

GIO ZARARRI



el  
fin  
del  
miedo

---

Las claves para una vida  
libre de temores irracionales,  
fobias y ansiedad

zenith

GIO ZARARRI

el  
fin  
del  
miedo

---

Las claves para una vida  
libre de temores irracionales,  
fobias y ansiedad

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Sergio González de Zárate Pérez de Arriluca, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de la maquetación interior, [sacajugo.com](http://sacajugo.com)

© de las ilustraciones del interior, [freepik.es](http://freepik.es)

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 9.604-2024

ISBN: 978-84-08-28830-5

*Printed in Spain* - Impreso en España





## SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>15</b>
Kilómetro cero	19
El método para combatir el miedo	22
<b>PRIMERA FASE: INFORMACIÓN</b>	<b>27</b>
<b>1. El origen del miedo</b>	<b>35</b>
<b>2. El miedo en el cerebro</b>	<b>41</b>
Los tres cerebros	43
<i>El neocórtex o cerebro racional</i>	46
<i>El cerebro límbico o emocional</i>	47
<i>El cerebro reptiliano</i>	54
La zona ansiosa	55
El mecanismo del miedo	58
<i>Fase 1: La percepción del peligro</i>	58
<i>Fase 2: La respuesta fisiológica</i>	59
<i>Fase 3: La interpretación racional</i>	60
<b>3. Los temores en la actualidad</b>	<b>67</b>
Miedos endógenos y miedos aprendidos	67
Los nuevos miedos	70
<i>Miedo a perder el trabajo</i>	70

<i>Miedo a las enfermedades y a la muerte</i>	71
<i>Miedo provocado por los avances tecnológicos</i>	72
<i>Miedo al cambio climático</i>	73
La atracción del ser humano por las malas noticias	74
<i>El doomscrolling</i>	75
<i>El sesgo de negatividad</i>	77
<i>Tu predisposición y tu historia personal también influyen</i>	80
<b>4. Cuando el miedo nos enferma</b>	<b>83</b>
El trastorno de ansiedad	84
<i>Fobias específicas</i>	85
<i>Fobias de impulsión</i>	98
Cómo reconocer el tipo de ansiedad que padeces	107
<b>SEGUNDA FASE: PREPARACIÓN</b>	<b>111</b>
<b>5. Del sistema reactivo al sistema consciente</b>	<b>117</b>
Activando el modo relajación	118
<i>Aparta de tu mente lo que te hace daño</i>	119
<i>Aléjate de las sustancias tóxicas</i>	122
<i>Incorpora el ejercicio a tu rutina</i>	123
<i>Practica técnicas de respiración y relajación</i>	125
<i>Vive conscientemente con la meditación y el mindfulness</i>	128
<i>Recurre a las técnicas de distracción</i>	132
Atrae buenas cosas a tu vida	135

## **TERCERA FASE: ACCIÓN** **139**

### **6. El abecé de la respuesta emocional** **145**

### **7. Afrontando el miedo paso a paso** **151**

1. Infórmate bien 151

2. Identifica tus motivos particulares 152

3. Relaja tu cuerpo y tu mente mientras trabajas  
en el cambio de creencias 153

4. Practica la exposición gradualmente 154

*La exposición física al miedo* 155

*La exposición mental o «científica»* 158

*Consejos para realizar la exposición* 160

## **CUARTA FASE: EL FIN DEL MIEDO** **165**

### **8. El objetivo final, la normalización del miedo** **171**

### **9. Eres un guerrero de la vida** **175**

### **10. Tu turno** **181**

Infórmate bien 183

Identifica tus motivos particulares 186

Trabaja en tu cambio de creencias 189

Exponete gradualmente a tu fobia 195

## **DESPEDIDA** **203**



Primera  
fase

---

Información

”

**«Los peligros desconocidos son los que inspiran más temor».**

ALEJANDRO DUMAS



Como contaba en la introducción, la ansiedad volvió a mi vida de la mano de miedos y temores y, aunque sabía que podría ponerle fin, el camino no fue nada sencillo, ya que sufría un trastorno emocional por el cual reaccionaba de una manera desproporcionada y descontrolada ante situaciones que antes me eran indiferentes. Me di cuenta de que, de tanto jugar con el miedo, finalmente este se había apoderado de mí.

Sufrir un trastorno de ansiedad es vivir en un estado de alerta continuo sobre el que tenemos poco o ningún control. Y eso es lo que me estaba ocurriendo. La amígdala y el resto de los elementos que intervienen en la gestión adecuada del miedo se desbordaron e hiperactivaron por completo, dando la voz de alarma de que algo no iba bien. Una alarma que me llevaría mucho tiempo y esfuerzo volver a desactivar.

