

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL MIEDO

El miedo es una emoción que se presenta naturalmente en el ser humano cuando considera una situación como amenazante o peligrosa. Las ideas de amenaza están referidas a las distintas áreas de dominio de la persona.

Podemos hablar de cuatro áreas de dominio:

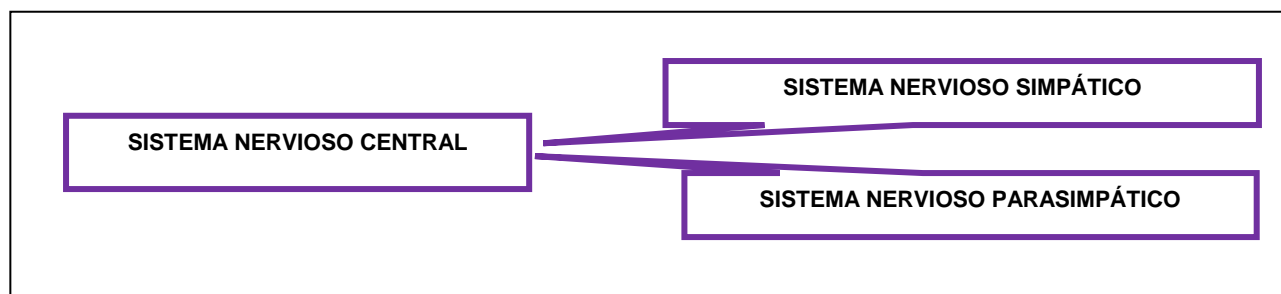
1. **Área afectivo-social:** Donde ubicaremos todas aquellas personas que nos permiten intercambio afectivo y social. Estas son; padres, hijos, hermanos, familiares, amistades, compañeros de trabajo, vecinos... Las preocupaciones en esta área son relativas al rechazo o aceptación.
2. **Área afectivo-erótica:** Representada por la pareja. Al igual que en la primera, las preocupaciones son relativas al rechazo o aceptación.
3. **Área laboral-económica:** Representada por el trabajo y los bienes materiales. La preocupación en esta área es relativa al éxito o fracaso, seguridad o inseguridad.
4. **Área de la salud:** Referida al bienestar físico y mental. Las preocupaciones en esta área son relativas a la vida o la muerte y al control psíquico o la locura.

¿ CÓMO RESPONDE NUESTRO CUERPO AL MIEDO?

Cuando percibimos un estímulo que consideramos como “amenazante” hay cambios importantes en nuestro organismo que tienen la finalidad de prepararnos para la acción. Supongamos que vamos por la selva y nos sale al encuentro un tigre: inmediatamente evaluamos la situación como amenazante. El cerebro envía mensajes al sistema nervioso y este al *sistema nervioso autónomo* (este se divide a su vez en dos ramas, el *sistema nervioso autónomo simpático* y el *sistema nervioso autónomo parasimpático* destinados ambas a controlar los niveles de energía del cuerpo y prepararlo para la acción; lucha, correr, etc..

El sistema nervioso autónomo simpático es el que prepara al organismo para la defensa ante el peligro. Es pues un sistema protector y activador.

El sistema nervioso autónomo parasimpático es un sistema restaurador que devuelve al organismo a su estado natural, es un sistema equilibrador.



ACCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO SIMPÁTICO:

- **Efectos cardiovasculares:** El corazón bombea más sangre de lo habitual. Este aumento en el flujo de sangre está destinado a los músculos que se ponen en tensión preparando así al individuo para la acción (pelear, correr, etc). La piel y las mucosas pueden tomar tonalidades pálidas porque hay en ellas menos cantidad de sangre debido a la vasoconstricción (los vasos sanguíneos se contraen haciéndose más pequeños). Por esto cuando tenemos miedo sentimos palpitaciones rápidas del corazón (taquicardia) así como la piel fría y las mucosas (como la garganta) secas.
- **Efectos respiratorios;** La respiración se hace más rápida y profunda para oxigenar mejor la sangre y esta lo transportará a las células del organismo (hemos de recordar que el oxígeno es el alimento de las células musculares). Como el corazón late más deprisa reparte más sangre y necesita cargarla con oxígeno para repartir a todo el cuerpo.
- **Efectos en el tracto urinario;** Se contrae el esfínter de la orina lo cual impide su vaciamiento.
- **Otros efectos;** La pupila del ojo se dilata para aumentar el campo de visión en caso de lucha, puede haber pilo erección (piel de gallina), también sudoración.

ACCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PARASIMPÁTICO:

Recordemos que el sistema nervioso autónomo parasimpático se encarga de volver al organismo a su estado natural.

- **Sistema cardiovascular;** El corazón bombea menos sangre, se produce vasodilatación (los vasos sanguíneos aumentan su tamaño) facilitando el camino a la sangre con lo cual desaparece la palidez de la piel y la sequedad de las mucosas.
- **Sistema respiratorio;** Los bronquios se contraen porque ya el organismo no necesita tanta cantidad de oxígeno y la respiración se normaliza.
- **Efectos en el tracto digestivo;** Los movimientos del estómago e intestinos aumentan por lo cual puede haber náuseas, vómitos o diarrea.
- **Efectos en el tracto urinario;** Se relaja el esfínter de la orina con inminentes ganas de orinar.
- **Otros efectos;** Contracción de la pupila del ojo.

Todos los cambios provocados por el sistema nervioso autónomo simpático, como ya se ha dicho, preparan al cuerpo para la acción. Estos cambios en el organismo humano y animal los presentan todas las personas cuando sienten miedo aunque no haya un peligro inminente.

Los cambios producidos por el *sistema nervioso autónomo simpático* son transitorios puesto que el *sistema nervioso autónomo parasimpático* devuelve al organismo a la normalidad. Es importante señalar que cada persona puede vivir algunos de estos síntomas más intensamente que otros cuando se encuentra en una situación de amenaza.

La conducta que surge como respuesta es variable, dependiendo de la intensidad del miedo y de la relación que hagamos entre la amenaza de la situación y nuestros propios recursos para defendernos en ella. El miedo será menos intenso si se trata de un perro bravo que si se trata de un tigre porque evaluaremos como menos amenazante el peligro del perro. Si el miedo es muy intenso y pensamos que podemos actuar nos defenderemos, si es más intenso la tendencia será

a huir de la situación y si es más intenso todavía puede apoderarse de nosotros la sensación de pánico o terror y la tendencia será quedarnos paralizados.

LA ANSIEDAD

El miedo, la ansiedad, los ataques de pánico o crisis de angustia y las fobias se producen porque:

- Vienen a la mente ideas distorsionadas o exageradas de amenaza.
- Situaciones u objetos aparentemente inofensivos son evaluados por nosotros como amenazantes, peligrosos.
- Le atribuimos condición de amenaza a situaciones que, por el consenso social y por nosotros mismos, cuando estamos alejados de ellas no son peligrosas, por ejemplo volar en avión, utilizar ascensores o escaleras automáticas, hablar en público, reclamar o pedir algo...
- Sentimos algún síntoma físico o psíquico y sacamos la conclusión precipitada de que está ocurriéndonos algo grave, que vamos a morir o a volvernos locos lo cual activa los sistemas nerviosos autónomos aún más. Estas ideas amenazantes son lo que los psicólogos cognitivos llaman cogniciones y se presentan de cuatro formas diferentes:

1. **Pensamientos automáticos:** Estos se presentan en forma verbal , como frases cortas que nos vienen a la mente . Aparecen sin que la persona las razone y son difíciles de “apagar”. La idea central de estos pensamientos suele ser de amenaza como por ejemplo; “el médico me va a decir que tengo algo malo”, “si me acerco a hablar con esa chica se reirá de mí” , “si cojo la moto me estrellaré”, “mis hijos están tardando, seguro que lees ha pasado algo malo”.
2. **Imágenes:** Tienen las mismas características que los pensamientos automáticos pero son imágenes de tipo visual. Por ejemplo; la persona se imagina al médico cuando le dice que tiene un cáncer maligno sin solución o el chico se imagina a la chica riéndose de él en su cara.
3. **Fantasías:** Es como un cuento que combina los pensamientos y las imágenes. Por ejemplo; la señora que piensa que le van a diagnosticar un cáncer maligno se ve a sí misma con los dolores, perdiendo peso, sus hijos abandonados...y puede llegar a fantasear (sin pruebas evidentemente) toda una serie de desgracias terribles incluso después de su muerte.
4. **Sueños:** La persona puede soñar con situaciones amenazantes.

Las personas que sufren de ansiedad excesiva presentan estas cogniciones porque distorsionan la realidad fantaseando sin tener pruebas de que eso tan terrible vaya a suceder.

