



**Centro Educativo Jean Piaget**

*“Aprendemos y construimos para trascender”*

Preparatoria

# El Miedo

Valeria Liceth Padilla Alejandres

4010

Miss. Adriana F. Chávez

Taller de Metodología de la Investigación

9 de diciembre de 2019

## **Introducción**

El miedo es una sensación recurrente en la vida de las personas, que muchas veces los limita y no deja que estas realicen nuevas actividades, disfruten nuevas sensaciones, y también muchas veces ni siquiera realicen lo que les gusta, o lleguen a cumplir sus sueños, u objetivos.

En este proyecto de investigación, de taller de metodología de la investigación, se van a investigar cuáles son las cuerdas más comunes de sentir miedo ante una experiencia diferente, así como los efectos y repercusiones que tiene en nuestras vidas, además de encontrar métodos para superarlo o darle un enfoque diferente en el estilo de vida.

## **Pregunta de investigación:**

¿El miedo afecta a la vida de las personas y si es así, cómo la afecta?

## **Objetivos**

Objetivo general:

- Conocer cuáles son las funciones del miedo y sus repercusiones en el cuerpo y en la vida

Objetivos específicos:

- Explicar de dónde viene y qué causa el miedo
- Conocer cuáles son los diferentes tipos de miedo
- Investigar si se puede superar y lidiar con él para mejorar

## **Justificación:**

El miedo es un tema importante en la vida de la sociedad, ya que es algo que cada individuo experimenta en algún punto a lo largo de su vida.

Se puede aplicar para todos porque es un tema en común de la humanidad, al ser algo que se desarrolló con la evolución de nuestras mentes y cuerpos. Además de que es algo que se presenta constantemente gracias a las funciones de nuestra mente.

Este proyecto de investigación pretende resolver el porqué del temor en las personas ante nuevas situaciones, y las causas del miedo en nuestra forma de vida actual, además de si el miedo tiene repercusiones en nuestra salud física y/o mental.

## **Marco teórico:**

### **¿De dónde viene el miedo?**

El miedo es una reacción en cadena que comienza con estímulo estresante que termina liberando una serie de sustancias químicas en el cerebro, esto hace que las personas ante cualquier estímulo que el cerebro pueda percibir como amenaza presenten los síntomas del miedo que generalmente es palpitaciones rápidas del corazón, respiración acelerada y músculos tensos, entre otras sensaciones. (Layton, s.f.)

El miedo provoca una respuesta llamada reacción de lucha o huida que es activada en una región del cerebro llamada hipotálamo, pero esta solo es una de las partes involucradas, al menos periféricamente, en el proceso de la creación del miedo. Por ejemplo, el tálamo es otra de las partes del cerebro con las que el miedo se desencadena, en esta región se reciben y donde se decide a dónde deberán ser enviados los datos sensoriales recibidos de la vista, oído, tacto... De igual manera la corteza sensorial también toma lugar en este proceso interpretando los datos sensoriales, mientras que el hipocampo “almacena y recupera recuerdos conscientes y procesa conjuntos de estímulos para establecer un contexto” en el que estos se apliquen. También la amígdala participa en este proceso decodificando información, detectando posibles amenazas y almacenado memorias en las que el miedo anteriormente estuvo presente. (Layton, s.f.)

La forma en la que las parte internas del cerebro trabajan para crear la sensación de miedo es así: en cuanto el estímulo sensorial es detectado la información de este se manda al tálamo, este no es el que decide si la información recibida refiere señales de peligro o no, pero como podrían ser, la información se envía a la amígdala. Esta parte del cerebro recibe el impulso e impulsa el proceso de defensa, mandando señales al hipotálamo para comenzar la reacción de lucha o huida que potencialmente podría salvar la vida en caso de ser necesario. (Layton, s.f.)

