

El objetivo de esta Guía es facilitar la comprensión del trastorno de ansiedad que denominamos Amaxofobia y proporcionar estrategias para superarlo.

Si sigue nuestros consejos, podrá ir reduciendo su miedo poco a poco, no espere recetas mágicas, no las hay. La experiencia clínica demuestra, desde hace años, que la mejor manera de afrontar el miedo es aprender a soportarlo.

El miedo a conducir se manifiesta de manera compleja. En él interviene lo que pensamos, lo que sentimos y cómo actuamos. La guía aborda este fenómeno de manera progresiva, en ocho capítulos. Se complementa con ejercicios de “papel y lápiz”, para un mejor desarrollo de su contenido.

En los dos primeros, que es el miedo y sus mecanismos de aprendizaje.

En el tercero, se analiza el miedo a conducir y los actores individuales que favorecen su aparición. Se complementa con dos cuestionarios para medir la “propensión al miedo” y la “autoestima”.

En el cuarto se establece la relación entre la conducción y las emociones. El primer cambio importante en relación al miedo a conducir, es darse cuenta de que la conducción es un conjunto de situaciones diversas y no todas nos asustan de la misma manera, diferenciarlas y analizar que nos asusta de cada una de ellas es el objetivo de los ejercicios de este capítulo.

El quinto intenta despejar una pregunta clave ¿porqué tengo miedo? El pensamiento, las creencias y la interpretación de los acontecimientos son factores determinantes en el mantenimiento del problema.

El sexto capítulo exige una comprensión adecuada de los anteriores. La conducción es un problema relacionado con la atención, la información para tomar decisiones oportunas se encuentra en nuestro entorno inmediato. Saber dirigir la atención y controlar los pensamientos ansiógenos es la finalidad de este capítulo.

El capítulo siete analiza una de las causas más frecuentes de la amaxofobia, estrés. A través de la información recabada en internet y de nuestro trato con afectados hemos comprobado la relación entre el estrés y este trastorno específico.

En el último capítulo se ofrecen pautas para diseñar y poner en práctica un programa de autoexposición.

Esperamos que nuestra guía te resulte útil y eficaz para combatir y reducir este trastorno.

Si deseas disponer de ella, envíanos por e-mail una dirección postal de envío. La recibirás, en un CD, contrareembolso de 25€, más gastos de envío. 27,92€)

Dispones de nuestro correo franciscojavierdiazcalero@gmail.com para realizar las preguntas o dudas sobre este programa de entrenamiento.

A continuación puedes consultar el Índice la Guía de autoayuda Conduce tu Miedo y su primer capítulo para que conozcas nuestra visión del problema.

