

# El Miedo

---

*Quizás el hombre es una de las criaturas más miedosas, ya que además del miedo básico a los depredadores y a la hostilidad de los miembros de su misma especie, tiene temores existenciales a causa de su intelecto.*



# Guión

1. Introducción

2. Historia del miedo

3. Comprender el miedo desde la neurociencia. Somatización del miedo

4. Mi historia con el miedo

5. Aprender a escuchar al miedo. Claves corporales y cognitivas para regularlo y sostenerlo

6. Test de afianzamiento

# 1.Introducción

*“Sentir miedo no es fallar; es estar vivo.”*

*“El miedo es una función del cerebro para protegernos, no para hacernos infelices.”* — **Rollo May, psicólogo estadounidense.**

*“El miedo pertenece a la vida.”* — **Filosofía griega.**

*“El valiente no es el que teme, sino el que teme lo que debe temer cómo debe temer.”* *“El miedo es el dolor o la turbación producida por la imaginación de un mal futuro.”* — **Aristóteles.**

# ¿Por qué iniciamos con el miedo?

Es la emoción más antigua y vital. Su función es garantizar la supervivencia. Antes de pensar, reflexionar o decidir, el cerebro detecta peligro. Sin miedo, la especie no habría sobrevivido.

Manda sobre el cerebro. Ninguna otra emoción tiene tanto poder para silenciar el pensamiento porque se reduce la capacidad de razonar, se estrecha la atención; el cuerpo entra en modo emergencia.

Organiza y contagia otras emociones. La ira como miedo a perder el control, la vergüenza como miedo al rechazo, la ansiedad como miedo anticipado, la culpa como miedo a perder el vínculo, el bloqueo como miedo a no poder.

Condiciona la conducta más que ninguna otra. El miedo decide si actúo o me detengo, marca lo que evito, pospongo o no intento. Influye en el aprendizaje, en las relaciones, en la autoestima y en la toma de decisiones.

## **2. Historia del miedo**

---



# Historia del miedo

Antigüedad. El miedo como parte del orden del mundo. Como fuerza natural y necesaria; aparece en la guerra, el destino y los dioses. El miedo protege si está guiado por la razón.



Edad Media. Tener miedo era una forma de creer y obedecer; el miedo tiene un sentido moral y religioso.



Edad Moderna (XVI-XVIII). El miedo justifica el Estado, organiza la sociedad; se obedece al Estado porque se teme más al caos que al poder.



Siglo XIX. Nace la psicología y la psiquiatría; el miedo tiene raíces inconscientes, aparecen las fobias y la ansiedad como conceptos. El miedo ya no vive fuera, vive dentro.



# Historia del miedo

Siglo XX. El miedo como herramienta de poder, el miedo colectivo y existencial. El miedo puede deshumanizar... o despertar conciencia.



Siglo XXI. El miedo se explica desde la neurociencia; es una señal, no un enemigo.



*El miedo se transforma según cómo entendemos al ser humano.*

# **3. Comprender el miedo desde la neurociencia**



# El circuito neurológico del miedo

*Imaginemos que el cerebro es una casa cuyo objetivo principal es proteger a quien vive dentro.*

1

## **La puerta de entrada: los sentidos**

Todo empieza cuando algo ocurre: un ruido, una mirada, un recuerdo, una sensación corporal. Es como si alguien llamara a la puerta de casa. Esto no depende de la voluntad. El cuerpo recibe información todo el tiempo.

2

## **El portero rápido: el tálamo**

Reparte los mensajes. Tiene dos opciones: 1) Enviar el aviso directamente a la alarma (urgencia, supervivencia). 2) Pasarlo antes por la oficina de análisis. Aquí todavía no hay miedo, solo información.

3

## **La alarma de emergencia: la amígdala**

La amígdala es el sistema de alarma de la casa. No piensa. No razona. Solo responde a una pregunta: ¿Esto puede ser peligroso?

# El circuito neurológico del miedo

3

## La alarma de emergencia: la amígdala (cont.)

Si cree que sí: hace sonar la alarma, activa el cuerpo (corazón, respiración, músculos), prepara para huir, luchar o quedarse quieto.

*Por eso a veces el cuerpo reacciona antes de que entendamos qué pasa.*

4

## La oficina de análisis: la corteza prefrontal

Mientras la alarma ya está sonando, otra parte del cerebro revisa la situación con más calma, compara con experiencias previas y pone palabras a lo que ocurre.

Es como una oficina que revisa las cámaras de seguridad y dice: “Tranquilos, es solo el viento” o “Sí, hay peligro real.” En esta parte es cuando aparece la posibilidad de regular el miedo.