Estas cogniciones son producto de formas de pensar que se establecen desde la infancia pero eso no significa que no se pueda cambiar, la psicoterapia cognitiva le ayudará a cambiar esta forma de interpretar los hechos de la vida. Las *distorsiones* son errores del pensamiento lógico y las descritas por la Terapia Cognitiva son:

1. **Selección negativa:** La persona escoge un aspecto negativo de la situación o ambiente y lo generaliza a la totalidad de esta situación con lo cual la ve como totalmente negativa. Ejemplo: Marta tiene miedo a volar y en medio de un vuelo escucha un ruido “raro”, sigue fijándose en otros aspectos dudosos del viaje y acaba concluyendo que está en un peligro real.
2. **Magnificación y Minimización:** La persona exagera el hecho amenazante y menosprecia sus propias capacidades para hacerle frente. Ejemplo. Pedro es un profesional que busca empleo y siente temor ante las entrevistas de trabajo. Cuando acude a ellas piensa que el entrevistador se dará cuenta de sus fallos y miedos y no le dará el trabajo (maximiza las dotes “adivinatorias” del entrevistador y se descalifica a sí mismo minimizando su capacidad para el puesto).

3. **Pensamiento dicotómico;** La persona se toma las situaciones de forma extremista, en blanco o negro, todo o nada. Ejemplo: Julio tiene miedo a hablar en público, piensa que la conferencia que tendrá que dar mañana deberá ser perfecta o de lo contrario por un error que cometa será un completo desastre.
4. **Generalización;** La persona que tiene algún problema en una situación piensa que cada vez que se encuentre en una situación parecida le va a suceder lo mismo. Ejemplo: Jorge está conduciendo y tiene un accidente. Al cabo de un mes no ha vuelto a coger el coche porque está convencido de que volverá a pasarle.
5. **Error del adivino:** Consiste en “adivinar” lo que los demás están pensando sobre nosotros sin tener pruebas de que piensen así. Ejemplo: Nuria ve que un compañero de clase bosteza mientras ella expone una redacción en clase y piensa; “seguro que bosteza porque piensa que lo que estoy explicando es un rollo y no sé lo que me digo”.
6. **Conclusión precipitada:** La persona llega a una conclusión sin ninguna prueba evidente que la sustente. Ejemplo: Luis va a una fiesta y como nadie le saca a bailar saca la conclusión de que está fuera de lugar, que es un incapaz y que si hace algún tipo de acercamiento le rechazarán.

Signos De Ansiedad

- ✓ *“Me siento en un estado permanente de nerviosismo, como si algo malo fuese a suceder”*
- ✓ *“Todo me asusta, cuando suena el teléfono por las noches, cuando mis hijos van a fiestas”*
- ✓ *“En el trabajo no estoy tranquilo, pienso que pueda cometer errores importantes”*
- ✓ *“ No voy a poder cubrir mis obligaciones económicas...no voy a poder mantener a mi familia..”*
- ✓ *“Me asustan mucho las enfermedades, pienso constantemente que pueda tener una enfermedad grave”. “La relación con mi pareja me produce mucha angustia, siempre pienso en una posible ruptura y eso sería desastroso”.*

Estos son pensamientos típicos de las personas que sufren ansiedad y son pensamientos erróneos que distorsionan de la realidad. Estas ideas amenazantes provocan miedo y este sus respectivos síntomas fisiológicos, Las personas con problemas de ansiedad suelen sentirse fatigadas, irritables, con tensiones musculares sobre todo en espalda y cuello que pueden llegar al dolor, temblores, sudoración, especialmente en las manos, pueden presentar trastornos del sueño (insomnio), del apetito y en el área sexual.

Si tienes un problema de ansiedad, tiendes a centrar tu atención en tus síntomas físicos consecuencia del miedo que sientes pero que no implican ningún peligro, son normales. Si empiezas a pensar que "algo malo" te está sucediendo entonces empezará a aumentar tu miedo. A esto se le llama mecanismo de “retroalimentación” y es como “el pez que se muerde la cola”. Puedes encontrarte a ti mismo evitando situaciones que te parecen peligrosas, contribuyendo a aumentar tu miedo porque no te permite descubrir si eres o no capaz de superar estas situaciones que te asustan. Asimismo si anticipas situaciones desagradables en el futuro y también tiendes a responsabilizarte excesivamente por las cosas aunque no seas responsable de ellas en un 100% tienes un problema que resolver y tu psicoterapeuta cognitivo puede ayudarte.