

Miedo

MIND HAPPY PLACE
By
[@anamasvilla](#)



El miedo es una **emoción** que se relaciona con la **SUPERVIVENCIA** por eso es tan potente.

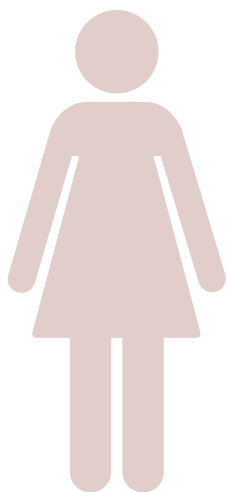
El miedo surge ante la aparición de un peligro y nos lleva a evitar dicho peligro o tratar de huir de él.

El miedo adaptativo tiene su **función**:

PROTECCIÓN

Nos lleva a tomar medidas adecuadas para protegernos y proteger a los nuestros del peligro. La emoción miedo nos mueve a ponernos a salvo.

El miedo, como todas las emociones, tiene **manifestaciones corporales**:



Ojos bien abiertos para no perder detalle, dolor de cabeza, mareo, sudoración profusa, temblor

Palpitaciones y respiración rápida

Nudo en el estomago

Activación de musculatura de miembro inferiores (por si hay que salir corriendo)



La **intensidad** de miedo que experimentaremos cada uno va a depender de varias cuestiones:

- * La gravedad de la amenaza: no es lo mismo un examen que un coche que se acerca a toda velocidad.
- * la proximidad de dicha amenaza: un examen a un mes vista puede generarme miedo, que será de mayor intensidad si el examen es hoy mismo.
- * El grado de indefensión: en casos de estrés post traumático, el factor indefensión adquiere especial relevancia. Sentir que somos vulnerables y que no podemos defendernos nos genera un grado de temor especialmente intenso.

La valoración de la intensidad es subjetiva, depende de mi forma de ser y mis aprendizajes. Estos aprendizajes están relacionados con otras situaciones amenazantes de mi pasado y el recuerdo que yo guardo del manejo que hice; también tienen que ver con la valoración que yo mismo u otros hacen sobre mis capacidades (a lo mejor estoy perfectamente cualificado para superar una amenaza pero si me han hecho creer que no voy a ser capaz, o la valoración que yo mismo hago de mi capacidad es pesimista... voy a sentirme indefenso/incapaz)

¿Cómo aprender a manejar el miedo?

Lo primero que tenemos que saber es que el miedo **NO va a desaparecer** de nuestras vidas. Forma parte de la naturaleza humana y por eso no es algo de lo que nos podamos desprender.

Hay que **ACEPTAR** que el miedo forma parte de nuestra vida y eso es bueno. El miedo nos habla sobre la amenaza pero también nos aporta información valiosa sobre nosotros mismos... es importante aprender a **ESCUCHAR** la emoción y aprender a querer esa parte de nosotros que nos hace sentir miedo, mostrarnos compasión y respeto permitiéndonos simplemente tener esta emoción (sin regañarnos).

Cuando nos hacemos conscientes del miedo y aprendemos a identificar sus manifestaciones sobre nuestro cuerpo (palpitaciones, malestar gástrico...) podemos llevar nuestra atención a nuestra respiración: como entra y sale el aire por la nariz, como el abdomen se mueve suavemente con el ritmo respiratorio, las sensaciones del aire en el labio superior... el objetivo es dejar a nuestra mente descansar en la sensación corporal, permitiendo un tiempo ente la emoción (miedo) y mi respuesta a esta emoción.

Enseño a mi cerebro a no reaccionar impulsivamente ante el miedo (ir corriendo a mercadona a abastecerme como si fuera el fin del mundo) y logro serenar mi mente antes de elegir una respuesta más racional y adaptada. Cambio la REACCIÓN (impulsiva, irracional) por la RESPUESTA (libre, racional, adecuada a cada situación).

Esto, como todo ¡SE ENTRENA! y es preciso practicar para ir mejorando ❤️