encontré información en el sitio web "NHS Choices" sobre cómo algo llamado Terapia Cognitivo-Conductual podría ser útil e hice clic en un enlace para encontrar un servicio gratuito del NHS cerca de mí. Me sorprendió mucho que el servicio me permitiera derivarme a mí misma. Así que solo llené un formulario en línea y en un par de días me ofrecieron una cita con Barjinder, un Practicante de Bienestar Psicológico.

Cuando nos conocimos, Barjinder me hizo muchas preguntas sobre las cosas que pasaban por mi cabeza, cómo me sentía en mi cuerpo, cosas que estaba haciendo más o menos y cómo me sentía. Al principio, todas estas preguntas parecían un poco extrañas y no podía ver por qué eran relevantes. También me sentí un poco avergonzada ya que realmente no podía identificar ningún pensamiento cuando veía a un perro, solo me asustaba muy rápidamente. Sin embargo, cuando Barjinder relacionó mi miedo a los perros con algo llamado *Círculo Vicioso*, comenzó a cobrar sentido. Por primera vez, pude ver que lo que hacía y cómo me sentía físicamente, tenían consecuencias uno en el otro y empeoraban mi miedo.

Pasamos un tiempo hablando sobre la idea de "fobias específicas" que las personas desarrollan. Nunca había pensado en mi miedo a los perros como una "fobia". De todos modos, solo había oído hablar de personas que tenían fobias relacionadas con cosas como arañas, serpientes y espacios pequeños. Pero Barjinder me enseñó que las personas pueden tener fobias específicas sobre todo tipo de cosas y que, si bien el miedo es una respuesta emocional normal al peligro en nuestro entorno, una fobia se desarrolla cuando el miedo experimentado es significativo y persistente. Además, una fobia es más comúnmente un miedo "irracional" que a menudo es mayor que cualquier amenaza real que representa la cosa que tememos, en mi caso, los perros. Al principio

no me gustó cómo sonaba, ya que mi miedo a los perros se sentía muy real y muy justificado y había leído sobre los ataques de perros que ocurren a veces.

Además, si no había nada que temer, ¿por qué incluso la mención de los perros me haría sentir tan asustada? Pensé que esto debía significar que había algo que temer.

Barjinder sugirió que un libro de trabajo de autoayuda llamado *Enfrentar sus miedos* basado en algo llamado "Exposición y habituación" puede ser útil. La idea de tener que enfrentar mi miedo a los perros todavía sonaba aterradora. Sin embargo, Barjinder luego explicó cómo comenzaría a enfrentar mis miedos de una manera gradual y manejable e iría tan rápido como quisiera con el apoyo disponible para superar cualquier dificultad si me topara con ellos. Cada sesión de apoyo no duraría más de media hora. Dado lo ocupado que estaba en el trabajo,

esto sonaba casi factible, especialmente haciendo malabares con el trabajo y un niño pequeño. Se puso aún mejor cuando Barjinder dijo que su ayuda estaba disponible por teléfono, esto me ahorraría viajar en el autobús para llegar a las sesiones de ayuda. Durante las siguientes semanas, Barjinder me ayudó a poner empeño en el libro de trabajo y esto me ayudó a comprender realmente por qué me sentía de la manera en que lo hacía, incluso cuando veía una foto de un perro y por qué respondía de una manera particular. El libro de trabajo me ayudó a trabajar a través del enfoque de "Exposición y habituación". No puedo decir que siempre fuera fácil, pero dividir mi fobia en pasos manejables ayudó. Estoy muy contenta de haber completado este tratamiento, ya que ahora puedo hacer mucho más con Quinn. La semana pasada incluso lo llevé a la casa de Sam y me invitaron a tomar una taza de té, con Bingley, su Basset Hound, corriendo alrededor de mis piernas.

