



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El Miedo desde la Inteligencia Emocional”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A (N)

Octavio Tixtha López

Directora: Lic. Adriana Garrido Garduño

Dictaminadores: Lic. Adriana Guadalupe Reyes Luna

Lic. Israel Trejo González



Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Agradezco a todos aquellos que me han puesto piedras en el camino,  
a los que no creyeron en mí y me menospreciaron,  
porque gracias a ellos  
conocí el miedo, el dolor y el sufrimiento y aprendí mucho,  
los volví mis aliados y trabaje a través de ellos,  
a mis adorables enemigos,  
gracias...*

# INDICE

Resumen.....	6
Introducción.....	7
Capitulo I.- Orígenes y Finales (Análisis Histórico-Conceptual del Miedo).....	10
I.1.- Vínculos Socioculturales (Introducción y Planteamiento).....	10
I.2.- Génesis del Miedo.....	14
I.2.1.- Miedo Unicelular.....	15
I.3.- Miedo (Ontogenia).....	16
I.4.- La Evolución Sociocultural del Miedo a lo Largo de la Historia (Filogenia).....	20
I.4.1.- El Día del Juicio.....	21
I.4.2.- Brujas (el Estigma de la Mujer).....	23
I.4.3.- Satanás (Ángel Caído).....	26
I.5.- El Miedo Post-Moderno.....	27
I.5.1.- El Miedo Socialmente Hablando.....	29
Capitulo II.- Eclipsados.....	35
II.1.-El Miedo y los Trastornos de Angustia.....	35
II.2.- Ansiedad (Análisis Descriptivo).....	37
II.2.1.- Descripciones del DSM IV-TR.....	39
II.3.-Angustia (Análisis Descriptivo).....	40
II.3.1.- Generadores y Tipos de Angustia.....	43
II.3.2.- Descripciones del DSM IV-TR.....	45
II.4.-Fobias (Análisis Descriptivo).....	49
II.4.1.- Descripciones del DSM IV-TR.....	50
II.4.2.- Conductismo (Análisis Estructural de la Fobia).....	55
II.4.3.- Psicoanálisis (Análisis Estructural de la Fobia).....	57

Capítulo III.-Penumbra.....	63
III.1.- El Miedo .....	63
III.2.- Situaciones Atemorizantes: Innatas (La Naturaleza y la Posibilidad de Recibir algún Daño Físico) y Aprendidas (Socialmente a Nivel Interpersonal).....	68
III.3.- Factores Motivantes de la Aparición del Miedo (Estímulos, Objetos o Agentes del Miedo) .....	75
III.4.- Cómo se Reacciona ante el Miedo (El Vacío de la Inteligencia Emocional) ....	80
III.4.1.-Fases Progresivas del Ciclo Emocional del Miedo .....	84
III.5.- Psicofisiología del Miedo .....	88
III.6.- Psicología del Miedo .....	92
III.7.- Miedo en la Modernidad (La Evolución del Miedo) .....	98
III.8.- El Miedo en la Psicología Actual (Hacia la Inteligencia Emocional) .....	101
III.9.- Repercusiones del Miedo en la Psique del Hombre .....	102
Capítulo IV.- Claro-Oscuro .....	105
IV.1.- Climas de Opinión .....	105
IV.2.- Terapia Racional Emotivo-Conductual.....	114
IV.2.1.- Técnicas TREC .....	121
IV.2.2.- Las Emociones y la Terapia ante el Miedo .....	126
IV.2.3.- Terapia Racional Emotivo-Conductual y la Inteligencia Emocional....	127
IV.3.- Inteligencia, Emociones e Inteligencia Emocional .....	130
IV.3.1.- Inteligencia Emocional Aplicada al Miedo .....	147
IV.3.2.- Hiperfluidez durante el Miedo (Máxima Concentración) .....	154
Capítulo V.- Claridad .....	161
V.1.- Miedos (Resumen) .....	161
V.2.- Conclusiones (En Dos Niveles de Trabajo) .....	169
V.2.1.- Prevención y Entrenamiento en Inteligencia Emocional (Trabajo en Equipo: Familia y Escuela) .....	171
V.2.1a.- Familia y Estilos de Crianza (Sembrando Ilusiones) .....	172
V.2.1b.-Escuela: Cultura Preventiva (Complemento y Compañera de Viaje) .	177

V.3.-Terapéutica Cognitivo-Conductual (Re-conceptualización del Miedo).....	183
V.4.- Acerca de la de la TREC (Ellis-Beck y su Legado).....	186
V.5.- Casualidades de Guerra (Alternativa Terapéutica).....	188
V.6.- Comentario Final (El Miedo y Nuestra Actualidad) .....	190
Referencias.....	193

### Resumen

El miedo es una reacción defensiva ante los peligros de la vida que ayuda a adaptarnos al medio, actualmente en nuestras relaciones interpersonales; el objetivo del presente trabajo es establecer cómo el miedo se hace presente en nuestra vida social cotidiana, presentando una alternativa para afrontar sus efectos negativos y limitantes mediante la implementación de la inteligencia emocional como sistema de respuesta. Se expone al miedo y sus características principales, separándolo de términos similares (angustia, fobia), se establecen los miedos sociales (al rechazo) y su interferencia en nuestra cotidianeidad. Concluyendo con una visión preventiva mediante el establecimiento de un entrenamiento previo en inteligencia emocional desde la familia hasta los colegios, referentes sociales primarios; para alcanzar un bienestar inter e intrapersonal.

Palabras Clave: Miedo, Inteligencia Emocional, Aprendizaje, Sociedad, Interacción.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestra existencia hemos evolucionado de muchas maneras, marcando el destino de nuestro planeta y adecuándonos a sus cambios; al modificarlo hemos dejado huella de nuestra estada en este lugar, arreglándonos para que el entorno que nos rodea sea de lo más agradable y funcional para cada uno de nosotros.

De este modo construimos nuestras casas, las dotamos de lo necesario (también de lujos) para poder vivir de buena manera y para acceder a un cierto nivel de bienestar comúnmente idealizado e inscrito en nuestra psique; esta idea de bienestar es individual y corresponde a nuestros intereses, anhelos y posibilidades, de manera que en nuestra sociedad moderna es posible identificar y estructurar ciertos niveles de bienestar acorde con nuestra persona. Así, para una persona que tiene determinada condición económica, vive en determinado lugar, en determinado tiempo, con determinadas personas y con determinadas ideas circulando en la psique colectiva, la idea de bienestar se orienta hacia un lugar en el que la influencia de todos estos factores se encuentran presentes y posibilitan la existencia utópica de este bienestar.

De manera que para alcanzar nuestros objetivos de bienestar no nos alcanza con modificar y adecuarnos a nuestro entorno, es decir, no sólo físicamente sino requerimos hacerlo psicológicamente, me refiero en concreto a que el complemento de la búsqueda del bienestar lo constituyen las situaciones de interacción para con los demás y las de interacción para con uno mismo.

Primeramente tenemos la necesidad casi por obligación de interactuar de manera eficiente y propositiva con nosotros mismos, el atender a nuestras ideas, pensamientos, sensaciones y deseos, esto con la finalidad de desarrollarnos plenamente para posteriormente desarrollarnos en el plano de las interacciones interpersonales que son igualmente importantes.

Esto se lleva a cabo con el correr de los años de nuestras vidas, es un aprendizaje paralelo que se desarrolla al mismo tiempo y que complementa el uno al otro, beneficiándose ambos de esta relación bidireccional. Este aprendizaje contiene múltiples elementos tales como el ensayo-error, la imitación, la observación, etc., lo que nos lleva al autoconocimiento y al desarrollo de habilidades de diferente índole pero

aplicadas a esa búsqueda del bienestar antes referida. Estas habilidades son puestas en marcha en nuestra cotidianidad, al interactuar con los demás y al adentrarnos en nuestra subjetividad y plasmar nuestro ser en acciones, pero igualmente es puesta a prueba cuando encontramos dificultades en nuestra vida y requerimos de estos mecanismos adaptativos y de defensa para poder afrontar de mejor manera las eventualidades de la vida.