## **ÍNDICE**

### **1.) HABLEMOS DEL MIEDO**

**1.2) Componentes de la respuesta de miedo**

**1.3) ¿Qué se piensa?**

**1.4) ¿Qué se siente?**

### **2.) ¿CÓMO ACTÚA EL MIEDO?**

**2.1). El miedo: un adversario o un aliado**

**2.2) ¿Qué nos provoca el miedo?**

**2.3) La Función del Miedo en la conducta**

### **3.) LAS CONSECUENCIAS DEL MIEDO A CONDUCIR**

**3.1) El miedo a conducir**

**Test de autoestima**

**Cuestionario para medir la propensión al miedo**

**3.2) Las consecuencias del miedo a conducir**

### **4.) ¿CÓMO INFLUYE EL MIEDO EN LA CONDUCCIÓN?**

**4.1) La conducción, características y definición**

**4.2) La conducción como sistema de respuestas**

**4.3) Factores emocionales y su influencia en la conducción**

**4.4) El miedo y la conducción. Conclusiones**

**Cuestionario de situaciones de tráfico que nos asustan**

**Análisis del miedo a conducir**

### **5. NUESTROS PENSAMIENTOS Y EL MIEDO A CONDUCIR**

**5.1) Pensamientos y miedo**

**5.2)) Ideas erróneas sobre la circulación**

**Cuestionario de actuación cómo conductor**

**5.3) La influencia del entorno social en la conducción**

**5.4) Cambia tus pensamientos inadecuados**

**Ejemplo de debate racional de pensamientos**

**5.5) Registro de situaciones conflictivas**

**5.6) Las distorsiones cognitivas**

### **6.) EL CONTROL DEL MIEDO**

**6.1) Autoinstrucciones**

**6.2) Autoinstrucciones motivadoras y de apoyo**

**6.3) Autoinstrucciones para seguir procedimientos**

**6.4) Algunos “lugares” especiales. Túneles, puentes, cuestas abajo**

**6.5) Autoinstrucciones para ejecutar movimientos básicos con el vehículo**

**6.6) Detención del pensamiento**

**6.7) Cómo combatir las distorsiones cognitivas**

**6.8) Estrategias para la disputa**

## **6.9) La valoración del riesgo**

## **6.10) La relajación**

## **7 ÉL FENÓMENO DEL ESTRÉS**

### **7.1) ¿Qué es el estrés? El estrés positivo y negativo**

### **7.3) El síndrome general de adaptación**

### **7.4) Nuestra reacción interna**

### **7.5) Estrés y conducción**

### **¿Está usted estresado?**

## **8) CONDUCE TU MIEDO**

### **8.1) Mi compromiso**

### **8.2) La planificación**

### **8.3) La Habitación**

### **8.4) La Elección**

### **Registro de plan de ensayos**

### **8.5) Recaídas**

*El contenido de esta Guía esta protegido por las leyes del Registro de la propiedad intelectual*

## **1. HABLEMOS DEL MIEDO**

### **1.1) Hablemos Del Miedo.**

Todos los seres vivos, incluidos los seres humanos, disponemos de respuestas instintivas para preservar la vida. Se activan cuando surgen amenazas, potencialmente peligrosas para la supervivencia y activan intensas emociones que nos predisponen para actuar frente al peligro

Pongamos un ejemplo, cualquier animal huirá de su depredador natural y esa experiencia emocional, el haber experimentado miedo en una situación concreta, le ayuda para aprender aquellos lugares de su entorno que son potencialmente peligrosos para su supervivencia.

Los “hombres” también compartimos estas respuestas de alerta, aunque en nosotros cobran una dimensión diferente. Las peculiaridades de nuestro Sistema Nervioso, especialmente la conciencia y el lenguaje, hacen que se configuren de manera distinta a la de otros animales. Podemos prever el futuro, por tanto, podemos sentir miedo de algo que esperamos que ocurra sin estar presente el estímulo temido. Es decir, no necesitamos “ver” la amenaza, basta con que pensemos que podemos encontrarla para estar alerta.

No obstante, aún manifestamos respuestas innatas a los ruidos imprevistos o a estímulos visuales inesperados. De niños mantenemos el miedo a la soledad y al abandono. La oscuridad crea un vago temor, presente en muchos de nosotros a pesar de ser adultos y las serpientes, en general, producen “escalofríos”.

Cuando decimos de alguien que es “muy miedoso”, las características que nos llevan a ese juicio hacen referencia a que aquella persona se asusta en situaciones que a los demás nos dejarían indiferentes. Es decir, no le diferencia el miedo que siente, sino su aparición, que juzgamos cómo inadecuada. Todos identificamos, sin dificultad, las manifestaciones comportamentales de una persona asustada.

Por una especie de consenso común, las culturas van definiendo los grados de miedo adecuados para las distintas circunstancias, considerándose “anormales” las reacciones que se alejan demasiado, en sentido negativo o positivo a la media del grupo de referencia. Asustarse de manera adecuada, por lo que nos ocurre, es una estimación social

En la mayoría de los casos, el objeto de nuestro miedo se aprende de la cultura y del medio en que nos desenvolvemos como personas. Nos educan y aprendemos que situaciones son deseables y cuales debemos evitar, aunque no tengamos experiencia directa con ellas.

En este sentido, nuestra experiencia personal conforma el conjunto de situaciones, reales, potenciales o imaginarias, a las que tenemos miedo. La intensidad del mismo y la causa que ha motivado la respuesta de temor a un evento concreto es producto de la trayectoria vital de cada uno.