# Comprender el Círculo Vicioso

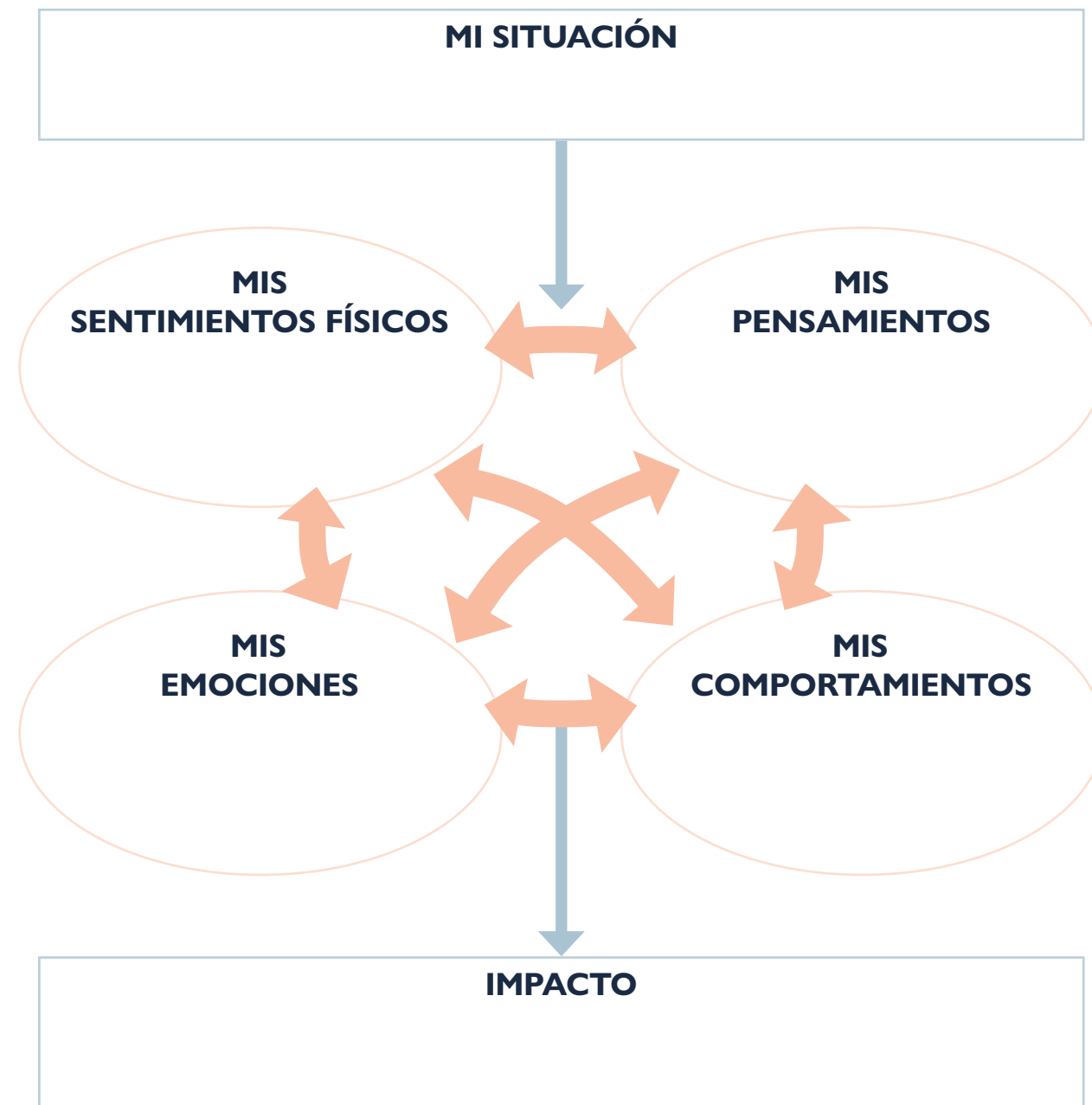
En primer lugar, tratemos de comprender cómo le puede estar afectando su fobia completando las diferentes secciones de la Hoja de trabajo del Círculo Vicioso. Primero puede ser útil echar un vistazo a la hoja de trabajo completa de Shay. Luego, usando la **Hoja de trabajo del Círculo Vicioso**

al dorso, piense en un momento reciente en el que se haya desencadenado su fobia y anote sus emociones, sentimientos físicos, comportamientos y cualquier pensamiento que haya tenido en un momento en que tuvo miedo y piense en el impacto que esto tiene en su vida.





