

**NUEVO TRATAMIENTO  
PSICOLÓGICO DEL PÁNICO  
Y LA AGORAFOBIA**

Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



**Q**ueda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# **NUEVO TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL PÁNICO Y LA AGORAFOBIA**

Antonio Cano Vindel  
Esperanza Dongil Collado



© Antonio Cano Vindel  
Esperanza Dongil Collado

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid  
Teléfono: 91 593 20 98  
[www.sintesis.com](http://www.sintesis.com)

ISBN: 978-84-9077-458-8  
Depósito Legal: M-4.343-2017

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

# Índice

<i>Prólogo</i> .....	11
<b>1. <i>El trastorno de pánico con agorafobia</i></b> .....	15
1.1. Modelos explicativos: hiperventilación frente a factores cognitivos .....	16
1.2. Los pensamientos catastróficos .....	18
1.3. La espiral del pánico .....	18
1.4. Síntomas más habituales en un ataque de pánico ..	19
1.5. El trastorno de pánico con agorafobia .....	19
1.6. Qué suele suceder tras un primer ataque de pánico .....	20
1.7. Las conductas de evitación .....	21
1.8. El condicionamiento de algunas respuestas fisiológicas .....	22
1.9. El miedo a los síntomas fisiológicos .....	23
1.10. El círculo vicioso producido por el miedo a los síntomas .....	23
1.11. Tipos de tratamiento para el trastorno de pánico ..	24
1.11.1. <i>Tratamientos farmacológicos</i> .....	25
1.11.2. <i>Tratamientos no basados en la evidencia</i> .....	27
1.11.3. <i>Tratamiento cognitivo-conductual</i> .....	28
<b>2. <i>Desarrollo y evolución del trastorno de pánico</i></b> ....	31
2.1. El trastorno de pánico en atención primaria .....	32

2.2. El desarrollo del trastorno de pánico .....	34
2.3. El miedo al miedo o sensibilidad a la ansiedad .....	35
2.4. Consecuencias del consumo de ansiolíticos .....	35
<b>3. <i>Epidemiología y afrontamiento del pánico</i> .....</b>	<b>39</b>
3.1. La prevalencia del pánico y la agorafobia en diferentes países .....	40
3.2. El afrontamiento del pánico: exposición de casos ..	43
<b>4. <i>La ansiedad: una emoción</i> .....</b>	<b>51</b>
4.1. Respuestas cognitivas-subjetivas de ansiedad .....	53
4.2. Efectos de la ansiedad sobre la atención .....	54
4.3. Factores responsables del rasgo y los trastornos de ansiedad .....	55
4.4. El sesgo atencional .....	56
4.5. El sesgo interpretativo .....	56
4.6. Diferencias individuales .....	56
4.7. Respuestas fisiológicas de ansiedad .....	57
4.8. La predisposición biológica .....	58
4.9. El condicionamiento de respuestas fisiológicas .....	59
4.10. Respuestas motoras de ansiedad .....	60
4.11. Efectos de la evitación en las respuestas de ansiedad .....	61
4.12. Otras respuestas expresivas de ansiedad .....	62
4.13. Sesgos de atención e interpretación en los tres sistemas de respuesta .....	62
<b>5. <i>La ansiedad normal y la patológica</i> .....</b>	<b>65</b>
5.1. La presencia de ansiedad en situaciones de la vida cotidiana .....	65
5.2. El valor adaptativo de la ansiedad .....	66
5.3. La presencia de ansiedad en situaciones sociales .....	66
5.4. El miedo a hablar en público .....	67
5.5. La presencia de ansiedad ante enfermedades físicas .....	69

5.6.	El diagnóstico de los trastornos de ansiedad .....	70
5.7.	Factores relacionados con el desarrollo de un trastorno de ansiedad .....	72
<b>6.</b>	<b><i>La evaluación del pánico y la agorafobia</i></b> .....	<b>75</b>
6.1.	La evaluación de la ansiedad y de la intensidad del pánico y la agorafobia .....	76
6.2.	Criterios DSM-5 para el diagnóstico del ataque de pánico .....	77
6.3.	Otros instrumentos de evaluación .....	78
6.4.	Tres métodos de evaluación .....	79
6.4.1.	<i>Autoinforme</i> .....	79
6.4.2.	<i>Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA)</i> .....	81
6.4.3.	<i>Eficacia del ISRA en la evaluación clínica</i> ....	83
6.4.4.	<i>Inventario de actividad cognitiva en los trastornos de ansiedad (IACTA)</i> .....	83
<b>7.</b>	<b><i>El cambio de paradigma: desde el conductual al cognitivo</i></b> .....	<b>87</b>
7.1.	Principales críticas a las teorías sobre el condicionamiento emocional .....	89
7.2.	Supuestos teóricos del nuevo paradigma .....	92
<b>8.</b>	<b><i>El tratamiento según el modelo conductual tradicional: la exposición</i></b> .....	<b>95</b>
8.1.	La exposición a lo largo de la historia de la terapia de conducta .....	96
8.2.	La exposición interoceptiva y los problemas que conlleva su práctica .....	98
8.3.	La hiperventilación .....	99
8.4.	Más ejercicios para reproducir sensaciones .....	99
8.5.	La intención paradójica .....	99
8.6.	Cómo poner en práctica la exposición interoceptiva .....	100

