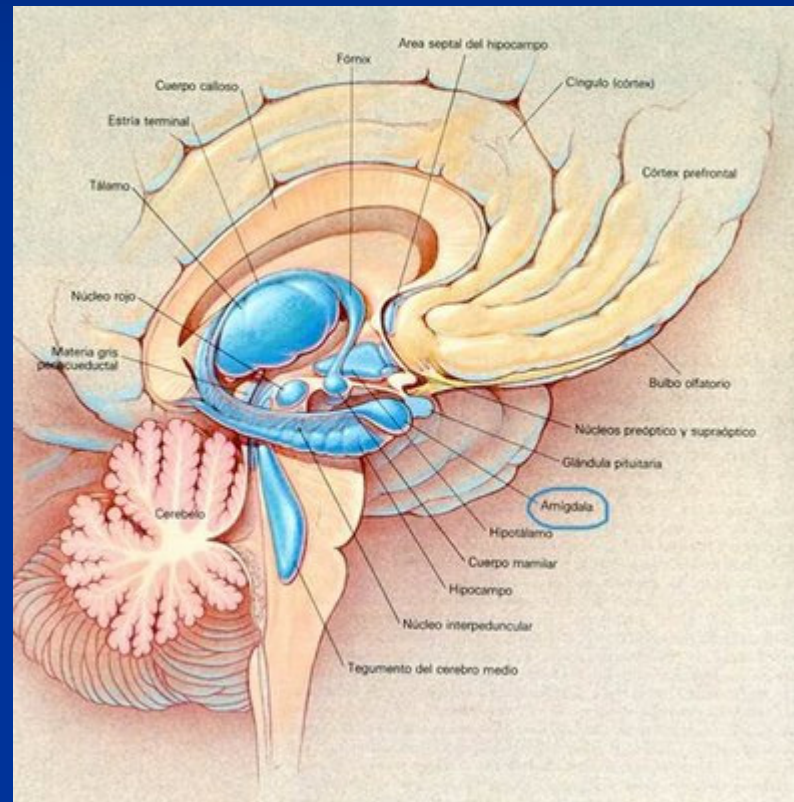


# MIEDO

¿Qué es?, ¿por qué se da?, ¿lo controlo  
o me controla?

# Fisiología del miedo



# Cerebro construido por tres capas

- 1ª capa: (cerebro reptiliano), regula las acciones orientadas a la supervivencia. Por ej. Comer, respirar
- 2ª capa: se encarga de la conservación de la especie y del individuo. Estructura del sistema límbico. Se encarga de regular emociones, respuestas de lucha, escape, evitación de dolor y búsqueda de placer.
- 3ª capa: Corteza cerebral; pensamiento racional y abstracto.

- Al detectar **peligro**, se activa un **sistema de alarma** que lo prepara para sobrevivir, desencadenando toda una serie de reacciones fisiológicas.
- Este **sistema de alarma**, se encuentra en la segunda capa del cerebro humano, el **sistema límbico**.
  - El sistema límbico se encarga de controlar las respuestas de “huir o afrontar”.
  - Nuestra alarma interna solamente debería activarse cuando hay una situación de verdadero peligro.
- Dentro del sistema límbico hay una estructura llamada la **amígdala**, la cual se encarga de controlar y mediar **emociones principales** como el afecto, la agresión y el miedo.
  - Es el centro de identificación de peligro, y
  - es fundamental para la supervivencia.
  - Al ser activada, desencadena miedo y ansiedad (estado de alerta total, alistándose para huir o pelear).

# La amígdala

- Por ella pasa toda la información que entra a través de los sentidos , y ésta **detecta cualquier señal de peligro.**
- Está **monitoreando todo lo que sucede a nuestro alrededor,** mientras realizamos cualquier actividad, incluso cuando dormimos, está atenta y ante cualquier indicio de amenaza, ante la cual activa sus conexiones y hace que despertemos.
- La amígdala y las estructuras cerebrales que detectan peligro, **no identifican detalles, sino que están atentas a cualquier percepción burda,** que pueda representar una amenaza,(sombra, un movimiento extraño, un ruido, etc).
  - 1° Ante la primera percepción de un posible peligro, se desata una reacción de alerta en el organismo
  - 2° después que nos percatamos de lo que sucede y de si realmente existe un peligro o no.

## La función de alarma en el sistema nervioso produce un aumento de actividad de diversas funciones corporales

- aumento en la **presión arterial**,
- intens de **metabolismo celular**,
- incremento de **glucosa** en la sangre,
- aumento en la **coagulación sanguínea**
- aumento en la **actividad mental**
- la **sangre se va a los músculos mayores**, principalmente a las piernas, para tener suficiente energía para escapar si es necesario.

El **corazón** trabaja a una velocidad muy por encima de lo habitual, llevando rápidamente hormonas como la adrenalina a todo el cuerpo y a los músculos.