La reacción de lucha o huida es una respuesta inmediata del cerebro y se conoce como el camino bajo, que es uno de los caminos en la respuesta del miedo. El otro camino, que ocurre al mismo tiempo, se conoce como camino alto que es el que analiza de forma más precisa y detallada los eventos. (Layton, s.f.)

Por los motivos anteriores se alcanza a observar que el cerebro es un órgano en el que diferentes procesos, muy complejos, son llevados a cabo. En este más de 100 billones de células nerviosas forman una red de comunicaciones en la que se transmite la información de todo lo que vivimos y pensamos. Unas de estas redes de comunicación producen respuestas conscientes mientras que otras generan respuestas autonómicas, tales como el miedo, que no son conscientemente activadas, sino que hasta que ya está sucediendo es cuando las detectamos. (Layton, s.f.)

El miedo fue desarrollado como un mecanismo de defensa, forma parte de nuestro instinto de supervivencia, para reaccionar de manera instantánea en cuanto se presentase una situación en la que la vida corriera peligro ya que en la vida primitiva el ser humano se encontraba en constante riesgo. Ahora el estímulo estresante no es el ser atacados por un animal salvaje, también hay situaciones en nuestra vida cotidiana que contienen este estímulo como al enfrentarse a problemas profesionales, en las que las respuestas de miedo son inadecuadas y en ocasiones podrían llegar a ser poco saludables para la mente y el cuerpo. (Effective Mind Control, 2016)

### **¿Qué es lo que lo causa y cuáles son los tipos de miedo?**

La causa del miedo, es decir el estímulo que lo produce, puede ser una amenaza detectada por el cerebro, un pensamiento real o no. “algunos autores afirman que existen algunos miedos inherentes”, es decir miedos que podría decirse son naturales, como lo son la oscuridad, incertidumbre, o la muerte, mas la mayoría de los miedos son adquiridos por aprendizaje asociativo, por relacionar una situación un objeto con algo que podría ser dañino para el cuerpo. (García-Aleen, s.f.)

No todas las personas reaccionan de la misma manera a los estímulos y sienten y expresan de maneras distintas el miedo. Existen clasificaciones para los distintos tipos de miedo de acuerdo con el estímulo, su normalidad, nivel de afectación, entre otros. (García-Aleen, s.f.)

Los miedos clasificados según la existencia de un estímulo son dos el miedo racional y el miedo irracional. El miedo racional o real se construye con elementos reales. Es un patrón de actividad fisiológica y emocional que se adapta para poder evitar el peligro de manera inmediata. Mientras que los miedos donde no existe un peligro real y que no se pueden controlar que se llaman miedos irracionales. Se originan en un pensamiento imaginario, distorsionado y catastrófico y pueden llegar a alcanzar el grado de fobias, es la magnificación del miedo hacia algún objeto o evento específico. (García-Aleen, s.f.)

Dependiendo del carácter adaptativo del miedo se clasifican en miedo normal o patológico. El primero es aquel que se presenta ante un estímulo que el cerebro detecta que podría ser dañina para el individuo. Se caracteriza por ser de corta duración y porque pone a la persona en un estado de alerta sin interferir con el desarrollo de la vida cotidiana de esta. Por otro lado, el miedo patológico se activa a pesar de que no se presente una situación de riesgo, además puede llegar a prolongarse por un periodo indeterminado de tiempo y afectar a terceros por su conducta social. (García-Aleen, s.f.)

El otro modo de clasificación depende del nivel de afectación, existen varias ramas. El miedo físico es una de las divisiones, y se basa en experiencias pasadas donde se sufrieron sensaciones dolorosas y se deriva un estímulo real o imaginario. Este puede ser difícil de controlar ya que involuntaria y automáticamente el cuerpo intenta evadir y alejar aquello que es el origen del

miedo. El miedo social es otra de las ramas y se presenta cuando hay una situación en la que el individuo puede ser juzgado y ridiculizado por el resto, y las consecuencias futuras que esto podría traer. (García-Aleen, s.f.)