## Hoja de Trabajo de Mi Círculo Vicioso



## Romper el Círculo Vicioso

Antes de tratar de superar su fobia, vale la pena dedicar un poco de tiempo a tratar de comprender cómo se desarrollan las fobias y qué las mantiene en marcha.

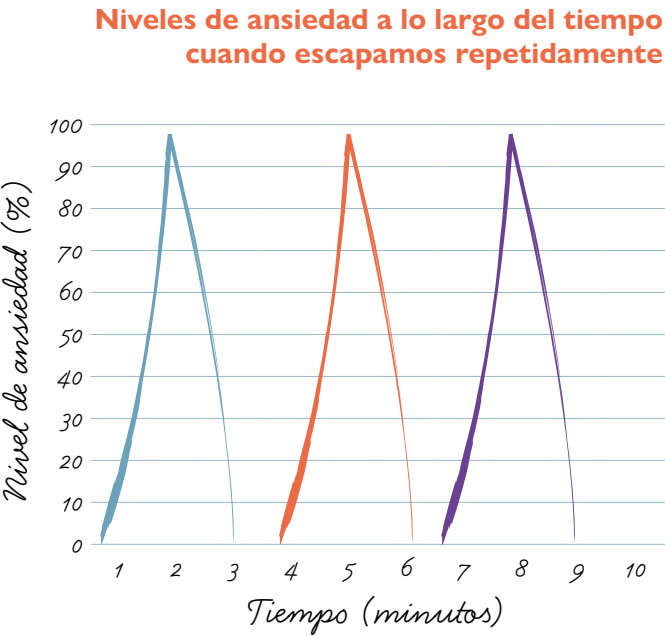
### El Círculo Vicioso del Miedo y la Evitación

Como podemos ver en el círculo vicioso de Shay, cuando vio al perro, los sentimientos físicos rápidamente se volvieron abrumadores y la respuesta conductual fue escapar de la situación y llegar a casa. Este es un tipo de comportamiento llamado "evitación". Como podemos ver, cuando se evita la fuente de una fobia, generalmente habrá una reducción rápida de los sentimientos físicos relacionados con el miedo y comenzaremos a sentirnos mejor. Es comprensible que evitar lo que nos hace sentir miedo parezca lo correcto.



Mantener Nuestro Miedo

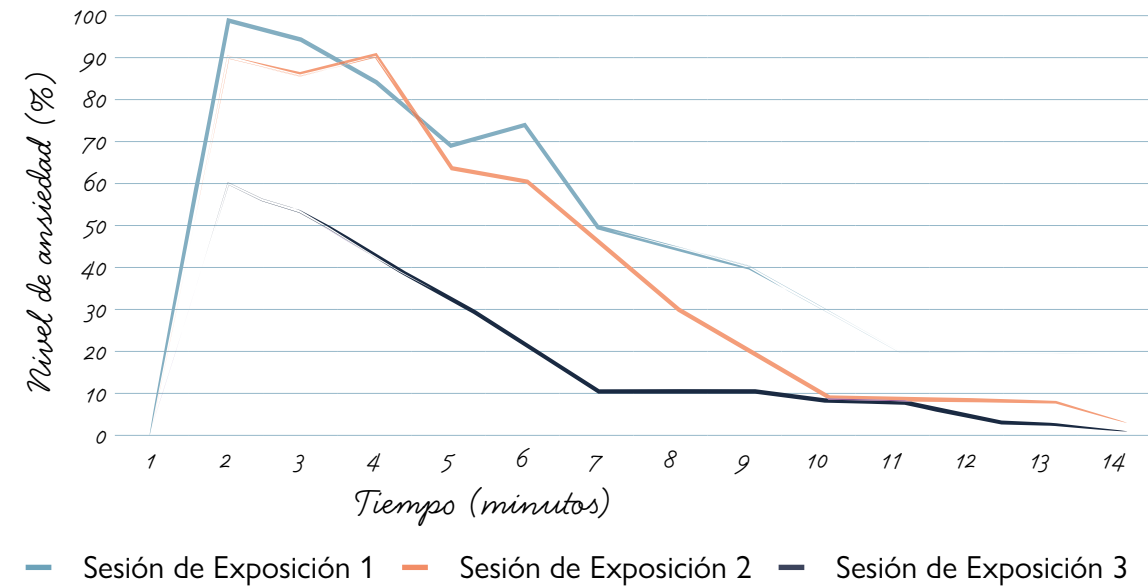
Sin embargo, al simplemente evitar lo que nos está causando miedo, pronto nos enseñamos a nosotros mismos que al evitar la fuente de nuestro miedo nos sentimos mejor que enfrentándolo. La evitación nos brinda un alivio inmediato y pronto puede crear un "patrón de evitación". Sin embargo, la próxima vez que nos enfrentamos a la fuente de nuestra fobia, nuestros sentimientos físicos relacionados con el miedo aumentan rápidamente y nuestro "patrón de evitación" comienza de nuevo. Con el tiempo, aprendemos que la única forma en que podemos gestionar nuestro miedo es evitar la fuente de nuestra fobia cuando nos la encontramos. Esto conduce al *Círculo Vicioso* que ha identificado anteriormente.