5

## El archivo de recuerdos: el hipocampo

El hipocampo es el archivo de la casa. Guarda experiencias pasadas; ayuda a reconocer si algo ya ocurrió antes. A veces activa la alarma por recuerdos, no por peligros actuales.

# El circuito neurológico del miedo

*Cuando una persona tiene miedo, no necesita apagar la alarma a la fuerza; necesita sentir que no está sola en casa.*

## Ideas clave

- El miedo no es debilidad, es un sistema de protección.
- El cuerpo puede reaccionar antes que la mente.
- Calmar el cuerpo ayuda al cerebro a pensar mejor.
- Escuchar sin juzgar baja el volumen de la alarma.

# Somatización del miedo

## ¿Qué es la somatización?

La somatización es el proceso por el cual un malestar psicológico o emocional (estrés, miedo, ansiedad, conflicto interno) se expresa a través del cuerpo, en forma de síntomas físicos reales, aunque no exista una lesión orgánica clara que los explique.

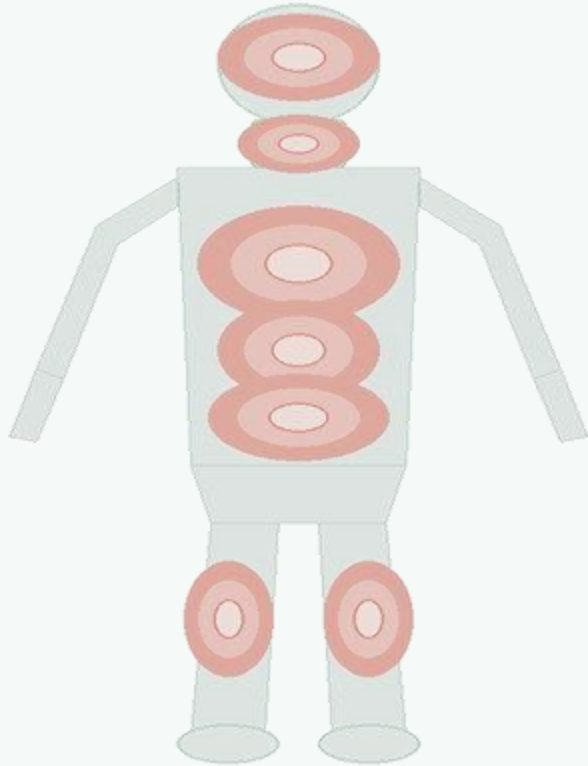
## ¿Por qué ocurre?

Esto ocurre porque cuando una emoción intensa o sostenida en el tiempo no se reconoce, no se regula o no se puede expresar, el sistema nervioso permanece activado, cambian la respiración, el tono muscular, las hormonas y la inflamación.

## El miedo y la somatización

El cuerpo empieza a manifestarlo como síntoma físico. Esto es lo que sucede cuando tenemos miedo intenso, repetido o no expresado. Esa activación corporal se queda fijada y aparece como síntomas físicos.

# Zonas clave de somatización del miedo



**Cabeza** Dolores de cabeza, mareos, presión en las sienes

**Mandíbula y cuello** Tensión, bruxismo, rigidez cervical

**Pecho** Opresión, taquicardia, sensación de ahogo

**Estómago** Náuseas, nudo, dolor abdominal

**Espalda** Contracturas, dolor lumbar

**Extremidades** Temblor, hormigueo, frialdad, debilidad

# 4. Mi historia con el miedo

---

*No tenemos un solo miedo. Tenemos una historia con el miedo.*



## Primeros recuerdos

¿Cuándo recuerdo por primera vez haber sentido miedo?

¿Qué edad tenía?

¿Estaba solo/a o acompañado/a?

## Mensajes aprendidos

*¿Qué me enseñaron sobre el miedo?  
("No llores", "Ten cuidado", "Eso es peligroso", "Sé fuerte"...)*

*¿Quién me los transmitió?*

## Momentos clave

¿Ha habido momentos en los que el miedo me protegió?

¿Y momentos en los que me limitó?

## Estrategias

*¿Qué hago normalmente cuando tengo miedo? (Evitar, callar, controlar, huir, congelarme, pedir ayuda...)*

El miedo no aparece de la nada; se va formando a lo largo de la vida: experiencias, aprendizajes, mensajes recibidos, silencios...

Comprender esa historia reduce su poder y aumenta la sensación de control, porque de “el miedo me domina” puedo pasar a “entiendo de dónde viene y qué intenta hacer”.

Hoy no vamos a luchar contra el miedo. Vamos a escuchar qué papel ha tenido en nuestra vida.

