

MIEDOS

El Miedo es una reacción fisiológica, natural, de origen genético, que se activa cuando el organismo percibe un cambio en el entorno que constituye un riesgo para la supervivencia.

En los animales: aves, peces, mamíferos, el miedo tiene una función de alerta para provocar conductas de alejamiento de lo que provoca esa reacción.

En los seres humanos, que en el proceso evolutivo, hemos conservado esa reacción fisiológica de miedo, la ampliamos con algunos procesos cognitivos que denominamos "ideas de temor".

En el caso de las personas, se puede diferenciar la reacción fisiológica de miedo, de las ideas de temor.

Y esto permite afirmar que "SENTIR MIEDO" es algo diferente a "TENER MIEDO".

A menudo, los adultos les dicen a otros adultos o a menores (niños y niñas) que **NO DEBEN SER MIEDOSOS**, o que **DEBEN PERDER EL MIEDO**.

¡Pero esto NO SIEMPRE ES POSIBLE!

¡Veámoslo!



Esta es la REALIDAD...

La reacción fisiológica de Miedo es una ventaja evolutiva que nos ayuda a estar alerta y protegernos ante un posible riesgo de daño o perjuicio.

SENTIMOS MIEDO cuando percibimos sequedad de boca, taquicardia, respiración alterada, temblor en las manos o piernas, ...

En cambio, **TENEMOS MIEDO** cuando generamos y mantenemos ideas sobre posibles peligros, daños o riesgo de sufrir alguna pérdida valiosa.

El Miedo puede **INNATO, NATURAL O ADQUIRIDO**.

Innato es el miedo que viene determinado por nuestros genes. Por ejemplo: el miedo a las serpientes.

El **Miedo Natural** es el que aparece ante un peligro real: *un coche que viene hacia nosotros, un perro de gran tamaño que nos ladra y gruñe, varias personas de mal aspecto que se acercan a nosotros en actitud amenazadora,...*

En cambio el **Miedo Adquirido** el que se activa ante una persona, animal u objeto del que hemos tenido una experiencia indeseable, dolorosa, perjudicial, etc. Por ejemplo: miedo a viajar en coche después de un accidente grave, miedo a volar después de un aterrizaje complicado, miedo a comer algo que nos provocó una enfermedad digestiva,...

Solamente SE PUEDEN PERDER LOS MIEDOS ADQUIRIDOS, pero **A LOS MIEDOS INNATOS Y NATURALES sólo es posible APRENDER A HACERLOS FRENTE** para que no afecten a la vida de las personas.

¡Desde los años 60, la Psicología Científica tiene los Recursos Adecuados para enseñar a las personas: niños, jóvenes y adultos, a Resolver sus Miedos !

CONSULTA CONMIGO: 607 232 041

www.psicologosamirby.com