Romper el Círculo Vicioso

Entonces, comencemos a pensar en una manera de romper este *Círculo Vicioso*. Con suerte, ha identificado que, si bien evitar lo que sea que esté causando miedo puede brindar alivio a corto plazo, un *patrón de evitación* evita que el miedo se reduzca a largo plazo. Una técnica llamada *Exposición y habituación* lo ayudará a superar su miedo cuando se enfrente a la fuente de su fobia. Este enfoque apoyará la exposición gradual a la fuente del miedo de una manera que sea aceptable para usted y lo ayudará a identificar qué sucede con su nivel de miedo si realmente permanece en la situación. Lo que sucede comúnmente cuando no se evita la situación es que el nivel de miedo disminuirá naturalmente, un proceso llamado "habitación".

Niveles de ansiedad cuando permanecemos repetidamente con el desencadenante



# Exposición y habituación

Ahora es el momento de tratar de superar su fobia a través de la *Exposición y la habituación*. El objetivo de este enfoque es ayudarlo a enfrentar su miedo.

En primer lugar, identifique y anote la fobia específica que desea superar en la parte superior de la "Hoja de trabajo de la Escala de la fobia" en la página 16. Incluso pensar en esta fobia ya puede estar empezando a causar un poco de miedo. Si es así, tenga paciencia, ya que el enfoque le ayudará a enfrentar esta

fobia de una manera gradual y estructurada que sea aceptable y gestionable para usted. Usted permanecerá en "control" en todo momento y, por supuesto, será apoyado. Si bien la exposición puede ser un desafío, las *Cuatro Reglas de Exposición* hacen que el enfoque sea efectivo.

Regla 1: Actividades de exposición de calificación graduada en términos de su miedo	
Qué hacer	Puntos importantes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Piense en las diferentes actividades que asocia con la fobia elegida.</li><li>• Califique cada actividad entre 0 y 100 en términos de cuánto miedo anticipa que causará.</li><li>• Escriba la actividad que le causa más miedo en la parte superior de la <i>Hoja de trabajo de la Escala de la fobia</i>, luego califique las siguientes actividades en términos del nivel de miedo, colocando las que causan menos miedo en la parte inferior.</li><li>• Seleccione la actividad desde la que cree que podría comenzar su exposición.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No separe las actividades en la jerarquía en términos de tiempo. No sabemos cuánto tiempo tomará para que el nivel de miedo disminuya en un 50% y esto variará de persona a persona.</li><li>• Asegúrese de que se anticipa que todas las actividades elegidas le causen al menos un 50% de miedo al comienzo del ejercicio de exposición.</li><li>• Puede ser útil incluir una actividad en la parte superior de la <i>Hoja de trabajo de la Escala de la fobia</i> que es poco probable que tenga que hacer de forma regular.</li></ul>

Regla 2: Permanencia prolongada en la situación	
Qué hacer	Puntos importantes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avance en las actividades enumeradas en la parte inferior de la <i>Hoja de trabajo de la Escala de la fobia</i> a un ritmo manejable para usted.</li><li>• Expóngase a cada actividad hasta que su nivel de miedo haya disminuido al menos en un 50% de la calificación otorgada al comienzo del ejercicio de exposición.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No separe las actividades en la jerarquía en términos de tiempo. No sabemos cuánto tiempo tomará para que el nivel de miedo disminuya en un 50% y esto variará de persona a persona.</li></ul>