Recordamos: Lo que no se nombra, gobierna, manda ; lo que se comprende, se puede regular.

# **5. Aprender a escuchar al miedo.**

**Claves corporales y cognitivas  
para regularlo y sostenerlo**



*“El miedo es una reacción. El coraje es una decisión.”* —  
**Winston Churchill.**

*“La valentía no es la ausencia de miedo, sino la decisión de que hay algo más importante que él.”*

*“El miedo es natural, pero quedarse paralizado por él es una elección.”* — **Paulo Coelho.**

*“No podemos evitar sentir miedo, pero sí decidir qué hacer con él.”* — **Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de un campo de concentración.**

# Clave 1. Reconocer el miedo sin combatirlo

*El miedo disminuye cuando se reconoce; aumenta cuando se niega o se lucha contra él.*

El primer paso no es calmar, sino reconocer y nombrarlo, ya reduce la activación.

*“Veo que hay miedo; tiene sentido que esté aquí.” “El miedo está aquí, no hace falta echarlo.”*

## ¿Cómo me doy cuenta?

### En el cuerpo

Respiración rápida y superficial, tensión en el pecho, garganta, mandíbula y estómago; inquietud, rigidez y temblor; urgencia por salir de ahí.

### En los pensamientos

*“No voy a poder”*

*“Algo malo va a pasar”*

*“Tengo que salir de aquí”*

### En la conducta

Evitar, huir, congelarse.

Es poder decir “esto que hago es para protegerme”.

## Clave 2. Regular primero el cuerpo

*Sin regulación corporal, no hay regulación emocional eficaz. Calmar el cuerpo abre la puerta a pensar y decidir.*

¿Cómo lo calmamos? Creando seguridad a través de la respiración, del ritmo, tono muscular y contacto y presencia.

### **Respiración**

*El interruptor más rápido del cuerpo.*

La exhalación lenta rebaja las pulsaciones y la tensión.

#### **Práctica:**

Inhalar por la nariz 4 segundos, exhalar por la boca o nariz 6-8 segundos.

## Práctica: Respiración



## Clave 2. Regular primero el cuerpo

### **Tono muscular**

*Zonas clave del miedo: mandíbula, hombros, pecho, abdomen, muslos.*

### **Práctica:**

Apretar la zona 2-3 segundos, soltar del todo y notar la diferencia; al soltar, exhalar.

Dejar que el cuerpo pese: sentir los pies en el suelo, apoyar la espalda, dejar caer los hombros, imaginar que el cuerpo pesa un poco más.

*Soltar es permitir que el cuerpo deje de hacer fuerza; el cuerpo se suelta cuando deja de defenderse, no cuando se le exige calma.*

## Clave 3. No reforzar la evitación

*Evitar reduce el miedo a corto plazo, pero lo mantiene a largo plazo.*

¿Por qué sucede esto? El cerebro aprende por asociación:



El cerebro aprende que solo se sobrevive evitando. Y no aprende que podía tolerarlo.

No reforzar la evitación es dar pequeños pasos: *¿cuál sería un paso muy pequeño? No del todo, solo un poquito.*

## Clave 4. Diferencia sentir miedo de estar en peligro

*El miedo no siempre indica peligro real. Aprender a separar la sensación interna y la realidad externa es primordial.*

*“Tu cuerpo está en alerta, pero aquí y ahora, estás a salvo.”*

Sentir miedo es una experiencia interna; estar en peligro es una realidad externa. A veces coinciden; muchas veces, no.

¿Por qué sucede esto? El sistema de alerta central funciona rápido y por asociación; no espera confirmación real.

*No negamos el miedo, evaluamos si el contexto confirma la alarma.*

## Clave 5. Co-regulación

*El miedo se calma mejor acompañado.*

La regulación emocional es también relacional.

La presencia calmada regula más que las palabras. El vínculo seguro baja el miedo.

*“No estás solo con esto. Estoy aquí.”*

## Clave 6. Devolver control

*Sentirse con capacidad de elección reduce el miedo.*

*“Puedo elegir algo, aunque sea pequeño.”*

### **Ejemplo:**

Estoy en una reunión y me activo. El miedo dice: “sal de aquí.”

### **Devolver control sería:**

- Bajo hombros.
- Respiro lento.
- Decido quedarme 3 min más.
- Si sigo activado, me doy permiso para salir con conciencia, no por impulso.

***Ya no hay miedo automático, hay decisión.***

# Síntesis y cierre

---

- Escuchamos al miedo.
- Regulamos el cuerpo.
- Acompañamos al miedo sin huir.
- Devolvemos control.



**Muchas gracias**

---