De este modo nuestro aprendizaje previo y la historia interactiva que poseemos nos posibilita responder de una manera adecuada para las circunstancias que estemos enfrentando, pero en ocasiones no son lo suficientemente eficaces o tal vez no están del todo desarrolladas para poder brindarnos una manera adecuada para poder responder, lo que conlleva un sinnúmero de consecuencias negativas acumuladas en nuestra psique, que determinan la manera de responder y de actuar ante dificultades de nuestra vida.

Este mal manejo de nuestras habilidades es consecuencia directa de un desarrollo segmentado de nuestro ser, me refiero concretamente a nuestras aptitudes que determinan en gran medida nuestras actitudes hacia la vida, es difícil adentrarnos en nuevas posibilidades sin el respaldo necesario, éste es provisto por el desarrollo cognitivo de cada uno de nosotros, sin dejar de lado nuestras habilidades físicas o la necesidad imperativa de tener una salud estable para desarrollarnos.

Este desarrollo cognitivo se centra en el desarrollo de la inteligencia de cada uno de nosotros, entendida como la facultad para elegir de la mejor manera ante las distintas circunstancias de nuestra existencia; el elegir una opción no solo significa el hacerlo pensando solo en el momento, sino en evaluar las posibilidades derivadas de esta elección y para poder acceder a esta pre-evaluación es necesario tener cierta estabilidad en esos momentos de intensa presión o de vulnerabilidad ante el peligro, sea físico o psicológico.

Es en este ámbito en donde se enlaza la idea central de este trabajo, en el desarrollo de nuestra inteligencia y en su aplicabilidad en distintos ámbitos de nuestra vida, en concreto en las situaciones estresantes que afrontamos cotidianamente, sin la consciencia de que podemos reaccionar de otra manera mucho más adaptativa y que con el tiempo se generaliza a nuestra actividad global, responder emocionalmente de manera inteligente.

El incorporar a las emociones en este análisis es fundamental dada su relevancia en nuestras actividad, puesto que el responder de mejor manera está relacionado con nuestro estado emocional al momento de tomar tal o cual decisión. El estar calmados no siempre es posible, pero el permanecer en nuestros cinco sentidos a pesar de estar completamente agitados, tensos o nerviosos es prueba de que nuestras emociones determinan la manera en cómo hacemos nuestras elecciones en los momentos de dificultad.

Uno de esos momentos es el miedo, dada su universalidad y lo multifactorial que es su génesis, es el segmento de la realidad que pretendo estudiar; el análisis del miedo nos lleva por múltiples senderos, llenos de incertidumbre y desinformación, pero con peculiaridades que lo hacen susceptible a un análisis detallado, desde su universalidad para todas las especies animales hasta su evolución en el ser humano, desde que éste es capaz de llevar acabo representaciones mentales de su medio ambiente, mediante el uso de sus funciones cognitivas tales como la memoria, el aprendizaje, la imaginación, etc.

Mediante éstas somos capaces de anticipar la aparición del peligro hasta grados patológicos en los que creamos situaciones de este tipo respecto a estímulos neutros asociados con situaciones estresantes o dañinas y/o creamos limitantes de nuestro accionar al dar por hecho que nuestros actos serán insuficientes para afrontar nuestra cotidianeidad, en concreto en nuestras relaciones interpersonales y por ende en nuestro funcionamiento en sociedad.

# CAPITULO I.- ORÍGENES Y FINALES

## (ANÁLISIS HISTÓRICO-CONCEPTUAL DEL MIEDO)

### I.1.-Vínculos socioculturales (Introducción y Planteamiento)

Como seres humanos estamos conectados mediante una serie de vínculos de distinta índole que nos rodean y nos unen a todos, el hecho es que invariablemente están presentes y nos acompañaran hasta el fin de nuestro tiempo, esto nos indica la importancia de ser conscientes de ellos. En otro orden de ideas, se puede afirmar que la mejor forma de lograr la plenitud en la vida es con conocimiento, es posible alcanzar algunos espejismos banales y efímeros los cuales nos acerquen al estado de bienestar que probablemente todos buscamos, pero al final del día, el saber que cada uno de nosotros pueda acceder a éste estado de bienestar es lo que nos define como seres humanos.

La conciencia de nuestra propia existencia es la diferencia entre las personas que viven en la realidad, participan en ella, la construyen y redefinen, y las que solo flotan en este plano existencial, es decir, aquellos que se dejan arrastrar por la marea de las ideas colectivas y son abrumados por la sombra de la colectividad en pro de un supuesto estado de calma, brindado por la seguridad que brinda el sentimiento de pertenencia versus la soledad de ser un ser diferente y único; el conocer cada vez más de nosotros mismos y de nuestro entorno, tanto a nivel físico como psicológico es un exhorto en el que todos deberíamos estar inmersos.

Regresando a los vínculos que nos unen como seres humanos, existe una multivariada lista de iconos que como sociedad mundial nos atan los unos a los otros, tenemos la capacidad de odiarnos, la necesidad de compañía, las emociones que son el motor más potente para nuestra existencia, la capacidad de razonar que es producto de nuestro esfuerzo como colectividad más que un regalo de Dios, entre muchas otras popularmente referidas en los festejos de fin de año así que no es necesario profundizar es este momento.

En cuanto a nuestra existencia como seres sociales tenemos algunos vínculos particulares que me inquietan un tanto y que me mueven para hacer este trabajo: las emociones y el poder razonar, parece que están tan separadas, que son incompatibles, pero la verdad es que no lo son del todo, puesto que podemos sentir y enfocar ese sentir a nuestra conveniencia, podemos reordenar nuestra estructura psíquica de manera que podamos responder de una manera más adecuada a cada situación a la que nos enfrentemos.

Existen muchas situaciones en nuestra cotidianeidad que podríamos abordar pero en este trabajo nos remitiremos a una en particular, a un coloso que vive con nosotros y cuya presencia es tan potente que provoca en nosotros un cambio radical en nuestra vida diaria que merece ser estudiada y confrontada, dado que no es posible que su simple sombra nos sofoque tanto, nos impida vivir lo que queremos vivir y dejar de lado nuestra identidad como personas para tratar de evitar su presencia...sin más por el momento, hablemos del miedo.

El miedo es un algo que se relaciona con la mayor o menor autovalía de un sujeto, socialmente es indiscutible que se tiende a negar dado que se admite estar nervioso o angustiado antes que tener miedo. Pareciera ser que existe una especie de vergüenza social, la cual hace que las personas traten de evitar acciones poco valientes o tener actitudes miedosas, dado que la valentía se asocia a un esfuerzo en las personas por sobrepasar su fuerza de voluntad, lo que nos lleva a tener una exigencia en el autocontrol, aplicable socialmente a todos (Ramírez, 1997).

Un concepto interrelacionado con el miedo pero que no funge como sinónimo es la ansiedad, que tiene una mayor tolerancia social, quizá por tratarse de un temor no concreto a situaciones o estímulos difusos, que no provoca vergüenza ni en quien la sufre ni en quien le observa, mas bien pareciera que lo que llega a provocar es sorpresa, unida naturalmente a cierta inquietud que hace que nos sintamos más cerca del ridículo que de la crítica social, el menor de dos males podríamos decir.

La angustia, que es una sensación mucho más física la cual nos remite a la taquicardia por ejemplo, la sudoración, la inquietud motora, mareos, etc., se diferencia

de la situación de ahogo de la ansiedad debido a que nos remite a una sensación de enfermedad y muerte más que al ridículo social.

El miedo hace surgir en nosotros todas estas sensaciones, precisamente ante situaciones de peligro poco concretas y observables por uno mismo y por los demás. El miedo ha sido enfocado a diferentes objetos a lo largo de nuestra historia filogenética y ontogenética, llega a ser entendida como un legado evolutivo vital, que conduce al organismo a evitar las amenazas y tiene un valor de supervivencia obvio, de manera que cualquier animal tiene miedo a diferentes situaciones y estímulos, pero esto tiene un fin: el proteger a las especies de amenazas diversas con el objetivo final de preservar y alargar la vida (op. cit.).

Lo anterior nos hace pensar en la posibilidad de que existan ciertas estructuras genéticas que nos permitirían reaccionar de forma adecuada ante determinados estímulos, tomando en cuenta nuestras diferencias entre especies. Esto es factible, me refiero a que es posible observarlo en la historia de las especies y en los sucesos desagradables por los que ha pasado, los cuales quedarían grabados en la memoria genética de la especie, es como un animal reacciona ante su depredador natural sin haberlo visto con anterioridad.