8.7. Por qué puede fracasar la exposición interoceptiva en la práctica clínica .....	102
8.8. Diferencias entre conductas de evitación o de seguridad y conductas de manejo de la emoción .....	103
8.9. Manejo del componente cognitivo durante la exposición .....	108
8.10. El problema de trabajar en la clínica con recetas ....	110
8.11. ¿La ansiedad sube hasta un punto y luego baja? .....	113
8.12. Por qué se afirma que la ansiedad bajará con el paso del tiempo .....	114
8.13. Un análisis de esta fundamentación .....	115
<b>9. <i>Dificultades del modelo conductual tradicional</i> ..</b>	117
9.1. Algunas contradicciones del modelo conductual tradicional .....	117
9.2. ¿Los pensamientos irracionales son siempre del mismo tipo? .....	119
9.3. Diferencias entre ansiedad, miedo y respuesta de lucha-huida .....	123
9.4. Diferencias según la psicología de la emoción .....	123
9.5. Diferencias entre ansiedad y miedo según el enfoque cognitivo .....	126
9.6. ¿El paciente con pánico tiene miedo o tiene ansiedad a sus sensaciones físicas? .....	127
9.7. La evidencia científica sobre la eficacia de la exposición interoceptiva .....	131
9.8. El tratamiento conductual del pánico no es solo exposición interoceptiva .....	134
<b>10. <i>La relajación</i> .....</b>	137
10.1. Técnicas para reducir la activación fisiológica .....	138
10.2. El entrenamiento en relajación .....	140
10.3. ¿Es la relajación una estrategia de afrontamiento evitativa? .....	142



10.4. La eficacia de la relajación durante la exposición	145
10.5. Cuándo es ineficaz la relajación .....	146
<b>11. <i>La reestructuración cognitiva basada en modelos experimentales de la ansiedad</i></b> .....	149
11.1. La brecha entre la investigación y la práctica clínica .....	153
11.2. La teoría de los cuatro factores de la ansiedad .....	154
11.3. Las cuatro fuentes de la ansiedad según el modelo de los sesgos cognitivos .....	155
11.3.1. <i>Trastorno de pánico</i> .....	157
11.3.2. <i>Fobia social</i> .....	157
11.3.3. <i>Trastorno obsesivo-compulsivo</i> .....	158
11.3.4. <i>Trastorno de estrés postraumático</i> .....	158
11.3.5. <i>Ansiedad generalizada</i> .....	159
11.4. Cómo llevar a cabo la exposición .....	159
<b>12. <i>La reestructuración cognitiva en el trastorno de pánico</i></b> .....	163
12.1. Evaluación de la actividad cognitiva relacionada con los síntomas de ansiedad .....	167
12.2. La vulnerabilidad cognitiva .....	168
12.3. Un nuevo modelo de intervención cognitivo-emocional .....	170
12.4. Un modelo integrador de reestructuración cognitiva .....	174
<b>13. <i>El entrenamiento en reestructuración cognitiva</i></b> .....	181
13.1. Actividades en la reestructuración cognitiva .....	181
13.1.1. <i>Información</i> .....	182
13.1.2. <i>Autobservación</i> .....	185
13.1.3. <i>Reestructuración</i> .....	190
13.1.4. <i>Entrenamiento conductual</i> .....	199
13.1.5. <i>Persuasión</i> .....	200
13.2. Habilidades del terapeuta .....	203

<b>14. Controversias en la clínica de los trastornos de ansiedad</b> .....	207
14.1. El paciente tiene miedo a desmayarse .....	207
14.1.1. ¿La ansiedad no produce desmayo? .....	209
14.1.2. Conclusión .....	210
14.2. Cómo dejar de pensar en la ansiedad .....	210
14.3. Cómo explicar el pánico nocturno .....	215
14.4. El paciente no entiende los ataques de pánico espontáneos .....	216
 <i>Consideraciones finales</i> .....	 219
 <i>Bibliografía</i> .....	 223