Regla 3: Repetir – Repita cada actividad de exposición	
Qué hacer	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Repita su exposición a cada actividad en la jerarquía hasta que su calificación de miedo al comienzo del ejercicio sea del 40% o menos.</li><li>• Continúe trabajando en su Escala de fobia para comenzar a exponerse a la siguiente actividad que calificó como que tiene al menos un 50% de miedo y continúe el proceso.</li></ul>	

Regla 4: Sin distracciones – Permítase "sentir el miedo"	
Qué hacer	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifique cualquier cosa que le ayude a distraerse para reducir su miedo. Estos puede ser muy personal, pero puede incluir cosas como ir siempre a un lugar con un amigo, escuchar música, usar gafas oscuras, cerrar los ojos, buscar tranquilidad, jugar con su teléfono, etc.</li><li>• Para asegurarse de que la Exposición y la habituación funcionen para usted, debe asegurarse de que ya no se confíe en nada que se use para reducir su miedo para distraerlo de experimentar el miedo.</li><li>• Si siente que es demasiado difícil disminuir algo al principio, está bien. Siempre y cuando se anticipe que la actividad que reduce su miedo le causará al menos un 50% de miedo al comienzo del ejercicio de exposición, anótelos en su <i>Hoja de trabajo de la Escala de la fobia</i>.</li><li>• Considere calificarlo nuevamente con la distracción eliminada y colóquelo más alto en la <i>Hoja de trabajo de la Escala de la fobia</i>.</li></ul>	

Al hacer la Exposición y la habituación, es útil planificarla cuidadosamente para que sea manejable y exitosa. Le recomendamos que use dos hojas de trabajo, *Escala de la fobia* y *Enfrentar Mi Fobia* para ayudarlo a guiarlo a través del proceso de planificación y revisión del progreso que ha logrado para superar su fobia. Antes de comenzar la Exposición y la habituación para superar su fobia, primero consultemos con Shay y veamos cómo se utilizó el enfoque para superar el miedo a los perros.



Hoja de Trabajo de la Escala de la fobia

Fobia que Quiere Superar: *Mi miedo a los perros*

Calificación de Miedo	Jerarquía de Actividades	Calificación de Miedo Anticipado (0-100)
Mayor miedo	<i>Tumbada en el suelo mientras un perro salta sobre mí.</i>	<i>100</i>
	<i>Acariciar a un perro con una correa.</i>	<i>100</i>
	<i>Estar cerca de un perro sin correa.</i>	<i>90</i>
Miedo medio	<i>Estar al otro lado del parque donde los perros no llevan correa.</i>	<i>80</i>
	<i>Estar a menos de 20 metros de un perro, pero con correa.</i>	<i>70</i>
	<i>Estar cerca del perro de mi vecino con una correa.</i>	<i>70</i>
Menos miedo (Debe calificar al menos 50)	<i>Ver perros en la televisión sin cerrar los ojos.</i>	<i>60</i>
	<i>Hablar sobre perros.</i>	
	<i>Mirar fotos de perros.</i>	<i>50</i>

Calificación de Miedo.				
0	25	50	75	100
Sin miedo	Leve	Moderado	Grave	Muy grave

Hoja de Trabajo Para Enfrentar Mi Fobia

Ejercicio de exposición: *Estar no a menos de 20 metros de un perro, pero con correa.*

