

El punto de partida es aceptar que todos tenemos miedo. Es una de las cuatro emociones básicas, así que todos en algún momento lo sentimos o lo hemos vivido y ello no es un síntoma de debilidad, ni tampoco el reconocer que sentimos miedo.

## I. IDENTIFICAR LOS MIEDOS

En el encuentro con el miedo el primer paso es detectarlo, identificarlo y nombrarlo: ¿A qué sentimos miedo? ¿Qué sensaciones nos está provocando el miedo?

Para ello te voy a invitar a que en silencio, durante unos minutos, intentes revivir una situación en la que hayas sentido miedo. En esa situación trata de concretar lo máximo posible a qué le tienes miedo. Ponle nombre al miedo y escríbelo en un papel.

Siente también las señales o sensaciones físicas que el miedo te provoca. Observa tu cuerpo y fíjate qué cambia en él cuando el miedo aparece. Por ejemplo palpitaciones, ahogos, respiración agitada, nudo por la boca del estómago...

**¿Dónde localizas el miedo en el cuerpo? ¿Qué sientes en esa parte del cuerpo?**  
Escribe con detalle lo que sientes y cómo lo sientes.

## II. PARTES DEL MIEDO

Si diseccionásemos el miedo, podríamos encontrar en él las siguientes partes:


- 🌿 **Instinto de conservación**, en sentido de que se pone en marcha un mecanismo de supervivencia surgido para permitir responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia.
- 🌿 La **sensación de ser vulnerable**: de desprotección y de que fácilmente se puede sentir daño.
- 🌿 El **estado de "alerta"**: de tensión por lo que pueda suceder, que lleva a estar continuamente en guardia.
- 🌿 El **sentimiento de impotencia individual**: sensación de no poder hacer nada; que lo que suceda no depende de uno.
- 🌿 La **alteración del sentido de la realidad**: no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa; dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

Reviviendo de nuevo la situación que te genera el miedo que estás trabajando, te invito a que busque en él las partes que hemos descrito arriba y que escribas sobre ellas.

## III. CONSECUENCIAS DEL MIEDO

El miedo es una emoción adaptativa. Es un mecanismo de adaptación al medio. La cuestión es cómo reaccionamos ante él. No es conveniente llegar a un extremo en que nuestra manera de actuar esté condicionada por ese temor, o que nos paralice la vida hasta el punto de que nuestras decisiones y actitudes queden supeditas a él.

Estas son algunas posibles consecuencias de un miedo grande

 **Físicas:** por ejemplo reacciones corporales (palpitaciones, ahogos, castañetear de los dientes, tics...).

 En el **pensar:** por ejemplo

- *Fantasías (el miedo es como un filtro que hace ver las cosas de otra manera).*
- *Pensamientos negativos. El miedo se alimenta del pensamiento o de la fantasía, porque llegas a temer lo que estás pensando, no lo que estás viendo o lo que está ocurriendo.*
- *Distorsión de la realidad.*

 **Emocionales:** por ejemplo

- *Realimentación del temor, sobre todo el miedo que no se afronta, genera aún más miedo).*
- *Rabia, violencia.*
- *Esconder o negar lo sucedido.*

 **Conductuales:** por ejemplo

- *Desorganización de la conducta (impulsividad que lleva a hacer las cosas sin pensar, etc.).*
- *Parálisis o pasividad.*
- *Evitación de situaciones o camuflaje. Pasar desapercibido.*
- *Modificación de la manera de relacionarme con otras personas.*

En la siguiente tabla puedes completar las diferentes consecuencias que el miedo genera en ti

Consecuencias del miedo			
<i>físicas</i>	<i>pensar</i>	<i>emoción</i>	<i>conducta</i>

### IV. RESPUESTAS ANTE EL MIEDO

Las reacciones básicas ante el miedo son principalmente 3: evitar, huir, afrontar.

- 🌿 **Evitar:** Tratamos de impedir que suceda lo que nos da miedo. Desaparece el miedo, pero modifica mi vida.
- 🌿 **Huir:** Nos apartamos o alejamos de lo que nos da miedo. Desaparece la situación, pero no se resuelve.
- 🌿 **Afrontar:** puede ser que no nos salga bien, o, ante situaciones conocidas, que vuelva a pasar lo mismo, pero también puede pasar que consigamos que poco a poco el miedo sea menor.

Te invito a que reflexiones

Ante el miedo que te genera la situación con la que estas trabajando, ¿cuál es tu primera respuesta?

Si eligieses afrontar la situación, ¿cuál sería el pequeño primer paso a dar?

### V. CÓMO AFRONTAR EL MIEDO


A continuación puedes leer diferentes estrategias para afrontar el miedo, pudiendo elegir cuál de ella puede ser más útil para ti en función de la situación.


- 🌿 **Mantener una postura activa**, para evitar el consumo de energía vital que genera angustia y te domina, afrontando directamente la situación que la produce (quizá es posible tomar precauciones, cambiar hábitos...) y afrontando las consecuencias o intentando mantener "el control" y evitando comportamientos impulsivos (relajarse, pensar repitiéndote que puedes mantener el control...).
- 🌿 **Trabajar los miedos, tratándolos al menos desde estos puntos:**

Reconocerlos: el paso inicial para afrontarlos es ser consciente de ellos.

Analizarlos y descomponerlos: para evaluar su base real; ver en que riesgos se basan y ver que se puede hacer para afrontarlos.

Compartirlos con alguien de confianza, para liberarse de una imagen personal deteriorada por sentir miedo.

 **Evitar posturas rígidas:** Con frecuencia los miedos se niegan (para no sentirse mal), se ocultan (para no preocupar al resto o no ser mal vistos) y se hace como si no existieran, evitando o rehuendo los temas o situaciones que los provoquen ("mejor no hablar", "no tiene importancia", "lo dejaremos para otra ocasión ahora no tenemos tiempo",...).

 **Compartir los sentimientos:** Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones que no pueden ser calificados de negativos sólo por no atenerse a razones "lógicas". Negativizarlos no resuelve nada, al revés, genera prejuicios y complica aun más la situación de quienes los sufren. Compartir a un nivel más emocional nos alivia y fortalece. Un espacio para la confianza y la aceptación, es muy útil para hacerle frente al miedo.

### VI. Y PARA TERMINAR

**¿Te atreves a echarlos al fuego?.** Organiza una pequeña hoguera en un recipiente de metal en un sitio seguro y lanza cada uno de tus miedos al fuego. Puedes repetir la frase: **"Me libero de mi miedo a ..."** y **"libero a mi miedo de mi"**.

O escribe tus miedos en una hoja y termina quemando el papel, y con ello tus miedos.

*Nota: Es posible que estas prácticas despierten en ti la necesidad de ayuda profesional. Si es así, ten en cuenta que a veces lo más sabio frente a las dificultades es buscar a alguien que nos ayude a transitar por ellas.*

Bibliografía recomendada: [Encrucijada Emocional. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB](#)

 **Amalia Castro**   
**Psicóloga Gi-1716**