“Aunque hay algunos autores que coinciden en que detrás de cada miedo o temor, subsiste el miedo supremo a la muerte”. Si bien el miedo en el pasado ayudó a la supervivencia de los seres humanos gracias a la reacción instantánea que genera en el cuerpo para atacar o huir de una situación, con el estilo de vida actual los seres humanos no pueden atacar físicamente a los problemas que enfrente ya que no son los mismos que vivían nuestro antepasados. (Lorca, 2011)

### **Cómo lidiar con el miedo, cómo superarlo**

Maneras y opciones para superar el miedo:

Uno de los métodos para controlar las sensaciones de miedo es tomar consciencia del miedo que se tiene y que perjudica la vida. Unos investigadores de la Universidad de Columbia notaron que cuando un estímulo estresante era detectado y procesado conscientemente, la corteza cingulada anterior ordenaba a la amígdala para disminuir la intensidad de las señales que manda. Ser consciente del miedo y aceptarlo no elimina las sensaciones de miedo que se presentan, pero hacer esto sí ayuda a disminuir la actividad de la amígdala, además ser consciente del miedo puede calmar la mente. (Effective Mind Control, 2016; Henri, 2019)

También identificar las sensaciones y pensamiento que son generados en el momento, puede ayudar a que gradualmente se reduzca la intensidad del miedo mediante el reconocimiento de la causa de este, la situación, las reacciones ante este hecho, como lo percibimos... (Henri, 2019)

Otra forma de afrontar el miedo es el método Sedona que “se utiliza para procesar patrones negativos, liberándolos y luego soltándolos”, esto quiere decir que se analizan de dónde provienen las sensaciones, que son consecuencia de la reacción del miedo, para ayudar a canalizarlas. (Cruz, 2013)

Según Haley la hipnosis puede ayudar a aliviar los miedos irracionales y otras sensaciones subjetivas desagradables en un individuo, y argumenta que el contexto interpersonal en que estos cambios se llevan a cabo es en el que el terapeuta influencia y controla el comportamiento del paciente. También dice que el control solo es exitoso si acepta el comportamiento del paciente cooperando con él.

## Referencias:

### Consultas en internet:

- Layton, J. (s.f.). How Fear Works. Estados Unidos. *How stuff Works*. Recuperado de <https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/fear.htm>
- Lorca, M. (29 de julio del 2011). ¿Cuál es el origen del miedo? Hispanoamérica. *Guioteca.com* . Recuperado de <https://www.guioteca.com/autoayuda/%C2%BFcual-es-el-origen-del-miedo/>
- Effective Mind Control (01 de abril de 2016) Estados Unidos. *Effectivemindcontrol.com* . Recuperado de <https://www.guioteca.com/autoayuda/%C2%BFcual-es-el-origen-del-miedo/>
- García-Allen, J. (s.f.) los 16 tipos de miedo y sus características. Barcelona. *Psicología y mente.com* . Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-miedo>
- Mental Health Foundation. (s.f.). How to overcome fear and anxiety. Reino Unido. *mentalhealth.org.uk* . Recuperado de <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/overcome-fear-anxiety/>
- “Henri” (17 de diciembre de 2019). 33 powerful ways of overcoming fear...right now. *Wakeupcloud.com* . recuperado de <https://www.wakeupcloud.com/overcoming-fear/>
- Cruz, C. (2013). Método Sedona y Flores de Bach. *Sedibac.com* . recuperado de [https://sedibac.org/wp-content/uploads/2018/01/11\\_Ponencia\\_Carlos\\_Cruz.pdf](https://sedibac.org/wp-content/uploads/2018/01/11_Ponencia_Carlos_Cruz.pdf)
- Haley, J. (20 de septiembre de 2011). The Control of Fear with Hypnosis. Estados Unidos. *Tandfonline.com* . recuperado de

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00029157.1960.10401808?journalCode=ujhy20>