El miedo es individual y subjetivo, nadie lo siente de la misma manera. Somos influenciados por nuestro entorno, a él respondemos elaborando una reacción propia, ya que nunca se dan las mismas circunstancias en dos personas distintas.

Al margen de los distintos motivos y las distintas situaciones que favorecen en cada individuo la aparición o no de la respuesta de miedo, una vez desencadenada, por ser instintiva, se parece lo que sentimos, lo que pensamos y lo que tendemos a hacer.

Cuando nos enfrentamos a lo cotidiano, el miedo se dirige a personas concretas, situaciones particulares o hacia determinadas actividades. También, los humanos reaccionamos a nuestros estímulos internos, sean nuestras reacciones fisiológicas, nuestros recuerdos, los pensamientos anticipatorios etc.

No podemos atender a toda la información que los sentidos captan de nuestro entorno (cerca de 700 estímulos por segundo llegan al cerebro desde las terminaciones nerviosas sensitivas). Parte de esta información se procesa, por zonas del cerebro especializadas, automáticamente, de manera inconsciente. Así nuestra conciencia presta atención a un conjunto pequeño de estímulos que sean relevantes para la tarea que estemos realizando.

Cuando los sistemas inconscientes detectan señales que informan de riesgos potenciales, son capaces de responder con una alerta que se manifiesta en el miedo antes de que seamos conscientes del peligro.

Las fobias se caracterizan por desencadenar el miedo en situaciones que no representan un riesgo, y lo que desconcierta a quien las sufre es precisamente su carácter involuntario.

El miedo”, puede ser investigado, analizado junto a la persona que lo sufre y a pesar de su carácter inconsciente y su capacidad de activarse independientemente de nuestra voluntad, podemos llegar a controlarlo, conocerlo y desconectarlo con la técnica adecuada.

## **1.2) Componentes De La Respuesta De Miedo**

La respuesta de miedo se activa cuando el organismo es alterado por los estímulos que nos indican la presencia de un peligro. Ahora bien ¿Qué determina la señal de alarma? La interpretación de que esa situación representa una amenaza.

Hay pues una respuesta individual, determinada por la interpretación que efectuamos del contexto. Las personas difieren en la manera de afrontar una misma amenaza de riesgo porque percibimos de distinta manera la realidad. Cada persona da más importancia a unos elementos de la situación que a otros. Podemos concretar que los elementos que diferencian la interpretación que cada cual realiza son:

- Qué elementos del problema procesa, que tiempo dedica a cada uno y en que orden los interpreta. Cada situación se compone de múltiples elementos, cómo no podemos atenderlos a todos, cada uno utiliza diferentes estrategias en la selección de lo que considera relevante.
- Que operaciones mentales aplica para encontrar la resolución del mismo
- Grado de riesgo atribuido y por tanto grado de temor experimentado
- Experiencia previas con el fenómeno
- Grado de ansiedad general
- El estado psicofísico del sujeto

Por tanto los hechos en si mismos no determinan linealmente la conducta del sujeto, pues la realidad para una persona es la “percibida”, no la existente. Nuestras interpretaciones no son objetivas siempre, porque rara vez atendemos todos los aspectos del hecho en sí. Se demuestra cómo los estados emocionales (y el miedo es, no se olvide, una emoción) determinan que elementos tenemos en cuenta. La emoción, nuestro estado de ánimo, nuestra experiencia nos condiciona.

Por eso cuesta entender al otro y por eso esperamos que los demás reaccionen cómo nosotros, olvidándonos de que el sentimiento es individual, porque las emociones se experimentan individualmente.

Para ser eficaces tenemos que responder de manera proporcionada a lo que nos está pasando.

Los miedos exacerbados, es decir “las fobias”, se caracterizan porque el organismo escoge cómo única opción la huida, es decir, la medida más extrema de las que disponemos para el afrontamiento de una situación. Además la huida tiene una recompensa inmediata, nos reduce la angustia que produce la presencia del estímulo temido. Por tanto es eficaz para evitar el riesgo y para devolvernos el equilibrio emocional.