El miedo es observado en las interacciones del organismo para con su medio, en donde se acentúan las diferencias comportamentales de cada especie en los momentos de percepción de un peligro real, se han logrado identificar tres clases de reacciones básicas ante situaciones potencialmente peligrosas, de esta manera la parálisis ante un peligro inminente no es más que la inmovilidad en absoluto, por lo general de forma involuntaria, observada en algunos reptiles por ejemplo.

Otra manera de reaccionar ante peligros inminentes es la huida y por último esta el ataque, que supone una multivariedad de acciones a tomar ante la situación amenazante; en los hombres se encuentran presentes este tipo de reacciones, pero con la peculiaridad de que el miedo que se siente no necesariamente está en relación con una situación de peligro real, observable y palpable, vamos más allá de esta situación orientándonos a situaciones simbólicas que pasan a ser significativamente más complejas, la sombra de algo que viene (op. cit.).

El ser humano se caracteriza por sentir más frecuentemente el miedo en situaciones muy diversas, variadas y amplias, Alfonso Chinchilla en su estudio “Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza” de su libro “Trastornos por Ansiedad” del año 1993, presenta una clasificación en donde los miedos por los que pasa el ser humano se diferencian de la siguiente manera: los miedos sociales (represión cultural, social, religiosa), familiares, personales (conflictos de identidad, fobias), biológicos (enfermedades), colectivos (guerras, pestes), por carencias (dinero, afecto), por insuficiencias (culturales, salud) y por conflictos (inseguridad, dudas).

Por otra parte existen ciertos estímulos provocadores de miedo por sí mismos tales como la muerte que engloba múltiples facetas de aversión y de dolor, y se relacionan con el miedo con objetos cuyo significado tenga alguna relación con la posibilidad de que la vida nos sea arrebatada. Otro estímulo presente en los seres humanos que nos hace recordar nuestra evolución como especie es el miedo a los animales, ejemplificado (sobre todo en culturas antiguas) en mitos y leyendas con contenidos fantásticos en los que determinados animales siembran el terror en las comunidades antes referidas, y que son apaciguados mediante sacrificios y ofrendas, para posteriormente instituirse como protectores de la comunidad en cuestión.

Este estímulo nos refiere a la posibilidad de muerte, nos hace pensar en lo fantástico y en lo tenebroso como otras dimensiones de nuestra realidad, y en lo exagerado y desproporcionado, comúnmente refiriéndose a intensidades de dolor más allá de nuestros umbrales.

Por otra parte tenemos el miedo a los demás, instituido desde la antigüedad desde el momento en que existía un líder con suficiente poder como para pasar por encima de quien se le antojase en el momento que lo desease, hecho que provocaba resentimiento ante este soberano infundador del terror, ante el cual sólo se podría alcanzar la paz mediante la sumisión. Esto nos da una idea de la influencia que tiene el otro en nosotros mismos, no solo a nivel de convivencia cotidiana, cooperación, compañía, agresión, afecto, etc., sino a nivel de jerarquías, es decir diferencias en cuanto a posición social, saber, dinero o capacidades físicas.

Estas diferencias entre seres humanos nos llevan por distintos senderos, desde aquellos que deciden ir más allá de sus posibilidades con la esperanza de alcanzar algo mejor o desde los que concentran sus emociones negativas enfocándolas a entorpecer el camino de los demás, o la generación de miedos relacionados con actuaciones sociales, que con frecuencia implican el estado de dominio-sumisión de uno o unos por otro u otros, y que provocan sensaciones, sentimientos, actitudes y estilos de comportamientos inadaptativos.

Además, también incurren en faltas de apoyo y refuerzo, consistente con las actuaciones ante otro ser humano, lo que a su vez genera incompetencia y desánimo, inseguridad y miedo, un temor a volver a pasar por determinada situación y volver a tener un desempeño pobre en comparación al que se esperaba desde un principio.

A través de los años, la manera en que interactuamos para con nuestro medio y en particular en las situaciones sociales en las que estamos inscritos (sea positiva o negativamente) posibilitan la toma de conciencia acerca de nuestra eficacia en influir en nuestro entorno, contexto o situación. Retomando la finalidad del miedo, es decir, la preservación de la especie, es posible dar un nuevo enfoque a las reacciones de miedo y a las experiencias que los generaron, lo cual también es la finalidad del presente trabajo, me refiero a que en ocasiones y en determinados sujetos, los grandes fracasos, el perder ante el miedo, los ha llevado a mejorar individualmente, a enfrentar a sus propios demonios y a tener éxitos posteriores, de eso trata este trabajo...

## I.2.-Génesis del Miedo

Pero antes de enfocarnos en estos miedos sociales, a los cuales nos enfrentamos en la actualidad mas que en ninguna otra época, es necesario hacer una revaloración del miedo, es decir, que es fundamental rastrearlo, saber quién o qué es y donde reside, me refiero que hay que conocerlo antes de poder siquiera pensar en enfrentarlo, y como todo aspecto de la vida tuvo un origen, lo tratare brevemente de rastrear y ver como se ha convertido en lo que actualmente es, como consiguió esa significancia para con nuestro ser y como ha evolucionado a través del tiempo.

Nos debemos remitir a los textos antiguos, a la génesis de nuestra existencia, en los que el mismo Dios introduce el temor a la humanidad: “Y vuestro temor y vuestro pavor será sobre todo animal de la tierra y sobre toda ave de los cielos, en todo lo que se moverá en la tierra y en todos los peces del mar” (Génesis 9,2). Una de las premisas de casi cualquier religión para su sustento es el respeto por determinados símbolos y el llevar a cabo ciertos ritos cada determinado tiempo, esta el temor que existe a las consecuencias de faltar a uno de los preceptos anteriormente mencionados, de manera que llega a manejarse con una especie de doble discurso en el que el Señor es todo amor para con los que lo siguen pero es igualmente terrible y castigador para con quienes se alejan de su sombra.

El colocar el símbolo de temor en los animales es una especie de seguro para mantener el orden en nuestra tierra, dado que tanto religiosos como científicos coinciden en que el miedo es la emoción con la que se manifiestan en los seres humanos los fenómenos de parálisis o detención parcial del curso vital hasta en los organismos unicelulares, cuando estos se ven sometidos a bruscos cambios en sus condiciones ambientales de existencia.

### I.2.1.-Miedo Unicelular

Retomando la vida unicelular y en específico la vida unicelular primitiva, es posible identificar la presencia de un miedo primitivo en ellos, reseñando aquellos acontecimientos, tenemos que la vida como todos sabemos aparece en el fondo de los mares primitivos, en los cuales las condiciones de vida eran constantemente inestables, los cambios de temperatura y la formación paulatina del entorno que ahora conocemos traía para consigo misma una serie de cambios que alteraban invariablemente la vida unicelular de aquellos tiempos.

Este impacto de las condiciones medioambientales alteraba el ritmo metabólico de la vida unicelular primitiva, el cual se veía ciertamente comprometido cuando el desnivel entre la capacidad alterante del exterior y la resistente de su interior se inclinaba a favor del estímulo excitante, hecho que era seguido de una especie de estado de primitivo de shock, parecido a la reacción de temor existente en algunas especies en la actualidad.

Esta disminución o detención de los fenómenos vitales directamente producida por potenciales de acción que comprometen el inestable equilibrio entre toda masa de materia viva, es un hecho de tipo fisicoquímico propio de su naturaleza; cuando existió una primitiva red circulatoria sin la presencia de un tejido nervioso, existió una alteración producida en el lugar en donde se llevó a cabo el evento que desencadenó en primer lugar la reacción de parálisis de actividad o alteración metabólica del organismo (descarga eléctrica, cambio brusco en la temperatura, reacción química ambiental, etc.), de manera que comienza a existir cierta individualización del fenómeno aversivo y la reacción consiguiente, una especie de condicionamiento clásico, desde este momento podemos afirmar la existencia de la raíz biológica primitiva del fenómeno emocional denominado miedo (Mira y López, 1975).

