

EL MIEDO Y COMO SUPERARLO

Todos sentimos miedo en nuestra vida. Gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie.

Éste es el miedo que llamamos equilibrante porque está asociado a la prudencia, nos permite reconocer aquellas **situaciones que pondrían en peligro nuestra propia integridad**. Este miedo evita por ejemplo que digamos a un superior lo que realmente pensamos de él, o que nos quedemos en cama varios días cuando nuestra obligación es ir a trabajar.

Sentimos miedo frente al fracaso, al rechazo, a las pérdidas y mucho miedo frente a los cambios. Con todos estos ejemplos nos damos cuenta que el miedo nos acompaña a través de nuestra vida y madurez manifestándose en ocasiones cuando tenemos incertidumbres sobre nuestras relaciones, nuestra vida futura; es decir cuando sentimos inseguridad.

Para manejar el miedo **es importante reconocer y aceptar que se tiene miedo**. Una vez hecho esto, pasamos entonces a reconocer a qué le tememos. La mayoría de las veces nos cuesta mucho reconocer exactamente a qué le tememos.

Pero, ¿qué pasa cuando el miedo equilibrante se alarga en el tiempo y sin justificación aparente?: entonces se convierte en un miedo patológico, que puede dañar nuestra salud y bienestar.

El **miedo** es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza. Desde el punto de vista psicológico , **es un estado afectivo, emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia en la persona.**

El miedo forma parte del carácter de la persona y se puede por tanto aprender a temer objetos o contextos, y también se puede aprender a no temerlos, se relaciona de manera compleja con otros sentimientos (*miedo al miedo, miedo al amor, miedo a la muerte*). El miedo es una emoción con la que nacemos, pero que se puede ir modulando a través de la propia educación, el entorno, la cultura, etc.

El miedo modifica nuestra forma de ser, ya sea por algo interior o exterior, real o ficticio.

Habría cuatro componentes básicos de los que consta el miedo: la experiencia subjetiva de temor, los cambios fisiológicos, las expresiones directamente observables de miedo y los intentos de evitar ciertas situaciones o escapar de ellas.

Hay muchos tipos de miedo, por ejemplo, el **miedo neurótico**. También los **miedos agudos**, provocados por estímulos o situaciones tangibles y que se disipan con facilidad cuando se retira o evita el estímulo que los ha suscitado; frente a los **miedos crónicos**, que son más complejos y pueden estar o no ligados a un origen tangible que los provoque.

Las consecuencias del miedo pueden ser muy diversas, pero una exposición repetida a los estímulos que causan miedo puede provocar cambios duraderos en la conducta, los sentimientos y el funcionamiento psicofisiológico de las personas.

Se plantean posibles soluciones para corregir los miedos, entre ellas los métodos psicológicos, que se pueden dividir en los que intentan reducir el miedo directamente y los que tratan de modificar sus supuestas causas subyacentes.

El miedo es un concepto que puede relacionarse con otros términos del mismo campo. Uno de los más cercanos y a menudo difícil de separar es el de **ansiedad**. Esta se puede

definir como "un estado de agitación, inquietud, una angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis y que no permite la tranquilidad de los enfermos. La principal diferencia entre el miedo y la ansiedad sería que el primero se refiere a sentimientos de temor sobre peligros de carácter tangible, que se vinculan a aspectos específicos del mundo exterior, mientras que la segunda se relaciona con sentimientos de temor difíciles de vincular a fuentes tangibles de estimulación; sus orígenes son inciertos. La ansiedad se siente siempre y cuando las respuestas producidas ante una señal de peligro sean ineficaces, y se mezcla a menudo con el miedo.

Por otro lado, decimos que el miedo que hace referencia al peligro real de una forma más o menos específica, pero desproporcionada, es una **fobia**. Las personas fóbicas se dividen en aquellos que responden con un miedo extraordinariamente intenso a una situación específica y los que manifiestan un miedo extraordinariamente intenso en numerosas situaciones que a menudo son difíciles de especificar. Cuando una persona está muy asustada de algo que no produce especial miedo a los demás, es porque el objeto o la situación en cuestión ha quedado asociado en su mente con algún temor infantil; también se da el caso de que el objeto o la situación de temores se han convertido en el símbolo de algo temido inconscientemente.

Por otra parte, debemos hacer alusión al término **terror**, que sería el miedo específico a que ocurra algún acontecimiento o acción nefasta. Lo distinguimos del **horror**, ya que este implica algo repugnante y negativo, mientras que el terror, no. Se encuentra en la categoría de respuestas instintivas que los seres humanos comparten con la mayoría de los animales y el miedo a la violencia infligida al cuerpo se encuentra en la base del proceso de terror. Debemos destacar que la mayor parte de los seres

humanos parecen disfrutar de la sensación de terror en condiciones no extremas, y uno de los ejemplos más cercanos son las películas de miedo.

Por último, debemos relacionar algunos términos ya no con el miedo en abstracto, sino con el provocado en el cine. Así, el concepto de **susto** y de **sobresalto** está muy unido al miedo en el cine. El primero se define como una impresión repentina causada en el ánimo por sorpresa, miedo, espanto o pavor; una preocupación vehemente por alguna adversidad o daño que se teme. Un **sobresalto** sería la sensación que proviene de un acontecimiento repentino e imprevisto, un temor o susto repentino.

El **pánico** sería el miedo grande o el temor muy intenso.

La tensión de alerta causada por el miedo es necesaria para vivir, sirve para superar los peligros reales y, además nos ayuda a defendernos de nuestra angustia.(instinto de conservación)

La noción de peligro forma parte de nuestra vida y habla de nuestro grado de socialización. A partir de los quince meses, al niño se le empieza a imponer una serie de límites y tabúes por su seguridad. A fuerza de un ¡no! Aprende, por ejemplo, "no debe tocar las cosas calientes." El miedo a lo que pueda ocurrir funciona entonces como previsor y sistema de alarma ante los peligros reales y justificados.

Cuando el miedo es tan intenso que nos impide llevar una vida normal, entonces se vislumbra un problema llamado fobia.

El miedo que se experimenta es objetivo, está perfectamente justificado y nos protege de una serie de peligros.

La fobia suele manifestarse cuando experimentamos obsesión ante objetos, situaciones, o incluso sensaciones que la persona reconoce como absurdas e injustificadas, pero que, sin embargo, no puede enfrentar.

Que es más fácil aprender unos temores que otros.

Estamos preparados por la evolución para desarrollar con facilidad temores a ciertos estímulos, como serpientes y arañas. Aunque es más probable que otros objetos comunes causen dolor o daño (como un martillo, un ventilador eléctrico, un enchufe, etc.), es menos probable que se desarrollen fobias por esos objetos que por las arañas o serpientes.

Estos estímulos representaban peligros en los inicios de la historia humana. Por medio de la selección natural, se han vuelto estímulos condicionados muy efectivos.

Pero es muy importante tratar de analizarlos para poder resolver esa situación. Incluso nuestra mente nos ayuda a hacer más difícil de lo que en realidad es.

Si sentimos que estamos frente a una posible amenaza es mejor estar claros qué es lo peor que nos puede pasar en esa situación y nos vamos preparando para manejarla y asumir sus consecuencias de una manera más productiva e inteligente. Cuando tenemos miedo nuestro cerebro se bloquea y no podremos pensar ni actuar con lo mejor que tenemos.

No dejes de atenderte psicológicamente ya que los miedos nos paralizan y vivimos con una permanente angustia, ansiedad, depresión e incertidumbre, etc. y eso no es vida.