Fecha y hora del ejercicio		Calificaciones de Miedo a la exposición (0-100)			Minutos	Comentarios
		Preparación para el ejercicio	Inicio del ejercicio	Fin del ejercicio	Duración del ejercicio	
<i>14/7/17</i>	Exposición 1	<i>50</i>	<i>70</i>	<i>35</i>	<i>18</i>	<i>Realmente no quería hacer esto, ya que me sentía incómoda, pero me doy cuenta de que necesito solucionarlo. Sin embargo, fue duro.</i>
<i>16/7/17</i>	Exposición 2	<i>40</i>	<i>65</i>	<i>30</i>	<i>12</i>	<i>Estaba un poco mejor que antes en mi nivel de miedo, pero esta vez bajó más rápido.</i>
<i>17/7/17</i>	Exposición 3	<i>40</i>	<i>60</i>	<i>30</i>	<i>9</i>	<i>Puedo ver que esto funciona, mi miedo disminuyó mucho más rápido esta vez.</i>
<i>19/7/17</i>	Exposición 4	<i>20</i>	<i>50</i>	<i>20</i>	<i>7</i>	<i>Mi miedo era 50 al principio, pero pensé que era mejor completarlo, me sentí bien al completarlo, verlo funcionar.</i>
<i>21/7/17</i>	Exposición 5	<i>10</i>	<i>40</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>Aunque al principio mi miedo era de menos de 50, solo quería asegurarme de que las cosas mejoraran y lo hicieron.</i>
	Exposición 6					

Calificación de miedo				
0	25	50	75	100
Sin miedo	Leve	Moderado	Grave	Muy grave

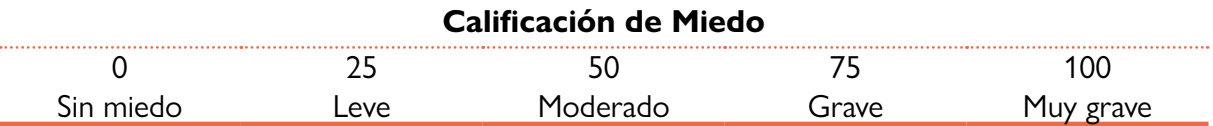




# Hoja de Trabajo de la Escala de la fobia

Fobia que Quiere Superar:

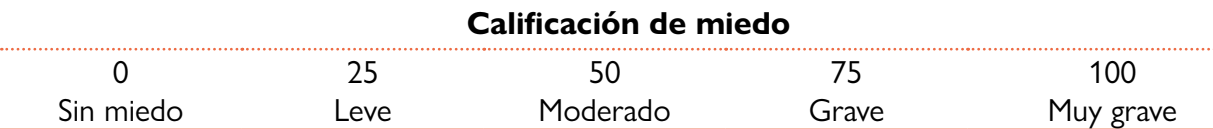
Calificación de Miedo	Jerarquía de Actividades	Calificación de Miedo Anticipado (0-100)
Mayor miedo		
Miedo medio		
Menos miedo (Debe calificar al menos 50)		



# Hoja de Trabajo Para Enfrentar Mi Fobia

Ejercicio de Exposición:

Fecha y Hora de Ejercicio	Calificaciones de Miedo a la exposición (0-100)			Minutos	Comentarios
	Preparación para el Ejercicio	Inicio del Ejercicio	Fin del Ejercicio	Duración del Ejercicio	
	Exposición 1				
	Exposición 2				
	Exposición 3				
	Exposición 4				
	Exposición 5				
	Exposición 6				





## Mantenerse al Tanto de Su Fobia

Celebramos que haya llegado hasta aquí. Con suerte, el libro de trabajo le ha resultado útil para reducir su miedo a la fobia específica que estaba teniendo un impacto en su vida.

Para que pueda controlar su(s) fobia(s) en el futuro, es importante que las técnicas que aprendió en este libro formen parte de su vida diaria. Por lo tanto, puede ser beneficioso pensar en cosas que le hayan resultado particularmente útiles. Completar el "Kit de herramientas para mantenerse bien" lo ayudará a hacer esto. Esto puede servir como un recordatorio útil sobre cómo ha superado la fobia en la que ha estado trabajando. O, de hecho, tal vez desee aplicar el enfoque de exposición y habituación a otras fobias que pueda tener.

No obstante, si es así, hay un par de cosas a considerar antes de hacer esto.

► La "Exposición y habituación" es un enfoque muy eficaz para superar muchas, muchas fobias. Sin embargo, con algunas fobias (por ejemplo, lesiones en la sangre), es posible que sea necesario tener en cuenta consideraciones adicionales. Por lo tanto, antes de probar este enfoque en otras fobias, puede valer la pena consultar con su PWP u otro profesional de la salud.

