



## **EL MIEDO**

El miedo es una emoción sana y natural que surge tras la percepción de un peligro, real o imaginario, y genera una serie de reacciones químicas y físicas que preparan al cuerpo para enfrentar esa situación. Estas reacciones tienen como finalidad reaccionar con rapidez y efectividad. Algunas de ellas son:

- Aumenta la presión arterial
- Aumenta la glucosa en sangre
- Aumenta el ritmo cardíaco
- Metabolismo celular se acelera
- Aumenta la actividad cerebral
- Aumenta la sensibilidad de los sentidos

Cuando el miedo es real, como por ejemplo encontrarse en un incendio, todas estas reacciones nos son de gran ayuda. El aumento de presión arterial y de ritmo cardíaco permiten que llegue más oxígeno a los músculos por si hay que huir con rapidez. El aumento de los sentidos nos aporta la hiperatención para no perder ni un detalle y poder tomar una mejor decisión. Y el aumento de actividad cerebral nos ayuda a tomar esa misma decisión con más rapidez. Por eso en situaciones críticas uno tiene la sensación de no haber pensado demasiado y de haber actuado directamente.

¿Qué ocurre cuando el miedo no es real? Todas esas reacciones se acumulan y no encuentran salida práctica. El corazón se nos acelera sin actividad física y eso nos produce malestar. El exceso de actividad cerebral nos hace tener la sensación de no poder parar de pensar en aquello que nos preocupa. Y la hiperatención nos hace más conscientes de todos esos síntomas que estamos sintiendo y que no entendemos.

A las sensaciones anteriores debemos sumar el poder que tiene el cerebro emocional sobre el racional. El sistema límbico, concretamente la amígdala, que es el centro emocional del cerebro, puede someter al resto del cerebro a cometer una determinada acción. Eso es lo que suele suceder ante un miedo, por ese motivo cuando la emoción que se desencadena es un miedo descontrolado, nosotros podemos sentir que no tenemos el control. Esta y todas las reacciones



Terapia Grupal María

24/02/2018

desadaptativas que podemos hacer ante un miedo, pueden ser reeducadas para que en vez de dificultarnos nos faciliten a lidiar con ese miedo.

Reeducar nuestras reacciones ante una emoción como el miedo es indispensable, ya que como hemos mencionado al principio, el miedo es una emoción sana y natural y, por ende, no podemos eliminarla. Lo que si podemos hacer, si la reacción a esta emoción nos supone un problema, es reeducar nuestra forma de reaccionar.

¿Y que significa reeducar? La reeducación es un proceso de aprendizaje, ya que para hacer las cosas diferentes a como se han hecho hasta ahora, hay que aprender una nueva forma de hacerlas. Se ha demostrado que el aprendizaje intelectual no se lleva a cabo del mismo modo que el emocional. El aprendizaje del cerebro emocional es mucho más lento y requiere de mucha **práctica, motivación, feedback y repetición**. Lo bueno es que los efectos son mucho más permanentes. En terapia os ofreceremos feedback y trataremos de buscar aquello que más despierte vuestra motivación, pero la práctica y la repetición están solo en vuestras manos.

Os animo a que escribáis qué es y cómo sentís el miedo, como hicimos en la terapia del pasado sábado. Recordad que una misma emoción es distinta en cada persona y conocer el modo en que cada uno de nosotros la vive es indispensable para llegar a saber como lidiar con ella de la forma más eficaz.

Posteriormente me gustaría que escribierais una lista con vuestros miedos, aquellos que os suponen un problema de adaptación a vuestro día a día, y que respondierais a las siguientes preguntas: ¿Cuáles consideráis reales y cuáles imaginarios? ¿Qué hacéis actualmente para lidiar con estos miedos?

Lo que haremos en la siguiente terapia será tratar de entender qué y cómo es el miedo concreto de cada uno para encontrar la mejor forma de lidiar con él. Esta emoción, como todas las demás, tiene un tiempo de vida, es decir, no es eterna, y del mismo modo que aparece en algún momento desaparece. Lo que trataremos de descubrir es qué puede hacer cada uno de vosotros para tratar de que ese recorrido sea lo más corto y liviano posible.