

| | |
|--|-----|
| Introducción | 11 |
| Temores campestres | 11 |
| Temor en la ciudad | 14 |
| Miedo y terror en el mundo actual | 18 |
| Capítulo 1. Sobre la emoción y el poder de la emoción en la vida cotidiana de los humanos actuales | 27 |
| Unas ideas básicas sobre las emociones y los sentimientos | 27 |
| ¿Cuántas emociones hay? | 34 |
| Las emociones básicas: ¿resultados de la genética o resultados de la cultura? | 40 |
| Las emociones y los sentimientos en nuestra vida cotidiana | 43 |
| ¿Las emociones nos desarrollan?: sobre el lugar de la emoción en la psicología y la psicopatología del desarrollo humano | 49 |
| Capítulo 2. Un gran perseguidor: el miedo | 61 |
| ¿Qué es el miedo? Fenomenología del miedo | 61 |
| Introducción a la psicología y la fisiología del miedo | 69 |
| ¿Cómo se produce el miedo? | 77 |
| La psicología de la génesis del miedo | 77 |
| Neurobiología del miedo | 86 |
| Capítulo 3. Pero el miedo no es solo un perseguidor. El valor (adaptativo y psicológico) del miedo | 101 |
| ¿Para qué vale el miedo? Una emoción necesaria | 101 |
| ¿Pensamos en el miedo? La inteligencia emocional del miedo | 105 |
| Miedo y teoría del apego | 115 |
| Neurobiología y etología del apego, de la identidad y de su relación con los miedos | 123 |
| Nuestros miedos de cada día. Cómo influye el miedo en nuestra vida cotidiana | 136 |
| Capítulo 4. Psicodinamia del miedo | 145 |
| ¿Qué nos pasa cuando sentimos miedo? | 147 |
| Miedo y capacidades adaptativas y personales | 148 |
| Miedo, mecanismos de defensa y procesos elaborativos | 150 |
| Miedo, yo e identidad (sentido de sujeto) | 158 |
| Miedo, mundo interno, objetos internos | 163 |
| Psicodinamia del miedo e historia personal | 163 |
| Claustrofilia y claustrofobia, continente y contenido | 167 |
| Capítulo 5. Miedos patológicos. Temores y fobias | 171 |
| Miedo y ansiedad normales, miedo y ansiedad patológicos | 171 |
| Los trastornos mentales dominados por el miedo: crisis de angustia, fobias, "ataques de pánico", somatizaciones, hipocondría, fobia social, delirio paranoide, esquizoidia | 173 |
| Las fobias | 176 |
| Fobias "delimitadas" o "específicas" | 176 |
| La agorafobia: el "miedo a tener miedo" | 180 |
| Una introducción psico(pato)lógica | 180 |
| Definición y caracterización de los miedos patológicos según la psicopatología "basada en la relación" | 183 |
| Una idea sintética sobre el origen psicológico de la relación fóbico-evitativa | 203 |

| | |
|---|-----|
| Capítulo 6. Nuestros nuevos miedos: los temores en una sociedad líquida | 209 |
| Los miedos como construcciones socioculturales | 209 |
| Miedos modernos y "cultura del miedo" | 218 |
| El miedo a la muerte | 218 |
| Guerras, terrorismo, miedo | 227 |
| La catástrofe imperfecta, la inseguridad producida por la cultura del miedo y el miedo a la inseguridad | 235 |
| Una versión terrorista de la globalización | 245 |
| El miedo a la verdad | 253 |
| El miedo crónico en las situaciones sociales: acoso escolar, acoso en el trabajo, violencia de género | 257 |
| El miedo a la enfermedad y su consecuencia "moderna": la medicalización de la vida cotidiana | 261 |
| El miedo a la privacidad/intimidad y el miedo a perderlas | 269 |
| El miedo a la relación humana directa | 273 |
| El miedo al extraño y el chauvinismo | 276 |
| El miedo al más allá y a los seres del más allá | 279 |
| El miedo a la pérdida de control y a la locura | 280 |
| Temerosos del mundo, uníos | 286 |
| Capítulo 7. ¿Qué hacer con "nuestros miedos de cada día"? | 295 |
| Valentía y cobardía | 295 |
| Cuidados corporales, somáticos | 299 |
| Cuidados psicológicos | 302 |
| Medios relacionales para afrontar nuestros miedos | 305 |
| Atacando al miedo: sistemas de afrontamiento o "ataque" | 307 |
| Técnicas personales idiosincráticas para combatir los propios miedos | 309 |
| Prevención "primaria". ¿Se puede prevenir el desarrollo de los miedos primitivos o la aparición de nuevos miedos? | 310 |
| Prevención terciaria. ¿Qué hacer en el día a día con las fobias, con los miedos patológicos ya instalados? | 313 |
| Capítulo 8. ¿Qué hacer con nuestros miedos "patológicos"? | 317 |
| El peligro de la profesionalización abusiva del cuidado de las fobias o miedos patológicos | 317 |
| Terapias psicológicas de los miedos patológicos y fobias | 319 |
| Terapias psicodinámicas o psicoanalíticas | 322 |
| Terapias conductuales o conductistas | 324 |
| Terapias cognitivo-conductuales | 326 |
| Terapias biológicas de los miedos patológicos y de las fobias | 331 |
| Problemas técnicos en estos tratamientos | 336 |
| Principios para el tratamiento integral de los pacientes con fobias y miedos patológicos | 341 |
| Un protocolo o guía clínica para el tratamiento integral de los miedos patológicos o fobias | 348 |
| Epílogo | 355 |
| Bibliografía y otras fuentes | 361 |
| Páginas web | 361 |
| Bibliografía básica utilizada | 363 |
| Otra bibliografía utilizada | 364 |