



COLEGIO SUIZO PESTALOZZI
Departamento Psicopedagógico

Blog La Vaca Roja
Post N° 05 Año V
24 de octubre del 2013



LECCIONES PARA ENCARAR EL MIEDO

A propósito de la película animada Monsters University, en la que un grupo de monstruos se entrenan para provocar miedo y pánico en las personas, pues de los gritos de estas obtienen energía que sostiene a la comunidad de monstruos (Mostropolis), quise escribir sobre el miedo humano, cómo entenderlo y cómo enfrentarlo, y quizá ayudar a alguien a enfrentar el propio, como a nuestro hijo.

El miedo, un mecanismo básico de supervivencia, es una respuesta emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, real o supuesto, presente o futuro. Forma parte de una especie de *kit* de emociones innatas junto con la alegría, la tristeza y la rabia, es decir, el miedo nos viene heredado de la especie.

Los temores, es muy probable que tengan cierto fundamento real, pero también pueden convertirse en irracionales (apareciendo sin la presencia de un peligro real o por ser desproporcionados). Cuando vivimos nuestros miedos como si fueran la realidad, ello nos va agotando y destruyendo, desequilibrando y limitando. Por ello, mientras no los racionalicemos, pueden provocarnos angustia y pánico.

El miedo, al ser parte de nuestra condición de humano, lo experimentamos los adultos, pero también los niños, y aunque nos parezca el de ellos absurdos ellos lo experimentan tan intensamente como usted experimenta el propio y por ello merecen respeto, pero también, orientación, más aún cuando van dando algunos, a su corta edad, pasos dentro de lo irracional, cambiando su estilo de vida o incapacitándolos para actuar con normalidad.

No hace falta conocer el peligro para tener miedo; de hecho, los peligros desconocidos son los que inspiran más temor.
Alejandro Dumas



Los top 12 de los temores de las personas

Relacione los temores y sus significados



Temor	Es decir, temor a:
1 () Fracaso	(U) pasar días de terror y desprotección
2 () Compromiso	(T) el sufrimiento
3 () Pérdida de la salud	(R) el último minuto
4 () Dolor	(O) sufrir una pérdida afectiva
5 () Muerte	(N) el dolor físico, el sufrimiento y la debilidad
6 () Rechazo	(I) no ser querido por el mundo, a no ser aceptado, ni importante, ni tomado en serio
7 () Miseria	(G) perder el control de la propia vida
8 () Desamparo	(F) no tener nada
9 () Pérdida de la libertad	(E) crecer y romper el cascarón
10 () Porvenir	(D) sentarse sólo a la mesa
11 () Soledad	(C) asumir riesgos
12 () Pérdida de alguien importante	(A) que lo que venga será peor

Los humanos tenemos una capacidad tremenda para autodesequilibrarnos, y en el asunto de los temores hacemos alarde de ello. Los temores desproporcionados suelen basarse en algunos supuestos irreales y demandantes. Estos supuestos o argumentos parecen lógicos y justificables, pero en realidad son demandas y creencias, y que a manera de leyes para nosotros son el marco en el cual se crean los temores desproporcionados, pero, también anulan o al menos desalientan la posibilidad de resolver las cosas.

A nada en la vida se le debe temer.
Solo se le debe comprender.
Marie Curie





Las cosas a las que usted les tiene miedo son invencibles, no por su naturaleza, sino por la forma en que usted las ve.
Jewel Kiltcher

Nuestros miedos no se quedan tranquilos, a estos les gusta usar nuestra energía y tiempo,

por ello, cuando entramos en el terreno de ver nuestros temores como realidades, nos dejamos seducir por la exageración y la sospecha, y esto se expresa en comportamientos como:



- Magnificar la importancia de un riesgo o posibilidad de daño (“De esto depende mi vida” o ver leones donde solo hay gatos).
- Dar vueltas y obsesionarse con los peligros (Dedicándose largo tiempo al temor, haciéndolo el tema de conversación, o asociando todo con el temor, incluso aquello que no tiene ninguna relación aparente).
- Estar hipervigilante por si se presenta la amenaza o algún indicio de ella, con una consiguiente hiperactivación que recrudece una gastritis, eleva la presión arterial, contractura el cuerpo, enfermedades psicósomáticas o provoca, en general, una baja de la actividad inmunológica.
- Tomar excesivas precauciones y medidas de seguridad (incluso generando rituales para convencerse).
- Evitar peligros y amenazas sobre el tema que nos preocupe o cosas relacionadas (No venir al colegio en un día de examen, gestionarse hasta enfermarse y tener una justificación).
- Consultar a expertos de manera excesiva para tratar de tranquilizarse (que avalen su versión y justifiquen su punto de vista)
- Experimentar algún nivel de inercia o falta de respuesta mientras se experimenta el miedo (olvidarse de lo estudiado o actuar torpemente).
- Consumir pastillas o sustancias para relajarse ante la ansiedad persistente.