La segunda característica de las fobias es que son excesivas para el motivo que las provoca. Incluso para quién la padece, cuando está “lejos” de su miedo, es capaz de darse cuenta de ello.

La tercera característica de la reacción fóbica, es que retiene en la memoria un conjunto de estímulos que están presentes o anteceden a la situación donde se ha experimentado el miedo. De manera que, cuando aparecen en una situación diferente van a ser interpretados cómo aviso de que lo temido está presente o va a aparecer de manera irremediable, con lo que la respuesta de huida-escape se pone en marcha.

Otra de las características de las fobias es la reducción del número de actividades donde la persona podría sentirse bien y no amenazada. La excesiva facilidad para asustarse tiene el inconveniente de reducir la experiencia a márgenes muy estrechos y juzgar la vida sin contacto directo con ella.

Además, en las fobias se produce una incapacidad para distinguir lo superfluo de lo importante. A la hora de resolver los problemas este inconveniente tiende a que la persona lo vea todo como un obstáculo insuperable.

La última característica de las fobias es la de bloquear cualquier intento de acercamiento a lo temido. A fin de cuentas, esa es la función natural del miedo, evitar las situaciones que hemos “marcado” como peligrosas.

Si estos estímulos señal indican un peligro real tienen un enorme poder preventivo, pero en las fobias, su aparición sólo sirve de prevención. Nuestro entorno social es tan complejo, que con frecuencia, haya muchos estímulos “neutros” asociados a diversas situaciones no relacionadas entre sí, pero que quedan señalizadas como si fueran la situación temida.

Pero no nos quedamos en esta fase, el ser humano tiende a reunir los estímulos en grupos que consideramos similares por compartir una serie de elementos comunes; formamos categorías. En las reacciones fóbicas suele ocurrir que los estímulos asociados en la misma categoría que los estímulos señal acaban también sirviendo de aviso al miedo, de manera, que al final de este proceso, nos asustamos por señales distintas de las originales y más numerosas.

En muchas ocasiones, la clasificación de estos eventos exteriores se realiza de manera “automática”, es decir sin darnos cuenta, de manera “inconsciente”. Seguramente, esta automatización fue una ventaja evolutiva, para un mundo que continuamente nos sometía a una estimulación compleja y continua.

No basta con esta “**evaluación primaria**” referida a los estímulos para tener miedo. Sino ¿por qué algunas personas no se asustan mientras otras lo hacen? ¿Por qué el grado del temor varía de persona a persona independientemente de que la situación sea similar?

Hay otro factor individual que determina la intensidad de la respuesta del miedo, **la valoración que efectuamos de nuestras capacidades para resolver el problema**. La experiencia, el conocimiento del fenómeno, la práctica en solución de problemas, los niveles individuales de ansiedad, la edad, el tipo de tarea, etc. Todos ellos son factores que varían individualmente y determinan el nivel “presente” de temor ante la situación que nos provoca miedo.

Por ello, repetiremos una de las frases más célebres de la psicología: “**No son los hechos, sino la interpretación de los mismos lo que nos perturba**”. Es decir, **el significado de la realidad es una construcción individual**.

Es evidente que desde este planteamiento, el miedo se transforma en una señal de alerta resultante del balance “negativo” entre la valoración de la situación y de nuestras capacidades para hacerle frente, que despierta una respuesta fisiológica de lucha y/o huida, acompañada de un sentimiento de urgencia y miedo intenso.

En resumen, el miedo se compone de cuatro componentes básicos:

- Una forma de percibir e interpretar el entorno
- Una respuesta emocional
- Una respuesta fisiológica
- Una respuesta motora, es decir una acción observable

Estos “distintos” componentes no guardan una relación lineal, no se activan uno detrás de otro, todos actúan y se entrelazan entre sí, a veces uno de los componentes es más intenso que otros, a veces la persona percibe en primer lugar su intranquilidad en el cuerpo y luego a nivel de la conciencia y otras veces la emoción se desencadena en forma de un miedo que se espera “inevitablemente” aunque no haya hecho su aparición, nos asustamos al pensar lo que “creemos” que sucederá.

