

## **DEDICATORIA**

A mi padre y maestro Miguel Rojo Sierra  
A mi madre María Luisa Moreno Ortega  
ambos configuraron la primera estructura de mi sentido vital

## **ÍNDICE**

### **Prólogo**

### **1. CASOS CLÍNICOS**

- 1.1. Primer caso clínico.
- 1.2. Segundo caso clínico.
- 1.3. Tercer caso clínico

### **2. QUÉ ES LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS. LA ANSIEDAD COMO ENFERMEDAD QUE SE «COMPRENDE» EN LA TOTALIDAD DE LA PROPIA VIDA**

- 2.1. La ansiedad
- 2. 2. El estrés
  - 2.2.1. La *intensidad* de la vivencia
  - 2.2.2. El *tiempo* de duración de la vivencia
  - 2.2.3. La *edad* crítica del sujeto
  - 2.2.4. El *significado* que la vivencia tiene para él
- 2.3. La ansiedad como enfermedad que se “comprende” en la totalidad de la propia vida

### **3. LOS SUCESOS DE NUESTRA VIDA QUE PUEDEN INFLUIR EN LA APARICIÓN DE LA ANSIEDAD**

- 3.1. Factores disposicionales
  - 3.1.1. La herencia
  - 3.1.2. Temperamento y carácter
  - 3.1.3. La edad y el sexo
    - 3.1.3.1. Edades más frecuentes de la primera aparición
    - 3.1.3.2. Edades de cambio vulnerabilidad o metamorfosis
- 3.2. Factores de sensibilización biográfica
  - 3.2.1. Privación de comunicación adecuada
    - 3.2.1.1. Hijo mal deseado
    - 3.2.1.2. Exceso de castigos
    - 3.2.1.3. Aislamiento social de la familia

### 3.2.2. Aprendizajes anómalos

#### 3.2.2.1. Hiperprotección

#### 3.2.2.2. Preferencias

#### 3.2.2.3. Responsabilidad precoz

#### 3.2.2.4. Falta de gratificación

### 3.2.3. Frustraciones

### 3.2.4. Conflictos

## 3.3. Factores desencadenantes

## **4. LA NEUROSIS DE ANSIEDAD Y EL TRASTORNO DE ANSIEDAD**

### 4. 1. La neurosis de ansiedad

### 4.2. Trastornos de ansiedad

### 4.3. La enfermedad ansiosa endógena: la timopatía ansiosa

## **5. FOBIAS, OBSESIONES, COMPULSIONES**

### 5.1. Fobias simples

### 5.2. Agorafobia

### 5.3. Fobia social

### 5.4. Síndrome obsesivo compulsivo (Trastorno obsesivo-compulsivo, TOC)

## **6. TRASTORNO POR ESTRÉS TRAUMÁTICO**

## **7. ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**

### 7.1. Cuando la enfermedad es realmente ansiosa y deriva con el tiempo hacia la depresión

### 7.2. Cuando hay una enfermedad ansiosa y síntomas depresiformes pero no una depresión real

### 7.3. Cuando ocurre que tenemos un síndrome ansioso-depresivo

## **8. LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN LA SOCIEDAD ACTUAL. ANSIEDAD Y TRABAJO.**

## **9. LA ANSIEDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA: MODELOS, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO. (Profesora María Luisa García-Merita)**

### 9.1. Introducción

### 9.2. Activación arousal

#### 9.2.1. Mecanismo neurofisiológicos de la activación

#### 9.2.2. Ansiedad rasgo y ansiedad estado

9.3. Estrés

9.4. Evaluación de la ansiedad

9.5. Tratamiento psicológico para el control de la ansiedad

9.5.1. Principales técnicas para el control de la ansiedad

9.5.1.1. La relajación

9.5.1.2. La biorretroalimentación

9.5.1.3. Las técnicas de afrontamiento

9.5.1.4. Reestructuración cognitiva

9.5.1.5. Programas basados en el condicionamiento clásico

9.5.1.6. Terapia cognitivo-conductual

9.6. Bibliografía

## **10. CONCEPTOS FUNDAMENTALES DEL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD ANSIOSA. TRATAMIENTO PSICOFARMACOTERÁPICO**

### **11. LA PSICOBIOGRAFÍA: VALOR HIGIOTRÓFICO Y PATOGENÉTICO**

11.1. Prefacio o prólogo a este capítulo

11.2. Introducción

11.3. Sobre la historia del individuo, que es su vida

11.4. Etapas y curso del bios

11.5. Variedades de «formas» del bios

11.6. Los sucesos y acontecimientos en las edades preescolares

11.6.1. En el primer año de vida

11.6.2. Edad preescolar: la etapa del aprendizaje

11.6.2.1. El juego

11.7. Aprendizaje preescolar y estructura social

11.8. ¿Es válido todo lo anteriormente dicho como influencia positiva (higiogenética) o negativa (patogenética)?

11.9. Epílogo (Profesor Omar Lazarte)

## **12. ¿DESPARECERÁ LA ENFERMEDAD ANSIOSA Y EL ESTRÉS? LA PSIQUIATRÍA IRREDENTA. ANTROPOLOGÍA BIOGENÉTICA**

### **13. BIBLIOGRAFÍA**