Transitar aquella situación fue difícil: me llevó meses recuperar algo de control ante tanto caos y aprender a manejar esa reacción ansiosa que vivía en mi interior. También me costó mucho reconocer que, aunque había cambiado su forma, lo que sufría era otro tipo de trastorno de ansiedad del que conocía la teoría, una forma distinta a la del trastorno de ansiedad generalizado que había sufrido en el pasado.

En esta ocasión, tenía más que ver con experiencias y elementos concretos, con estímulos que provocaban en mí esa reacción trastornada en la que el miedo creaba un golpe de estado en mi organismo y me hacía sufrir sin necesidad.

Me llevó unas semanas comprender que sufría una fobia, que además se fue generalizando a otras e incluso se acompañó de obsesiones. Consciente de la gravedad de la situación, había llegado el momento de ponerme manos a la obra para conseguir darle la vuelta y recuperar el control de mi vida. La información sería una de mis principales aliadas en esta fase.

La ansiedad era una vieja conocida para mí y sabía que podía volver a aparecer en mi vida en cualquier momento y de cualquier forma. También sabía que el principal aliado del miedo es la falta de información y el dejarnos llevar por nuestros temores descontrolados. Por eso, debía intentar crear momentos de calma que me permitieran comprender con más detalle lo que me estaba ocurriendo. Fue así como volví a estudiar muchos de mis apuntes para descubrir cuál era el enemigo al que me enfrentaba. Debía comprender mejor el funcionamiento del miedo, entender cómo mi mala gestión me había llevado a esa situación de miedo que tanto tiempo me haría sufrir.

Fruto de mi propia experiencia y mis conocimientos, sabía que aquello por lo que estaba sufriendo no se pasaría de la noche a la mañana. Cuando un trastorno de ansiedad llega a tu vida, es muy complicado volver a estar bien en menos de seis meses.

También sabía que, por mucho que me empeñase en hacer las cosas bien, el descontrol, la hipocondría y el pánico rellenarían el mayor número de horas de mis días, especialmente al inicio. Tuve que hacerme a la idea de que iba a sufrir y de que me iba a costar mucho tener la mente despejada para poder superar este problema.

Ansioso y frustrado, aprendí a reconocer que esas fobias que habían nacido en mí me hacían vivir en un infierno provocado por una reacción ansiosa descontrolada en mi organismo. Partiendo de ese punto, poco a poco, semana tras semana, y mes tras mes, fui comenzando a recuperar algo de control.

Un control mental que me ayudó en los momentos lúcidos a reconocer cómo se activaba en mí la ansiedad provocada por el mecanismo del miedo.

Para superar el problema necesitaba conocerlo con más detalle. Para ello, mis conocimientos y el apoyo con el que contaba fueron fundamentales.



**Durante aquellas primeras semanas de ansiedad era tal el descontrol y el temor que sentía que, además de apoyarme en mis conocimientos y herramientas, recurrí a la ayuda de un amigo profesional de la psicología, que me ayudó a enfocarme en la realidad del problema y en cómo solucionarlo.**

**Mi consejo es que siempre que sientas que este tipo de problemas te angustian y dificultan tu día a día, busques la mejor ayuda para ti. De esta forma, te será más sencillo y rápido volver a estar bien, lo que sin duda debería ser tu prioridad.**

Una frase que solía repetirme en aquellos momentos era que, si había podido superar la ansiedad en el pasado, podría volver a hacerlo. Incluso creía que en esa ocasión sería más fácil al contar con más recursos.

No obstante, nada parecía más sencillo que antes, y muchas veces mi mente se dejaba llevar por el sentimiento de miedo y pánico, haciéndome creer que mi problema era otro, que me estaba volviendo loco o que no tendría solución.

Ante situaciones de este tipo, considero fundamental informarse bien y leer libros como este, para comprender el problema que su-

fres y quitarle algo de peso a ese miedo que estás sintiendo. Asimismo, el hecho de tomar conciencia de que hay más personas que sufren lo mismo que tú te ayudará en el proceso y hará que te sientas acompañado. Un objetivo en el que espero ayudarte a lo largo de las próximas páginas.



## EL ORIGEN DEL MIEDO

Al estar viviendo una forma de ansiedad desconocida para mí hasta entonces, pensé que era fundamental comenzar por lo más básico, de modo que empecé a investigar sobre la raíz del problema:

¿Qué es el miedo y cuál es su origen?