► Y si bien el miedo es una respuesta emocional común asociada con una fobia, también puede ser una emoción normal y útil que nos permite prepararnos para posibles amenazas o peligros que existen en nuestro entorno. Por ejemplo, piense en los peligros potenciales que puede haber al caminar a casa a altas horas de la noche por su cuenta. En estas circunstancias, los síntomas físicos asociados con el miedo pueden ser útiles de varias maneras. Por ejemplo, elevando los niveles de atención, haciéndonos más alertas a posibles amenazas o preparando nuestros cuerpos para la acción si es necesario.

Por lo tanto, antes de decidir usar la "Exposición y habituación" en otras cosas que le causan miedo, siempre trate de distinguir entre situaciones en las que el miedo puede ser apropiado y fobias en las que el nivel de miedo puede ser mayor que la amenaza planteada.



## Hoja de Trabajo de Mi Kit de Herramientas Para Mantenerse Bien

---

**¿Qué actividades me ayudaron a sentirme mejor?**

---

**¿Qué habilidades he aprendido trabajando con este libro de trabajo?**

---

**¿Qué técnicas he aprendido de este libro de trabajo que fueron realmente útiles?**

---

**¿Qué me ayudó a poner en práctica estas actividades, habilidades y técnicas?**

---

Mis notas



Mis notas



Mis notas



Mis notas





# Autores

**El profesor Paul Farrand** es Director de la cartera de Terapia Cognitivo-Conductual de Baja Intensidad (LICBT por sus siglas en inglés) dentro del Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR por sus siglas en inglés); Psicología en la Universidad de Exeter. Sus principales intereses clínicos y de investigación están en LICBT, especialmente en un formato de autoayuda escrito. Basado en su investigación y práctica clínica con personas que experimentan problemas de salud física, Paul ha desarrollado una amplia gama de intervenciones escritas de autoayuda de TCC para la depresión y la ansiedad y es el editor del próximo *Manual de Habilidades e Intervenciones de TCC de baja Intensidad: Un Manual para Profesionales* (2020), un manual de capacitación publicado por SAGE, para mejorar la competencia de una fuerza laboral de salud mental a nivel de profesional en TCC. En relación con estas áreas, es miembro de varios comités a nivel nacional asociados con

el programa del Departamento de Salud para Mejorar el Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT por sus siglas en inglés) y desarrollar una fuerza laboral más amplia de terapias psicológicas y, a nivel internacional, con respecto a los desarrollos mundiales en LICBT. Fuera del trabajo, a Paul le gusta pasar tiempo con su familia, especialmente pasear por el campo con sus dos perros Labradores negros.

**Mike Sheppard** es profesor y enseña en el programa de capacitación para Profesionales del Bienestar Psicológico dentro del grupo de Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR) de la Universidad de Exeter. Tiene un interés especial en la ansiedad por el rendimiento y participó en el desarrollo de una intervención de autoayuda de TCC para apoyar a los estudiantes. Fuera del trabajo, Mike equilibra su tiempo entre su obsesión por la música metal de los 80: tocar la guitarra, surfear y apuntarse a ultramaratones demasiado ambiciosos.

---

Copyright © University of Exeter [2019] (actuando a través de CEDAR; Departamento de Psicología). Todos los derechos reservados

Excepto como se establece a continuación, ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, traducirse, almacenarse o transmitirse en ningún medio por medios electrónicos o de otro tipo, sin el permiso por escrito del propietario. Puede descargar una copia de la publicación para su uso personal y/o para su uso clínico individual únicamente, siempre que reconozca la fuente. Tenga en cuenta que necesitará una licencia independiente si su organización requiere el uso de esta publicación en todo su servicio. Esta publicación no reemplaza la terapia, y está destinada a ser utilizada por profesionales calificados, para complementar el tratamiento y no es un reemplazo de la capacitación adecuada. Ni el titular de los derechos de autor, los autores ni ninguna otra parte que haya participado en la preparación o publicación de esta publicación garantizan que la información contenida en este documento sea precisa o completa en todos los aspectos, y no son responsables de ningún error u omisión o de los resultados obtenidos del uso de dicha información.