El miedo puede aparecer por diversas causas, entre las más frecuentes mencionaremos las siguientes:

- Un recuerdo traumático que actúa consciente o inconscientemente
- Un suceso inesperado
- Un suceso que se espera que ocurra y al que se teme
- Por no creernos capaces de afrontar una situación y considerar que no podemos escapar de ello.

Es decir, el miedo acaba cumpliendo una función “protectora,” pasa de ser una emoción en tiempo presente, asustarnos de lo que ocurre, para tener un carácter anticipatorio, asustarnos por algo que no ha ocurrido. Se podría pensar que este carácter protector es beneficioso para el individuo, así evitará los peligros presentes y futuros, ¿pero y si esa expectativa no es “real” y nos impide disfrutar de la vida?

Que duda cabe que el miedo tiene un papel moderador de la conducta y un carácter protector, pero en su justa medida. Sin mencionar los trastornos que su carácter exagerado puede producir. La angustia está en la base de numerosos problemas psicológicos y psiquiátricos.

El miedo genera una necesidad inmediata de huida, de esconderse, de huir, de no enfrentarse. El individuo reconoce su incapacidad para resolver el problema, advierte un riesgo para su integridad e intenta protegerse alejándose de la fuente de temor o si la huida no es posible, paralizándose e intentando pasar desapercibido. Una emoción intensa, negativa, irracional en el sentido de que nubla el razonamiento, invade al sujeto, que se bloquea y es incapaz de pensar y decidir adecuadamente.

Cualquiera puede distinguir a una persona que “está de los nervios” con observarla pues la vemos acelerada de movimientos, acelerada en su manera de hablar, en la forma que explora visualmente su entorno, en ciertos comentarios que efectúa etc. Nos choca de ella el que notamos su inadecuación a la realidad, pues siempre reacciona con cierta “desmesura”, es decir, sus acciones están ligeramente desencajadas, precipitadas, poco “medidas”.

Intuitivamente aplicamos un juicio razonable sobre la realidad; **lo cambiante que es**. Lo mismo que nos choca una agitación constante o una depresión continuada, todos sentimos que el estado de ánimo varía, que a veces hay que tener prisa y en otras ocasiones las cosas requieren más tiempo de reflexión. Aprender a distinguir lo urgente de lo importante, lo sencillo de lo simple, son matices que se pierden si siempre aplicamos el mismo criterio a todo lo que nos sucede. Puesto que admitimos que las “cosas” cambian, deberíamos modificar nuestras respuestas, según la situación.

Una persona miedosa se caracteriza por experimentar miedo cuando la situación no lo requiere y además hacerlo en un número suficiente de situaciones que le hagan experimentar un malestar vital y una dificultad para desenvolverse con normalidad.

Las consecuencias del miedo a la hora de procesar e interpretar los estímulos que detectamos a través de la percepción del ambiente están determinadas por la propia alteración emocional que el miedo nos provoca. Esta alteración se produce en cualquier persona que se ve atemorizada. La diferencia entre el miedo y la fobia es una frontera que se determina por las siguientes características:

- **Estímulos que lo desencadenan**, que le asusta
- **Duración de la respuesta**, cuanto tiempo permanece activado el sujeto.
- **Intensidad de la respuesta**, la activación fisiológica y emocional.
- **Frecuencia de la respuesta**, el nº de veces que la persona se siente amenazada.
- **La irracionalidad percibida del miedo sufrido**, incluso por el sujeto que la experimenta,

Hay más un factor cuantitativo que cualitativo, aunque naturalmente, los incrementos de intensidad y frecuencia determinan consecuencias más negativas a largo plazo que la duración de la respuesta, que en ocasiones tiene que ver con la duración de la situación estresante.