La existencia del sistema nervioso es lo que posibilita la maduración de este miedo primitivo y el establecimiento de conexiones entre neuronas establece el aprendizaje necesario para que cada especie logre identificar determinados estímulos que estén en posibilidad de ser peligrosos para consigo y eventualmente desarrolle ciertos comportamientos específicos nuevamente de cada especie, los cuales se manifiesten en presencia y sólo en presencia de dichos estímulos.

El aprendizaje arriba mencionado va más allá, dado que es capaz de condicionar respuestas sin la necesidad de la actuación directa de los factores absolutos que hasta ahora la determinaban, tan pronto como se establece el anticipo de un evento potencialmente peligroso basta la presencia de un estímulo asociado directamente con el estímulo peligroso para desencadenar ciertas reacciones a nivel psicofisiológico correspondientes a tal evento.

### I.3.-Miedo (Ontogenia)

Este proceso de aprendizaje y de reacciones individualizadas en cada especie se ha venido llevando a cabo a lo largo de los años, de modo que sea de manera genética y/o de manera aprendida, cada especie a desarrollado respuestas características dependiendo de la presencia de estímulos provocadores de miedo para cada una de ellas, hecho observable desde los primeros años de existencia de cada ser vivo. En los seres

humanos ocurre lo mismo, gracias a estudios como los de Jean Piaget es observable este tipo de reacciones.

Un feto de tres meses es capaz de responder a estímulos eléctricos, mecánicos y térmicos de intensidad suficiente como para provocar dolor en el neonato mediante una brusca contracción, seguida de la paralización de sus movimientos durante un período de varios segundos o minutos, resultado de la llegada de una onda de excitación anormal a los centros nerviosos en formación del feto, desencadenada en el sitio de estimulación (Mira y López, 1975).

Siguiendo el desarrollo ontogenético de nuestra especie retomemos los primeros años de existencia de cada uno de nosotros, de manera que si llegásemos a tomar un neonato entre nuestras manos, lo suspendemos en el aire y lo dejamos caer a una altura pequeña, se observa una natural contracción muscular pero al mismo tiempo fenómenos de parálisis o disminución de las manifestaciones vitales subsiguientes las cuales se harán mucho más evidentes; de modo que su corazón se habrá detenido uno o más segundos al igual que su respiración, para reemprender su curso natural débilmente y en formas acelerada después. Lo anterior acompañado de una palidez extrema así como de la contracción de los vasomotores casi deteniendo la circulación sanguínea.

Los neonatos desvitalizados tiemblan y exhiben la reacción de shock, emoción premortal y miedo por motivos mínimos, una de las maneras de manifestar esa tendencia hacia una parálisis es la ausencia de respuesta colérica ante los estímulos irritantes intensos o presentar tales reacciones a estímulos perfectamente neutros, estableciéndose una debilidad irritante, que evolucionará hacia un desánimo general cuyo síntoma primordial es el miedo exagerado.

Este miedo orgánico-personal es únicamente constituido por la presencia de un sistema nervioso capaz de difundir en todos los ámbitos orgánicos la acción conmocionante del excitante dañino y a su vez determinar una respuesta global de inmovilización, retracción vital y muerte aparente (parcial y transitoria) remitiéndose a un estado vegetativo. En un grado más avanzado se produce una conducta global que presupone la existencia de una intencionalidad personal en el organismo denominada conducta fugitiva o reacción de huida (op. cit.).

Tal reacción toma diversas manifestaciones según cada especie, pero siempre interviene la puesta en marcha de los dispositivos músculo-estriados de traslación y la orientación de los mismos en forma que el desplazamiento corporal se produzca en sentido opuesto al que marca la dirección actuante del estímulo provocador de miedo.

La evolución biológica nos ha proporcionado un nuevo mecanismo, el paso de la pasividad a la activa defensa de nuestro ser, de manera que huimos no por tener miedo sino se huye para librarse de él, se pasa de ser víctima propiciatoria e indefensa, sobre todo ésta última, a ser una individualidad personal que pone en juego sus recursos para superar la situación, eliminándose de ella sin sufrir daños mayores o significativos.

Pero el miedo es un guerrero fuerte que no cae sin haber asentado un golpe, es decir, no es vencido del todo ante esta reacción de huída dado que asegura su dominio en nuestra vida psíquica o por lo menos su presencia hasta el fin de nuestros días; pueden existir mecanismos excelentes y totalmente eficaces de huída ante los estímulos dañinos, pero tales mecanismos son activados no sólo ante la acción real peligrosa sino ante cualquier estímulo condicionado a ésta, elicitando una reacción de miedo innecesaria, es decir miedo ante el indicio del peligro ya no ante el peligro mismo, generando ansiedad y angustia.

Esto tiene múltiples consecuencias en nuestro desarrollo sobre todo a nivel de toma de decisiones en la presencia de oportunidades de distinta índole, puesto que nos impulsa a renunciar de antemano a muchos posibles éxitos e inflinge presentaciones innecesarias del miedo en dos dimensiones, con daños reales y con signos pseudo-dañinos.

Todo aprendizaje experiencial se basa en el establecimiento de una serie de reflejos condicionales, los que se derivan del primitivo y limitado equipo de reacciones heredadas; desde el nacimiento el equipo heredado es ampliado y complementado por la progresiva extensión del campo de estímulos que las motivan, a la vez que se van matizando y adquiriendo graduaciones de intensidad y adecuaciones específicas y concretas de cada especie (op. cit.).

Nuevamente el miedo se manifiesta como una constante en nuestra existencia dado que es posible imaginar cuan difícil resulta proceder a una extinción completa de los estímulos dañinos y peligrosos gracias al aumento de nuestros mecanismos de defensa arriba referidos, debido a las reacciones de alarma que vamos creando las cuales aumentan de manera desproporcionada, son como sombras en la noche las cuales parecen ser todo pero son nada a la vez, una nada que nos influye y nos hace temer lo desconocido.

Siguiendo en nuestro desarrollo, a partir del segundo año de vida es posible identificar el comienzo de una vida representativa, es decir, que los recuerdos pueden transformarse en imágenes y manifestarse en frente de nosotros como en el resto de nuestra existencia se manifestaran, volviéndose objeto de revivir experiencias lo que igualmente presenta la reactividad de determinados mecanismos activados en el pasado dependiendo del recuerdo elicitado, en nuestro caso particular, estímulos fóbicos elicitadores de reacciones de parálisis o huida, posteriormente de ataque.

La función psíquica mediante la cual se asocian y combinan datos e imágenes de la vida representativa, dando lugar a construcciones y procesos ideoafectivos que son ajenos a la estimulación directa se denomina imaginación (Clarkson, 2003). A partir de este momento el hombre empieza a sufrir uno de los más siniestros y oscuros efectos del hecho de poder tener una vida psíquica (así como hay múltiples beneficios, cabe aclarar), el miedo imaginario, así cuanto más irreal y menos prendido de la realidad sea el temor, se vuelve mas resistente y más difícil de combatir, de modo que los muertos asustan más que los vivos, los fantasmas nos torturan mucho más que ladrones, lo que no existe ataca y afecta muchísimo más que lo que realmente existe.

Cabe aclarar que técnicamente si existen, palpablemente no lo son, es decir, en nuestra realidad no son identificables pero existen en nuestra imaginación creados por nosotros mismos lo que los vuelve sumamente terribles, dado que viven con nosotros y no podemos huir de nosotros mismos, como en las pesadillas.

A nivel de desarrollo ontogenético tenemos las bases expuestas de nuestros miedos, partiendo de reacciones fisiológicas ante estímulos aversivos y avanzando al desarrollo de funciones psíquicas las cuales posibilitan la existencia del pasado en el

presente lo que conlleva una serie de reacciones reviviendo sucesos en los que tuvimos miedo propiamente, y que nos torturan por mucho tiempo. Este fenómeno se repite a lo largo de nuestra existencia, podemos identificarlos como aprendizaje del miedo, un aprendizaje que socialmente es llevado a cabo y culturalmente es cobijado, de modo que la génesis de nuestros miedos comienza a vislumbrarse, en una combinación de miedos aprendidos y otros innatos, es decir, miedos orientados a la supervivencia de la especie, es como tener miedo a las alturas dado que no podemos volar, pero esto se tratará en capítulos posteriores.