El **sistema inmunológico** se detiene, así como todas las funciones no esenciales en el cuerpo, para prepararlo para lo que venga: la huida o la afrontamiento.

- . El cuerpo sabe exactamente qué debe de hacer ante la percepción de un peligro para maximizar las posibilidades de salir con vida.
- Ante la percepción de un peligro se agudizan todos nuestros sentidos.

Abrimos más los ojos, y las pupilas se dilatan para recabar la mayor cantidad de información posible.

- Todo esto sucede de manera automática.(ventaja)
- Nuestro trabajo simplemente se concentra en analizar la situación para tomar la mejor decisión según sea la amenaza.

En algunas personas esta alarma se activa sin ninguna razón aparente. Cuando esto sucede, se da lo que se conoce como un **ATAQUE DE PÁNICO**.

Cuando la alarma se activa ante estímulos específicos, se da lo que se conoce como una **FOBIA**.

# Crisis de pánico

- Las crisis de pánico en personas con fobias disparan la alarma, la persona comienza a sentir todas las **reacciones fisiológicas primitivas de huir o pelear**, e inmediatamente vienen a la mente imágenes catastróficas.
- El **sistema límbico** reacciona a esta situación una vez más, lo cual provoca un aumento aun mayor en los niveles de miedo.

- Es por esto que cuando una persona con una fobia se encuentra frente al estímulo fóbico, su reacción es de un miedo muy intenso, a pesar de que las circunstancias no representen realmente una amenaza para la persona.

# trastornos de ansiedad más comunes

- **Trastorno de ansiedad generalizada.** ansiedad crónica, no muy intensa, pero que mantiene a la persona en constante preocupación sobre asuntos de su vida.
- **Trastorno de pánico.** episodios de pánico intenso, sin ninguna razón aparente y en lugares o situaciones totalmente inesperados.

- **Agorafobia.** Miedo a estar en lugares o en situaciones de las que sería difícil escapar.
- **Fobia social.** Intenso miedo a estar en situaciones sociales . Cualquier situación en donde la persona siente que está expuesta a las críticas y a ser juzgada por los demás.  
(Aislamiento)
- **Estrés post-traumático.** Tras episodio traumático. Rememoración, flash-back...

- **Trastorno obsesivo-compulsivo.** Idea obsesiva más compulsión o impulsión.
- **Fobias** Miedo desmesurado, persistente, recurrente, ante un objeto que no es potencialmente peligroso.

# Tres elementos de la fobia

- Estímulo fobígeno
- Temor irracional y egodistónico (reconocido como irracional pero inevitable)
- Conductas de evitación hacia el estímulo

# Construcción de una fobia

- Se construye sobre una predicción del cerebro, en la adaptación a una situación nueva que conlleva cierto riesgo.
- Es lógico que el cerebro active determinados mecanismos de alarma en forma de cierta ansiedad ante una situación nueva.
- Pero cuando se tiene sensación de control, la ansiedad baja.
- En la construcción de la fobia, se bloquea la situación antes a esa sensación de control.

# Métodos de control de miedo o ansiedad

- Desensibilización sistemática
- Técnicas de relajación: Respiración diafragmática, Relajación muscular...
- Exposición, Implosión
- Imaginación guiada
- Parada de pensamiento

# Resumen

- El miedo, es una emoción que reconocemos a través de una serie de cambios fisiológicos relacionados con el sistema nervioso autónomo y el endocrino, su sentido básico es el de protección ante estímulos peligrosos, pero el ser humano, por su forma de vida, saca de contexto el carácter innato del miedo y lo versiona en estados similares sin esa función protectora.

- **Palabras clave.**

Miedo, ansiedad, función de protección, situación novedosa.

# Carácter innato evolutivo

## EDAD SITUACIONES ATEMORIZANTES

**0-6 meses** Ruidos fuertes, pérdida súbita de apoyo y soporte.

**7-12 meses** Miedo a extraños, a la separación de los padres, a objetos que surgen bruscamente.

**1 año** Personas extrañas, separación de la padres, heridas.

**2 años** Ruidos fuertes, animales, separación de los padres.

**3 años** Máscaras, oscuridad, separación de los padres, animales.

**4 años** Ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.

**5 años** Lesiones corporales, ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.

**6 años** Oscuridad, seres sobrenaturales, lesiones corporales, separación de los padres, ruidos fuertes.

**7-8 años** Estar solo, seres sobrenaturales, oscuridad, lesiones físicas, hacer el ridículo.

**9-12 años** Exámenes escolares, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte, oscuridad.

**12-18 años** Temores relacionados con la autoestima personal (capacidad intelectual, aspecto físico, temor al fracaso) y con las relaciones sociales.

# *Enfoques sobre el miedo*

- Punto de vista **biológico**, el miedo es un esquema **adaptativo**, y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa, surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia. Es normal y beneficioso para el **individuo** y para su **especie**.
- Desde el punto de vista **neurológico** es una forma común de organización del **cerebro** primario de los seres vivos, y esencialmente consiste en la activación de la **amígdala**, situada en el lóbulo temporal.