Aquellas personas enfrentadas a un miedo “fóbico”, relatan su experiencia en términos de descontrol, de pensamientos catastrofistas que circulan por su cabeza, concretados, en ocasiones en la percepción de riesgo de muerte para él o personas significativas para él. Los pensamientos de responsabilidad, de incompetencia, de vergüenza por lo que sienten, de incompreensión por parte de las personas que les rodean, de un sentimiento pesimista sobre su capacidad de resolver el conflicto, forman parte, habitualmente de los pensamientos experimentados.

Cuando la ansiedad alcanza un nivel extremo, puede desembocar en el llamado Ataque de Pánico, experiencia “traumática” para quien lo sufre. Afortunadamente los ataques de pánico no son frecuentes, pero una “subida” excesiva de la ansiedad, sin llegar al ataque de pánico es suficiente para intentar evitar cualquier posibilidad de volver a sufrirlo.

Según los criterios diagnósticos utilizados habitualmente en psicología clínica (DSM IV), se define el Ataque de Pánico de la siguiente manera

**“Un episodio de intenso miedo o molestia, durante el cual aparecen bruscamente y alcanzan el pico en los diez minutos al menos cuatro de los siguientes síntomas” (APA, 1994, esta organización es la Sociedad americana de Psiquiatría)**



- Palpitaciones o ritmo cardiaco acelerado.
- Sudoración
- Temblor o sacudidas musculares
- Respiración dificultosa o sensación de asfixia
- Dolor o molestias en el pecho
- Náuseas o malestar abdominal
- Vértigo, inestabilidad o pérdida de conciencia
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sentirse separado de sí mismo)
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Miedo a morir
- Sensaciones de adormecimiento o cosquilleo
- Ráfagas de frío o calor

Suele dejar una huella intensa en la memoria. La persona se siente tan afectada que la sola idea de volver a sentirlo crea angustia. Aquella situación en la que se experimento y las que se asocian con ella actúan como señales de aviso, desencadenando un deseo de huida intenso.

### 1.3) ¿Qué se piensa?

Si recordamos que el miedo busca suprimir la conducta considerada como peligrosa, podemos entender que el miedo provoca pensamientos y sentimientos para que huyamos o evitemos la situación.

Por eso, aunque es frecuente decir que la gente asustada “no piensa” “está fuera de sí” etc, la realidad es que su mente esta llena de pensamientos, imágenes y recuerdos “catastróficos”.

Que estas elucubraciones mentales, vistas por un observador no asustado, puedan parecer “irracionales” (y en las fobias lo son, en cuanto no ajustadas a la realidad), no desvirtúan su carácter cognitivo. Es más, la persona es coherente en su respuesta con estos pensamientos de “vivido peligro”.

Hay que considerar un aspecto complementario. La persona que experimenta ansiedad, desarrolla un gran esfuerzo en buscar indicios en el medio que “justifiquen” su ansiedad.

Las personas ansiosas son personas que se perciben así mismos vulnerables, continuamente deben proteger su debilidad explorando, “a veces compulsivamente” el entorno para estar prevenidos. Se desgastan y el cansancio les afecta antes que a otros.

¿Qué podemos deducir de todo esto? Quizás lo más importante sea concluir que **las decisiones basadas en esos datos conllevarán más errores que los basados en un análisis más profundo**. La probabilidad de acertar con la respuesta adecuada se reduce. Es fácil que al final se acaben justificando sus temores. Mejor no probar que ser “agredido”.

Vemos entonces que la ansiedad afecta no solo al procesamiento de los estímulos sino que también determina el número de estímulos utilizados, que en general sobrepasa el adecuado para nuestro sistema cognitivo. Además, **el miedo dirige la atención de manera selectiva, no hacia las señales adecuadas sino hacia las que indiquen el motivo de nuestro miedo**. Es normal, en estas condiciones, perder información relevante para el problema.

Son los pensamientos, que interpretan las señales que llegan a nuestro cerebro, los responsables de activar las distintas emociones asociadas. El que algo nos guste o nos disguste depende de cómo lo queramos ver. Imagínese a dos personas, una con miedo a los perros y otra que tiene uno de compañía, ¿verdad que no reaccionan igual frente a un perro suelto que se encuentren en la calle?... Queremos significar con este ejemplo la importancia que nuestra manera de pensar tiene en el miedo.