#### I.4.-La Evolución Sociocultural del Miedo a lo Largo de la Historia (Filogenia)

Ahora podemos hablar de qué es lo que ocurrió desde que desarrollamos nuestras funciones psíquicas con la llegada de nuestra capacidad para razonar, los miedos que actualmente nos acongojan tuvieron un origen en el desarrollo de nuestra especie, desde comunidades prehispánicas hasta nosotros y más en general, de antiguas civilizaciones que nos legaron muchas cosas como sus miedos. El miedo a lo desconocido y las consecuencias en nuestros actos debido a la presencia de éste es algo sumamente interesante que tiene su origen en una de las etapas más oscuras de nuestra historia, la Edad Media.

Nos situamos ahora en la Europa del siglo XVIII, en donde las frecuentes revueltas en aquellas sociedades eran provocadas por diversos miedos, que van desde miedo a los soldados, a los bandidos, a la constante amenaza del hambre, de las recaudaciones poco viscerales llevadas a cabo por el fisco, entre muchas otras tal y como se observan hoy en día con resecciones económicas, inseguridad y demás. Se logra identificar determinado período de tiempo en el cual la angustia provocada por diversos eventos llevó al colapso a esta sociedad europea, en gran medida por el clima de temor sembrado por las autoridades sobre todo eclesiásticas, me refiero al período comprendido entre 1348 y 1660, comenzando con la aparición de la peste negra, así como la amenaza turca, las cruzadas contra los husitas, la decadencia moral del papado, la separación protestante con sus respectivas secuelas como excomuniones, matanzas y guerras (Delumeau, 1989).

Debido al acumulado de sucesos de distinta índole que resquebrajaban la sociedad europea se tuvo la necesidad de replantearse las causas globales de estos hechos e integrarlas para poder explicar los miedos propiciados y constantes en aquel tiempo.

#### I.4.1.-El Día del Juicio

Una de las principales fuentes de miedo fueron las leyendas existentes acerca de los terrores venideros al término de los mil años, basados en textos bíblicos no del todo bien interpretados. Temer la venida del anticristo y el fin del mundo estaban en boca de todos, ambas situaciones consideradas por el cristianismo como certezas además de tener un carácter de inevitables; es así como San Agustín consagra todo el libro XX de “La ciudad de Dios” a demostrar que esos dos acontecimientos son ineludibles, aunque muy convenientemente no sea posible prever su momento, hecho observado por nuestra sociedad actual con el cambio de siglo igualmente lleno de incertidumbre y de un montón de leyendas que al parecer no tuvieron más que un momento de atención para con nuestro temor a Dios.

No obstante existe cierta unanimidad entre los historiadores en estimar que a partir del siglo XIV, en Europa se produjo un reforzamiento y una difusión más amplia del temor a los últimos tiempos. Se generó un clima de pesimismo en general sobre el futuro de la humanidad, en 1508 en la catedral de Estrasburgo, el predicador Geiler lanza un literal sálvese el que pueda, el predicaba que lo mejor que se podía hacer, era mantenerse quieto en su rincón y meter la cabeza en un agujero tratando de seguir los mandamientos de Dios y practicando el bien para ganar la salvación eterna (Delumeau, 1989).

Para este predicador no existía ninguna esperanza para que el mundo y la humanidad mejorasen, el final del mundo corrompido se percibía como algo en extremo cercano, cabe mencionar que se pensaba que un exterminio general de la humanidad estaba llevándose a cabo mediante la serie de eventos arriba referidos, conceptualizados como agentes del Apocalipsis, marcando un asentamiento de esta idea en la imaginación tanto particular como colectiva.

Algo similar a lo que nos ocurrió en el cambio de siglo, en donde se esperaba el final de los finales, la venida del tan invocado juicio final y la conclusión de nuestra historia como humanidad, consecuencia de esto mucha gente decidió darse un último festín, enmendar sus errores, llevara cabo actos de bondad motivados por el miedo al juicio de un ser todopoderoso al que no se le escapa ni la mas mínima acción llevada a cabo por cada uno de nosotros a lo largo de nuestras vidas. Lo interesante de reseñar lo ocurrido en aquellos tiempos y lo que observamos hace menos de diez años es la paridad de acciones de los seres humanos y cómo el miedo se vuelve un extraordinario motivante para el ser humano, algunos pensamos que en tiempos de crisis es en donde es posible conocer la verdadera naturaleza de las personas, cuando el miedo se apodera de nuestro ser es cuando podemos darnos cuenta de una parte de nuestro ser que existe y que es innegable.

Volviendo al siglo XIV y explorando su literatura, reflejo de su pensamiento colectivo, encontramos contenidos interesantes, que van desde una serie de pruebas sustentando la idea del final de los tiempos, la severidad de un Dios justiciero que infundía miedo a la mayoría de los cristianos.

En “Juicio Final” de Lucas de Leyde (En: (Delumeau, 1989), Dios delega en Satán el cuidado de sostener el libro en que están inscritas las acciones humanas, además hablaban acerca de las atrocidades de los tormentos infernales. Los artistas de la época (escultores y pintores) se extendieron por toda Europa llevando consigo el mensaje de muerte, manifestándose en las grandes catedrales así como en las pequeñas aldeas de los pueblos más alejados incrustados en las faldas de las montañas, lo que nos da una prueba fehaciente de la dimensión del temor experimentado. Llego el punto en el que algunos personajes representativos de la época se creían heraldos de Dios, entre ellos el célebre Cristóbal Colón, el cual tuvo la convicción de haber sido elegido por Dios para llevar el cristianismo a los pueblos paganos más allá del mar.

El teatro religioso contribuyó a difundir el temor al Anticristo, tan citado en nuestros días, en la medida en que las representaciones tenían lugar ante tumultos de gente y movilizaban un gran número de actores. La extraordinaria importancia concedida en la época al juicio final y a los cataclismos se explica por una teología de un Dios terrible que reforzaron las desgracias en cadena abatidas sobre occidente a

partir de la peste negra. La idea de que la divinidad castiga a los hombres culpables es desde siempre conocida, así los hombres de iglesia se vieron obligados a presentar como respuesta última los textos bíblicos; de manera que surgió la relación entre crimen y castigo divino que se quedó instituida en la mente de los occidentales hasta nuestros días.

#### I.4.2.-Brujas (el Estigma de la Mujer)

Pasando a otro de los estímulos evocadores de miedo de la época tenemos a la brujería, que sufrió una gran represión sin siquiera tener la seguridad de su existencia (aunque tal hecho es muy difícil de esclarecer aun en nuestros días), obedeciendo el mandato divino y expresando la cólera de Dios, la sed de venganza del todopoderoso expresada por sus más fieles soldados terrenales se convirtió en una fuerza avasalladora al servicio de la ignorancia y del miedo, expresado en el tristemente célebre “Martillo de Brujas”, apoyándose en textos de San Agustín. En este texto se explica que Dios autoriza el pecado porque Él conserva el poder para castigar a los hombres, para vengarse del mal y para la belleza de nuestro universo (técnicamente suyo).

El miedo a la mujer estaba presente, se encontraba en su apogeo, y dado que existían textos santos que lo corroboraban, solo hacía falta un pequeño detonante para que éstas fuesen agredidas hasta en las formas más crueles en pro de la humanidad, de la decencia y en el nombre del altísimo, la brujería fue un pretexto magnífico.

Los emperadores cristianos del siglo XIV amenazaban a cualquiera que se entregase a la práctica de la magia, Juan XXII después de consultar con obispos y teólogos redactó la Bula Super Illius Specula en 1326 que, al revisarse posibilitó que se considerase a la brujería como una expresión de los herejes y por ende los inquisidores recibían la autorización para comenzar con la cacería.

Se justificaban al decir que los magos adoraban al diablo (de quien hablaremos después), firmaban un pacto con él, tenían a su servicio a demonios en sus espejos, anillos, frascos y volvían la espalda a la fe, merecían un trato sin misericordia como los herejes. Los cristianos tenían ocho días para renunciar a Satán, abandonar las prácticas mágicas y quemar libros que hablasen de ellas, de este modo quedaban planteadas de

ahora en adelante algunas cuestiones temibles, tales como los maleficios y las hogueras que veían su génesis en este texto.