El miedo es una de las cinco emociones básicas y primarias en los seres humanos, un sentimiento que, junto con la tristeza, la ira, el asco y la alegría, puede encontrarse e identificarse rápidamente en todas las culturas del mundo.

El miedo es una de las emociones más poderosas, y también la más común y habitual en las personas.

Los seres humanos pasamos por muchos más períodos de miedo que de cualquier otra de las cinco emociones básicas. Un hecho que podríamos considerar como negativo, pero que en realidad no debería ser así.

Para entenderlo mejor, te invito a que leas estas definiciones de miedo del diccionario:

1. Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.
2. Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.

La naturaleza es sabia y, aunque por lo general no nos guste experimentar miedo, todos los temores tienen una función adaptativa: existen para que nos adaptemos mejor a la realidad que vivimos y, en definitiva, para que sigamos vivos.

Este es el objetivo final del miedo y para alcanzarlo nos obliga a experimentar sensaciones desagradables. Si lo piensas bien, tiene muchísimo sentido. ¿Cómo responderías a una emoción que, en lugar de provocarte malestar, te provocara placer? Harías lo posible por volver a experimentarla, ¿no?

Si el miedo nos provocase sensaciones agradables, nuestra respuesta sería acercarnos a ese tipo de situaciones para conseguir disfrutar más de ellas. Esto ocurre con el amor, la emoción contraria al miedo, y es la manera en la que funcionan las emociones.

La palabra «emoción» proviene del término latino *emovere*, compuesto a su vez por el prefijo *-e* ('hacia fuera') y el verbo *movere* que significa 'remover', 'sacar de un lugar', 'retirar' o 'sacudir'.

Algunas emociones nos provocan sensaciones agradables, instigándonos a repetir esas experiencias o a atraer esos estímulos que nos provocan placer. Pero también hay emociones que nos causan malestar y angustia, invitándonos a alejarnos y a evitar ese tipo de situaciones.

Este es el sentido y la función de las emociones: conseguir que nos movamos, hacer que actuemos, intentando que lo hagamos de la mejor manera para seguir vivos y disfrutar más y mejor de la vida.

Todas las emociones son útiles, al margen de que nos resulten placenteras o dolorosas. Intenta recordar esto cuando el miedo te invade y trata de reconfortarte con esta idea: a través de las emoción-

nes, tu cuerpo te envía mensajes que debes atender para preservar tu bienestar. En lugar de resistirte a ellas, escúchalas y dales el espacio que necesitan.

En el caso del miedo, la emoción que nos ocupa, busca protegernos ante posibles peligros y amenazas para garantizar nuestra supervivencia.

La naturaleza es sabia y, si te paras a pensarlo, han sido las personas precavidas, esas a las que a veces se las tacha de «miedicas», las que han —hemos— sobrevivido durante millones de años. La evolución ha exterminado a las personas que no prestaban atención a los peligros que podían ser mortales. Por eso, el miedo ha perdurado hasta convertirse en la emoción más común e importante en todos nosotros.

El miedo trata de ponernos a salvo haciendo que nuestro organismo reaccione con ansiedad ante ciertos estímulos potencialmente peligrosos. Esa ansiedad será mayor o menor dependiendo del riesgo percibido ante un estímulo. Sin embargo, como seguro que te ocurre si sufres de ansiedad, a veces el nivel de miedo es totalmente desproporcionado al riesgo real que corres.

Este era el origen de mi fobia y el origen de cualquier trastorno de ansiedad. Cuando el miedo toma el control y se descontrola en situaciones que nada tienen de peligrosas, se convierte en patológico y da lugar a estos trastornos.

Esto es precisamente lo que me ocurría mientras trataba de escribir mi novela de terror. Mi mente percibía como reales y potencialmente letales, peligros imaginarios que solo estaban en mi cabeza. Miedos irreales fruto de haberme empachado de todo tipo de contenido terrorífico durante meses, y de activar y mantener hiperactivo el principal órgano gestor del miedo: la amígdala.

En el siguiente capítulo te explicaré todo esto con más detalle, pues es donde radica la clave de mi grave problema. El mecanismo cerebral de gestión del miedo tiene mucho sentido cuando el enemigo es real, pero es una bomba de relojería sin sentido cuando sufres un trastorno. Una bomba que me costó mucho desactivar, pues registros emocionales muy negativos se habían instalado en mi hipocampo y era necesario trabajar para cambiarlos.

Llegados a este punto puedes pensar: ¿hipocampo?, ¿amígdala?, ¿de qué va todo esto?, ¿no iba a ser sencillo este libro?

No te preocupes, ya verás como muy pronto lo entenderás todo mucho mejor.