- 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.
- Desde el punto de vista social y cultural, el miedo puede formar parte del carácter de la persona o de la organización social. 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, miedo al ridículo*) y guarda estrecha relación con los distintos elementos de la cultura.

- Miedo: Tiene por lo tanto factores innatos, y factores aprendidos
  - Innatismo: Son los componentes de supervivencia (hay miedos comunes en la especie)
  - Aprendizaje: Una base del aprendizaje a través de la experiencia

Para algunos, el miedo en el ser humano, no guarda ninguna relación fisiológica (como reacción de alerta), sino será un producto de la consciencia, que expande nuestro nivel de conocimiento.

*¿Qué es para vosotros el miedo?*

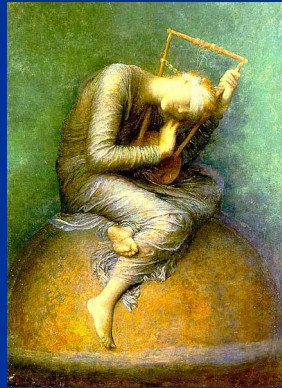
# Componentes del miedo

- **Ideacionales:** Pensamientos de incontrolabilidad. Recuerdos de experiencias anteriores en que no controlé esa situación. Pensamiento de incapacidad de afrontar
- **Emocionales:** Angustia...
- **Conductuales:** Evitación-escape vs Afrontamiento. (en todas sus modalidades)

# Miedos en ámbito hospitalario

- Enfermedad
- Desesperanza
- Dolor
- Sufrimiento psíquico
- A la Muerte
- Al propio miedo
- Además de ...

¿y tú a qué tienes miedo?



# ¿Cómo afrontamos el miedo que otro nos expone?

- Ante el miedo de otro:

Nuestro miedo a veces nos lleva a querer rebajar la angustia del otro para eliminar la propia angustia que nos genera su vivencia.

Puede activar nuestros miedos internos

“Pone a prueba nuestra capacidad de afrontamiento”

Nos examinamos :“ expectativas propias”

# Que no hacer ante el miedo de otro

- **Relativizarlo:** “No te preocupes eso no es nada”  
“Verás que al final no es nada”
- **Negarlo:** “Eso no te tiene que dar miedo”
- **Ridiculizarlo:** “Eso es una tontería no te preocupes”
- **Excedernos en la comprensión:** “Es normal que tengas miedo, porque vaya situación”

- **Compararlo:** Yo te comprendo a mi cuando...también”
- **Dar nuestras propias soluciones al la situación que genera miedo.** La persona que tengo delante tiene sus propios mecanismos. Los míos no tienen porqué serle útiles siempre.

# ¿Qué hacer?

- **Empatizar**
- **Legitimarlo.** Todo miedo es legítimo, depende de estructura personal, experiencia...

Nunca excedernos en esa legitimación dándole excesiva carga de importancia

■ **Escucha activa:**

-Repetir lo que nos dice, sin añadir ni interpretar

-Traducción de mensaje

-Ayudar a dar nombre a las emociones que está sintiendo

Confirmando que estamos entendiendo

- *Ayudar a ir “troceando”, ese miedo.* Ver sus componentes, miedos relacionados o que subyacen a ese miedo.
- *Ayuda a separa los componentes ansiógenos.* Pensamientos, creencias que puedan ser irracionales, de los reales.
- En algunos casos uso del *humor*, en función de mi capacidad, conocimiento sobre el otro, su habilidad humorística. Pero sin irónizar sobre el miedo o la persona

Fin último: Que la persona bajo su forma de analizar y vivenciar, vea su miedo más controlable posible.

Encontrar las herramientas para afrontar, no darle las nuestras (no tienen porqué servirle)

# Miedos sociales

- Vergüenza, miedo al ridículo, a la exposición.
- Miedo al fracaso
- Miedo a decir no. (Falta de asertividad)
- Miedo a decir todo lo que soy.
- Miedo al juicio de los demás.

¿Más miedos?

Todos los miedos soc. están muy relacionados.  
Buscamos la aceptación del entorno

# Muerte

- Pérdida
- Situación desconocida
- Separación
- Al sufrimiento propio
- Al sufrimiento de los que quiero
- A que todo en lo que creía no sea real  
(incontrolabilidad por la duda)

# Que no hacer

- Hablar de nuestras creencias (puede generar angustia si no las comparte)
- Negar la muerte cuando hablamos de enfermedad. “No te vas a morir” (nosotros no sabemos)
- Relativizar su preocupación. “Si no estás tan mal”
- No hablar de lo que hay detrás...



# Ver

- Sus miedos vinculados al miedo a la muerte
- Escucha
- Recogida y traducción de información emocional