A finales del siglo XIV y a lo largo del siglo XV, se incrementaron los procesos de brujería y los tratados que los condenaban, dando mucho trabajo a los tribunales de la época. Se han contabilizado en Europa 12 procesos de brujería llevados a cabo por los tribunales de la santa inquisición entre 1320 y 1420, 34 entre 1421 y 1486, 24 tribunales abiertos no regidos por la santa inquisición sino por tribunales laicos desde 1320 hasta 1420, así como 120 entre 1420 y 1486.

En el siglo XIV las investigaciones por magia en París se volvieron cada vez más cotidianas, en 1410 se producen procesos en la Europa media, en concreto en Venecia y en Toulouse, se detectan focos de brujería en los Alpes suizos y franceses hacia 1440, los culpables son denominados herejes y son acusados de volar para reunirse con el diablo.

Al mismo tiempo se incrementan los escritos incendiarios que impulsan la represión, se han contabilizado 13 tratados sobre brujería entre 1320 y 1420, frente a 28 a partir del “Formicatus” (el hormiguero) de Jean Nider que expone las persecuciones que había llevado a cabo en Suiza el inquisidor Pierre de Berne y las conclusiones que de ellas se sacaban, como que los brujos y las brujas lanzan maleficios, provocan tempestades, destruyen cultivos, adoran a Lucifer, además las brujas se especializan en pociones de amor, raptos de niños con fines de antropofagia, formando una secta demoníaca que reniega de Dios. Así el Formicatus se consolida como el pionero en cuanto a las obras demonológicas que insiste en el papel de las mujeres en la brujería (Delumeau, 1989).

El eco de este texto y de otros similares (Malleus y Summis Desiderantes Affectibus en Alemania) no se hizo esperar y se manifiesta en el número de ejecuciones en Europa en aquellos tiempos, para 1560 comenzaron dichos actos de represión contabilizándose 3229 en el suroeste de Alemania hasta 1670, 109 en Inglaterra, 1337 en Escocia, 387 en Zurich, 1323 en Ginebra por mencionar algunos en períodos similares de tiempo.

Estos procesos y ejecuciones no habrían sido posible de no ser por la incitación de las autoridades religiosas y civiles, de modo que la *Summis Desiderantes* (el canto de guerra del infierno) fue seguido por otros varios en el mismo sentido, además se necesitaba una legislación que avalase estos actos atroces ante la ley del hombre, cubriendo todas las bases diríamos hoy día, de modo que en 1521 León X protesta con amenaza de excomunión ante el senado de Venecia el cual contrarresta la acción de los inquisidores contra los brujos, muestra de la acción del papado por aquellos tiempos.

Así el poder civil apoyó a la iglesia en su loca carrera contra el diablo y en pro de su justicia feroz para con quienes no estaban de su lado, algo común en nuestros días, escudándose en el miedo por sus posibles actos y actuando con mano firme sosteniendo el martillo de Dios en sus manos y aplastando a los herejes, diferentes a ellos y adoradores de algo que no corresponde a lo que la mayoría cree correcto, nuevamente similar a lo que ocurre en la actualidad.

Esta obsesión demoníaca permitió reforzar un Estado absolutista, dando una nueva dimensión a la cacería de brujas en el Renacimiento, dado que los gobernantes tuvieron una tendencia creciente a atribuirse y a controlar los procesos religiosos y a castigar las infracciones contra la religión. La Iglesia se mimetizó casi por completo con el Estado, el peligro inminente provocó que la Iglesia no se opusiese a esta fusión forzada, la creación de la inquisición española es un claro ejemplo de lo antes referido.

En la Gran Bretaña hubo un eco de esta legislación delirante y se instituyó el “Act” contra las conjuraciones y encantamientos, debido a la preocupación existente ante la proliferación de estas prácticas en forma de profecías y predicciones astrológicas, de modo que el “Act” condenaba la invocación de los espíritus malignos para cualquier objeto aunque se escalonaban las penas en correspondencia con la gravedad de los casos observados.

Por ejemplo el uso de la magia para buscar tesoros o recuperar objetos perdidos se castigaba con una condena en 1563 de un año de prisión y si existiese la reincidencia cadena perpetúa, el uso de la magia que termina dañando la salud o los bienes de otros con un año de prisión y con reincidencia la muerte, el uso de la magia que termina ocasionando la muerte de otros con condena de muerte en ambos casos, la ayuda

solicitada a espíritus malignos, intentos de dañar la salud o los bienes de otros, causar la muerte de otro o inducir a una persona un amor deshonesto se condenaban con un año de prisión y cadena perpetua para la reincidencia en los tres casos. Para 1604 se mantenía esta legislación incorporando el delito de desenterrar muertos (con vistas a operaciones mágicas) con pena de muerte en ambos casos.

#### I.4.3.-Satanás (Ángel Caído)

Pasando a otro momento y a otro estímulo evocador de miedos intensos referidos a lo desconocido, tenemos el ascenso del satanismo, en una Europa en la que el Renacimiento heredaba conceptos e imágenes demoníacas que alcanzaron una coherencia y un relieve jamás superado por lo menos en lo que llevamos de historia.

Las tentaciones se volvieron más peligrosas que cualquier efecto externo en la sociedad, hecho que también compartimos socio-culturalmente hablando, la represión de nuestros instintos y las reglas establecidas por nuestra ley civil y moral nos atan de tal modo que se vuelve difícil vivir, más bien terminamos sobreviviendo.

Satanás se convirtió en el enemigo en turno, se volvió necesario poner en guardia a la sociedad, en Alemania se difundió “Las redes del diablo”, se ponía en escena a un ermitaño que discutía con el diablo, algo sumamente interesante, digno de leerse, pero las lecturas de los textos eran diferentes en aquellos tiempos, dado que aquí se exponían algunos de los medios que posee el diablo para corromper al ser humano.

También se escribe “El jardín de las delicias” de Jerónimo Bosco, narrando un falso paraíso, la fuente de la juventud en la que reposan hermosas mujeres, hay frutos deliciosos, y todo es tan perfecto que se asemeja más a una ilusión diabólica que al verdadero paraíso, y es así, a través de un tubo de cristal un rostro extraño observa todo, en particular a una rana bajo la esfera de cristal en donde dos enamorados se acarician, a la izquierda de la esfera una lechuza vigila (el ave de Satán), a la derecha un hombre desnudo se hunde en el abismo, además de que la hoja central del tríptico esta enmarcada de una lado con el auténtico paraíso con todo y Adán y Eva (irremediamente perdido), y por el otro el infierno donde son castigados los

extraviados por las alegrías sensuales a las que se entregaron, es decir, las tentaciones en las que cayeron (Delumeau, 1989)

La cultura popular trata de defenderse de la teología aterrorizadora de los intelectuales de la época, dado que durante siglos los personajes instruidos y educados tomaron como suyo el deber de dar a conocer a los ignorantes la identidad del Maligno por medio de sermones, catecismos, y el estudio de la demonología. San Agustín se había esforzado por demostrar a los paganos de su tiempo que no existen demonios buenos (La ciudad de Dios).

Desenmascarar a Satán fue una de las grandes empresas de la cultura europea desde el inicio de los tiempos, sobre la base de algunas obras esenciales como “El Martillo de Brujas”, “Controversias e Investigaciones Mágicas”, “De Ángeles y Demonios”, pueden mostrarnos el retrato del diablo y la concepción así como el miedo que se tiene de él. Todos los autores afirman que incluso los diablos se arrodillan ante Dios y que sólo tientan y martirizan a los hombres con su permiso.

#### I.5.-El Miedo Post-Moderno

Ahora tenemos más elementos para considerar qué es el miedo y a que le tememos, podemos decir que el miedo es una reacción ante estímulos propiamente aversivos para nosotros y que estos pueden diferenciarse dependiendo de la especie que los perciba, también podemos hablar de miedos aprendidos, de situaciones que culturalmente se nos han legado, no sólo en su resultado final, como es el caso de la brujería, fantasmas y demás fenómenos sobrenaturales o aquellos fenómenos basados en textos religiosos como el diablo y su influencia, sino también de miedos tan particulares como el miedo a hablar en público o el miedo al ridículo que son socialmente instruidos, sobretodo en la modernidad en la que vivimos, en la que las redes sociales son cada vez más grandes y en la que el status social nos rige invariablemente.