El miedo, la autoestima, la confianza en uno mismo se adquieren en nuestra experiencia infantil, aprendemos de niños no sólo con nuestras vivencias directas con el mundo, sino que ya desde pequeños incorporamos las valoraciones de nuestra familia y de personas cercanas, cuidadores, educadores etc. Estas valoraciones condicionan la forma en que el niño se aproxima a la realidad, pues el niño tiende a creer aquello que le dicen

Si observamos a nuestro alrededor, es fácil comprobar cómo los miedos se transmiten en las familias, de padres a hijos. Igual que otras “costumbres”, educamos en el temor y en el bienestar a nuestros hijos, de forma que si su experiencia no varía, adquieren una impregnación duradera, cuyo origen olvidamos y que con el paso del tiempo integramos tan íntimamente en nuestro sistema de creencias y emociones que acabamos refiriéndonos a ellos con expresiones del tipo “yo soy así...” “Fulano es muy sensible...” etc.

Así mismo, la seguridad o la inseguridad en nosotros mismos se adquieren en el contacto con los demás, cuando somos valorados por los otros, en especial por las personas significativas, de manera que, en cierta medida, nos valoramos a nosotros mismos en relación con las opiniones ajenas.

Durante la infancia y la adolescencia las creencias sobre nosotros mismos se consolidan y además esta consolidación de la idea sobre quienes somos, ocurre en una fase del desarrollo en que la capacidad de reflexionar no está suficientemente desarrollada. Por ello, tendemos a creernos la opinión de nuestros “mayores”, no podemos juzgar el mensaje que sobre nuestra persona nos transmiten los demás.

Si desde pequeños nos habitúan a asustarnos, a sentirnos incapaces de resolver y decidir, por estar superprotegidos o lo contrario, nadie valora nuestros aciertos y recibimos la misma recompensa por nuestro esfuerzo o por su carencia, no adquiriremos una autoconciencia adecuada de nuestros recursos.

En otras ocasiones, las personas reciben un castigo continuado, de manera que hagan lo que hagan, son tildados de “inútiles” en más ocasiones de las debidas, esa persona tendrá una autoimagen de incapacidad. Estamos ayudando a desarrollarse diversos trastornos de ansiedad e indefensión que harán que esa persona sea más asustadiza que otras que hallan recibido una imagen de si mismos más positiva.

#### **1.4) Que se siente:**

Lo más característico de las fobias es el deseo de huir de la situación. De hecho, una de las formas más “cruentas” del miedo es la denominada agorafobia, donde el hecho de no haber huida, posibilidad de escapar es lo que determina la conducta del sujeto.

La vulnerabilidad que se experimenta puede variar en los distintos miedos, pero la necesidad de escapar se da en todos. La huida representa el alejamiento de nuestra fuente de temor y la reducción inmediata de la angustia sentida. Por ello, cuando es posible soslayar las situaciones que nos asustan, la respuesta adquiere la forma de una evitación cada vez más manifiesta de la situación temida.

Esa es una de las características que el miedo tiene en nuestra experiencia humana, somos capaces de prever nuestro futuro, lo que vamos a hacer, por ello, si tenemos miedo a una serie de situaciones, podemos planificar acciones que nos permitan evitar esos escenarios.

En ocasiones, cuando las personas no saben cuando aparecerá su miedo, la solución será mantener una “alerta” constante, con el desgaste que ello conlleva, esa situación de alerta supone tal esfuerzo que para evitarla el sujeto irá restringiendo cada vez más sus actividades en las que no tenga una seguridad de evitar los estímulos que le infunden temor.

Si no le queda más remedio que soportar la situación, iniciará un camino hacia el denominado “estrés crónico”, es decir, el mantenimiento de una respuesta de alerta continuada, que provoca una ansiedad de carácter indeterminado y constante que acaba “socavando” la integridad psicológica del que la “sufrir” y que repercute en su salud general.