José Antonio Panduro P.
joseantonio@pestalozzi.edu.pe

Recuerde una experiencia de temor desproporcional en su vida y verificará que alguno de los supuestos siguientes pasó por su cabeza (como texto o como imagen), a veces con largos discursos a veces en versiones muy rápidas:

EJERCICIO

- Si algo puede ser peligroso va a ocurrir lo peor.
- Si existe una amenaza debo preocuparme muchísimo.
- Si algo puede salir mal, seguro que sale mal (Ley de Murphy).
- A mí siempre me pasan estas cosas terribles.
- Sería terrible e insoportable que suceda algo malo.
- Nada malo me debe pasar ni a mí ni a nadie que quiero.

Los temores tienen ideas centrales, algo así como verdades absolutas e irrefutables, y que al identificarlas nos pueden parecer tontas, sin embargo las vemos como muy ciertas, aquí las principales identificadas en el miedo humano:

- **El mundo es siempre amenazante y peligroso.**
- **Soy vulnerable.**
- **Mis seres queridos y yo estamos en continuo peligro.**

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA ENFRENTAR LOS TEMORES.

1. Es conveniente prevenir los peligros y evitarlos si es posible, pero sin aumentar exageradamente la probabilidad de que ocurran. Ayuda, en ese sentido, estimar o calcular la probabilidad (de 0 a 100) de que ocurra lo que imaginamos, y actuar proporcionalmente en función de dicha probabilidad.
2. Pensar en: ¿sirve de algo, soluciona el problema, mejora la situación el que yo me preocupe? Al parecer no. La preocupación no tiene un efecto mágico sobre las cosas y sus soluciones, organizarse y obrar sí.
3. Preguntarme: ¿Qué es lo peor que puede pasar si mi temor se hace realidad?, ¿cómo puedo enfocarlo o enfrentarlo si pasa?, ¿tengo un plan B?
4. ¿En qué me baso para creer que las ideas centrales son ciertas?, ¿es realmente como lo concibo?, ¿el mundo es realmente amenazante y peligroso?, ¿soy absolutamente vulnerable y estoy a merced del mundo, sin capacidad de protegerme solo?, ¿el peligro me sigue a mi familia y a mí de manera implacable?
5. Postergar los diálogos sobre el tema, hablando de él sólo cuando ocurra, ir resolviendo los temas a medida que van sucediendo.
6. Cuidar de no provocar (sin aparente intención) aquello que anticipamos pesimistamente (profecía autocumplida) con nuestra actitud negativa.
7. Preguntarme si: ¿Aquello que temo es tan horrible y tremendo como lo veo?, ¿es realmente insoportable? Evite dramatizar pues los demás pueden adoptar una actitud protectora.
8. Cambiar de lupa (distanciarnos un poco), ¿ese miedo les parece a los demás tan terrible como a mí?, hable de sus temores con alguien, al verbalizarlos tendrá un manejo diferente para enfrentarlos.
9. Antes de pensar en la razón de sus temores, piense en si hay evidencia para sostener las ideas centrales de ellos: “El mundo es siempre amenazante y peligroso”, “soy vulnerable”, “mis seres queridos y yo estamos en continuo peligro”.
10. Si intenta ayudar a su hijo a enfrentar un temor, dele el modelo de cómo piensa (incluso en voz alta) y actúa frente a la presencia de algo que lo atemoriza. Su ejemplo de valentía le hará ver que hay otras formas de enfrentar las cosas y de asumir los riesgos.
11. Enfrentarme imaginariamente al temor en estado de relajación, por ejemplo a un examen.
12. Antes que sus energías sean consumidas por sus miedos, decida enfáticamente invertir las en conductas que le permitan afrontar estratégicamente sus miedos y en asumir riesgos.



Valor es hacer las cosas a las que usted le tiene miedo. No puede haber valor a no ser que usted este asustado.
Eddie Rickenbacher