El miedo ha evolucionado desde siempre, el miedo aprendido por supuesto, y tal vez ya no temamos tanto a demonios o a la muerte misma, ahora hemos sobrepasado estas instancias y nos hemos inscrito en situaciones más particulares y mas cotidianas,

que lejos de bajar la intensidad de nuestros miedos los aumentan debido al eco de nuestros actos en los demás.

Así que estamos de acuerdo en que el miedo esta diseñado para enfrentar temores físicos, pero reaccionar así día tras día nos puede causar malestar además de bajar nuestro rendimiento; cuando nos enfrentamos a una amenaza tenemos las mismas reacciones que van desde aceleración del ritmo cardíaco, sudor frío y tensión en los músculos.

Pero las amenazas a las que hoy nos enfrentamos han cambiado considerablemente porque nuestras necesidades y prioridades también son diferentes, en este momento de nuestra historia ya no sólo defendemos nuestra integridad física sino que ahora también defendemos nuestro ego y nuestro orgullo. La naturaleza creo el miedo para motivarnos, especialmente cuando nuestras necesidades no están cubiertas y a su vez, para defendernos de miedos la naturaleza nos equipó con mecanismos de supervivencia denominados mecanismos de defensa como lo es el sistema de emergencia ante el miedo (Clarkson, 2003).

A medida que el cerebro del hombre primitivo evolucionaba fue desarrollándose el sistema de la preocupación, después empezamos a diseñar herramientas y armas, quizá a causa del miedo experimentado por nuestros antepasados, es posible que el miedo haya sido uno de los principales responsables para que el hombre haya desarrollado gran parte de su inteligencia sobre todo cuando hablamos acerca de mecanismos de supervivencia, dado que en comparación con casi cualquier otra especie nuestros antepasados así como nosotros hoy en día nos encontramos en desventaja, así que surgió la necesidad de dejar de depender casi por completo de nuestra fuerza física como estrategia de supervivencia dando paso a confiar casi por completo en nuestra inteligencia, hecho que también es cuestionable.

A través de una conciencia superior, la planificación y la fuerza de la adaptación (un pequeño recordatorio del tremendo aporte de Charles Darwin) se ha logrado superar a la mayoría de los miedos que de antaño nos atormentaban debido a que hemos actuado sobre ellos y los hemos disuelto o aceptado, como arriba se mencionó.

Esto radica en que en la antigüedad las amenazas eran tan palpables y visibles que era difícil ignorarlas, iban desde feroces animales hasta eventos de la naturaleza, pero en la actualidad nuestra civilización, evolucionada y tecnológica ha propiciado el surgimiento de nuevas maneras de sentir miedo.

Nuestro avance en ciencia y tecnología nos ha dotado de herramientas muy útiles y sofisticadas que se orientan a satisfacer nuestras necesidades y nuestros caprichos, así el hombre ha conseguido una utopía que en la antigüedad parecía inalcanzable, pero por extraño que parezca hemos desarrollado una cantidad de miedos que supera por mucho a los que se tenían antes de la revolución tecnológica que vivimos cotidianamente.

Los medios de comunicación llegan a volverse contra nosotros sus creadores, de manera que podemos enterarnos de eventos futuros y sobre todo de eventos catastróficos como la probabilidad de aumento en los precios, la subida de los niveles de delincuencia, la pérdida de recursos por escasez en la materia prima, etc., ya no sólo vivimos el día a día sino que también vivimos el mañana desde hoy, y vivimos en situaciones palpables ya nada extraordinario como el juicio final o la venida del espíritu santo.

Los nuevos miedos igualmente bombean adrenalina y cortisol en nuestro sistema (se hablará a profundidad de esto en posteriores capítulos), lo cual se constituye como una probable explicación (o por lo menos en parte) de los malestares que sufrimos en la actualidad, dado que el miedo puede acarrear graves consecuencias patológicas, como fobias, conductas obsesivo-compulsivas, ataques de pánico, ansiedad, angustia, enfermedades mentales diversas y trastornos como el estrés post-trauma.

### I.5.1.-El Miedo Socialmente Hablando

En el mundo de hoy la supervivencia es algo principalmente psicológico y emocional y comprende nuevos temas como el status y la vida social. En la actualidad es necesario ser alguien, cuando somos alguien y el otro nos reconoce como tal y viceversa, es como los trofeos, la atención y sus consecuencias a futuro se vuelven extremadamente relevantes. Con lo anterior, es factible decir que hoy en día nuestras

necesidades se han vuelto más complejas y han evolucionado hacia los niveles de ego y autoestima.

Sin dejar de lado que siempre han existido, es necesario reconocer que en la actualidad se han vuelto más importantes, pero al mismo tiempo como una moneda, existe otra cara, la cara generadora de miedos, los cuales son tan potentes como los de antaño, pero con la peculiaridad de que son más condenados por nuestro círculo social, lo cual puede traer consecuencias catastróficas casi de por vida, como el ser encasillado como un cobarde o un mediocre sin serlo (o por lo menos no del todo), de este modo encontramos miedos tan terribles y omnipresentes como el miedo a hablar en público, el miedo a lo que los demás piensen de uno y el miedo a perder el status que se tiene aunque sea muy pequeño.

Algunos de nuestros grandes miedos giran alrededor de la vergüenza, fenómeno generado a partir de lo que el otro piense de mí, además del hecho de tender a sobreestimar esta valoración social, debido a que hoy en día tenemos más tiempo para pensar en ello que en los años en los que teníamos que cazar no para vivir sino para sobrevivir.

Llegado el momento en el que este tipo de miedos amenazadores de nuestro ego se hacen presentes, se entra en un estado de parálisis, huida o lucha, en el que se agudizan nuestros sentidos, de modo que el continuo espacio-tiempo parece alterarse y volverse lento lo que podemos aprovechar para elegir nuestro rumbo de acción, la necesidad de ser apreciados nos motiva a superar nuestro miedo y mantener nuestro status social.

Lo anterior se vuelve trascendental debido a que puede darse el momento de fallar, en cuyo caso el escenario en el que nos encontraríamos se volvería catastrófico desde donde se le vea, el asunto a reflexionar es qué pasaría si fallamos y cómo sería percibido por los demás. Ante lo anterior nuestro sistema defensivo activará automáticamente las hormonas correspondientes y pondrá la presión arterial y el ritmo cardíaco muy elevados, lo que puede ser dañino dado que el cuerpo no distingue entre amenazas reales o no reales, inmediatas o futuras.

Así que entramos nuevamente al terreno de la realidad, de lo que existe y de lo que pretendemos que existe, de lo que es y de lo que hemos creado en nuestra vida psíquica, pero no sólo es a nivel individual, esto tiene un trasfondo mucho más grande.

Actualmente la realidad puede ser modificada, la concepción de lo que somos y de lo que observamos pasa por distintos filtros de manera que puede ser modificada y presentada de manera completamente diferentes de cómo realmente son. El miedo es una parte de nuestra realidad que ha sido modificada y socialmente reestructurada para presentarse ante nosotros de múltiples maneras y ser omnipresente sin estar físicamente estímulos que eliciten su presencia.

Se pueden identificar algunos elementos que configuran el paso de la realidad a la representación de la realidad y como este cambio puede afectar el modo de percepción de la violencia, el miedo, etc., en los medios visuales, los ojos de la colectividad. Se pasa de la percepción y asimilación de ciertos fenómenos en el ámbito de los hechos reales a la comunicación y recepción en el ámbito de los signos o hechos comunicables, hasta alcanzar el carácter de miedo simbólico.

Las imágenes que recibimos de hechos violentos, sean de la realidad o de la ficción, no se construyen solamente con la escala de valores que el autor del mensaje tiene acerca de la violencia. Este discurso funciona como marco y estructura, aspectos que organizan el orden simbólico que una determinada cultura ha elaborado al tomar como polos de referencia aquello que es permisible y lo que debe de considerarse como punible o moralmente reprobable, tal es el caso del hecho de sentir miedo, situación culturalmente reprobada, signo de debilidad y de poca fuerza de voluntad; estas ideas han sido instituidos por una colectividad que refleja su esencia en los medios de comunicación masiva y en el trato que éstos le dan a la realidad y la percepción que debemos tener de ella, lo que constituye la forma moderna y globalizada de entender el miedo en la actualidad.

La posible alteración de la norma rige esta conceptualización de lo que es y de lo que debe de ser, al igual que en la Edad Media para mantener la cohesión grupal se vuelve necesario inventar o fortalecer la idea de que hay enemigos de la sociedad, del país o de la clase a la que se pertenece, apelando al sentimiento primario de lo mío y lo

nuestro, así como lo otro, lo que es ajeno, de manera que se construye el concepto del enemigo exterior que viene por lo que es mío.

Este enemigo simbólico que sirve para mantener unido al grupo se construye a partir de un sentimiento de dualidad, como lo es el de lo propio y el de lo ajeno, y se refuerza al ampliarse la visión dual al ámbito de las formaciones espaciales simbólicas, político y militar, legislativo, geográfico y social que queda asentada colectivamente la idea de que la amenaza y la violencia provienen del exterior.

Esto es observado en nuestra sociedad actual, los indicios de racismo no desaparecen y por el contrario parecen tornarse más violentos escudándose en la presencia del miedo al extranjero, la xenofobia. Las concepciones de los distintos grupos de personas que habitamos el mundo van desde señalar su procedencia hasta sus posibles alteraciones a nuestro status quo, el señalar su procedencia, su condición económica, su raza y luego sus oscuras intenciones (robar, violar, robar puestos de trabajo, su salud denigrante y altamente contagiosa) lo que los hace referirnos al término de ilegales en cualquier ámbito no solo en el estado de derecho.

El temor a lo desconocido, a lo extraño y a lo externo son uno de los sentidos primarios del individuo que aparece en los hechos vivenciados como conflictos, este miedo inconsciente, presente en las personas y en los grupos sociales, puede ser fácilmente manipulable hasta alcanzar el estado ideológico y la actitud de hostilidad y odio hacia el extranjero, además de racismo.

Los mecanismos psicológicos que este discurso aborda para lograr esa cohesión colectiva son los del miedo, inseguridad y amenaza, de este modo la violencia, como movimiento de ruptura o alteración de un estado de equilibrio que genera una tensa situación de incertidumbre e inseguridad, entra a formar parte del discurso social del poder. Los factores de incertidumbre e inseguridad generadores de ansiedad y angustia se enlazan con el miedo y la violencia en el ámbito de la realidad y en el ámbito de la representación (González, Sáinz, Sánchez y Hens, 1993).

Miedo y violencia simbólicos son utilizados para reforzar estereotipos sociales y evitar que el orden establecido pueda ser cuestionado, la apelación al miedo colectivo es

una de las formas que tiene el poder para afirmarse. El miedo que aparece con la real o la supuesta amenaza, queda transformado en agresividad hacia los otros, dado que se les considera como los verdaderos causantes del conflicto que desembocará en violencia colectiva, tal y como ocurría con las mujeres del medioevo antes referidas.

Esta forma de pensamiento, respaldada y potenciada por los medios de comunicación masiva, está profundamente arraigada en la psicología del individuo, las diferentes culturas se ha formado no solamente por las características específicas de esa colectividad, sino por oposición a los rasgos de otras culturas. Culturas foráneas englobadas en lo otro de los otros y que supuestamente son una amenaza.

A pesar del miedo y la inseguridad que provocan en el receptor, la violencia simbólica ejerce una fascinación que es utilizada por los medios de comunicación audiovisuales para transformar lo que es un clima de tensión y angustia en un grato espectáculo, similar a las hogueras y a los ahorcados. El placer por lo que transgrede, por aquellos que rompe la norma, por lo impactante hace que las informaciones sobre los acontecimientos violentos no sólo no sean rechazados sino que tienden a convertirse en hechos necesarios en nuestra cotidianeidad.

Actualmente en EUA se calcula que una persona de 17 años tiene tras sí un mínimo de 15000 horas de tv con aproximadamente 18000 muertos por asesinato, posiblemente la mayor parte de esos adolescentes no se haya encontrado jamás en una situación violenta que acabe en homicidio, sin embargo las imágenes que forman parte de la vida cotidiana, configuran una visión del mundo dominado por actos violentos y delictivos, generando una sociedad temerosa de salir por las noches, de los extraños y de las sombras en la oscuridad de las calles, un toque de queda autoimpuesto (op. cit.).

Así es como vivimos hoy en día con miedo, con muchos miedos desde los innatos, los que compartimos por el hecho de ser humanos, hasta los aprendidos, aquellos que se nos han impuesto desde casa y desde afuera de nuestro círculo social, de ahí la necesidad de explorar al miedo, de entenderlo y de buscar una manera de enfrentarlo y de aprovechar lo que nos brinda, dejando de lado la conceptualización de qué es malo y aceptándolo como un fenómeno natural es como podemos vivir con él y

dejar de invocarlo cuando no es necesario, cuando ni siquiera hay una verdadera amenaza.

Este primer capítulo intenta hacernos conscientes de la génesis y evolución de nuestros miedos y de cómo se han instaurado para posteriormente regirnos, desde situaciones tales como el no poder salir a la calle hasta ni siquiera atrevernos a tomar las oportunidades que se nos presentan en pro del miedo al fracaso, al ridículo, al rechazo, a la soledad, etc.

Pero para poder aterrizar este conocimiento es necesario delimitar el miedo y diferenciarlo de conceptos similares, los cuales comparten elementos con éste y propician el confundirlos y referirlos indiscriminadamente, esto dificulta el trabajo terapéutico con el miedo porque las personas no pueden definir sus emociones y los estados en los que se encuentran de una manera idónea, es decir, si están ansiosos, con miedo o con principios de fobia, el capítulo siguiente se enfoca a delimitar al miedo y a diferenciarlo de la ansiedad, de la angustia y de las fobias, que están íntimamente relacionados pero que no son lo mismo de ningún modo.

## Capítulo II.- Eclipsados

### II.1.-El Miedo y los Trastornos de Angustia

Una vez hecho un breve recorrido a través de la historia del miedo filogenética y ontogenéticamente hablando, estamos en condiciones de entablar una discusión acerca de qué es el miedo propiamente, de sus causas, consecuencias y repercusiones para con cada uno de nosotros en nuestra cotidianeidad. Pero antes es necesario que podamos diferenciarlo de otros conceptos en los cuales se encuentra inmerso y con los que comúnmente es confundido.

De manera que este segundo capítulo abordará esta problemática, es decir, el lograr diferenciar al miedo de otras emociones así como de otras reacciones de defensa de nuestro organismo, llámese ansiedad y angustia, además de las fobias, por ejemplo, conviene distinguir entre miedo y ansiedad, dado que ambos términos se usan a menudo de forma equivalente debido al hecho de que describen una serie de fenómenos psicológicos y fisiológicos muy similares.

Para comenzar es necesario recapitular nuestras emociones, así el término emoción alude a una brusca conmoción o rotura del equilibrio psicofísico, impuesta por un acontecimiento traumatizante, el psicólogo francés Ribot considera al terror como una de las emociones primarias junto con la locura, la ternura, el amor sexual y el egoísmo, la fusión de cada una de ellas con una tendencia instintiva (el terror con la huida, la cólera con la agresividad, etc.), les da el lugar de primarias. Dumas, psicólogo francés, mantiene al miedo y a la cólera como emociones primarias a las que incorpora la alegría y la tristeza, Pierre Janet distingue la conducta emotiva primaria como una conducta desorganizada (Fernández, 1994).

De manera que el miedo se constituye como una emoción violenta que se desencadena a partir de un acontecimiento muy específico del mundo exterior, a una reacción de miedo siguen modificaciones fisiológicas perceptibles como por ejemplo aumento en la frecuencia cardíaca, además el miedo activa de inmediato el sistema de

expresión motriz de las emociones, es decir, los músculos faciales y la postura cambian, y la actividad en curso se detiene por minutos (Axia, 2002).

En términos coloquiales se nombra miedo para referirse a los fenómenos afectivos antes mencionados, cabe mencionar que hay formas de miedo y temor que protegen efectivamente al sujeto, al inducirle a tomar medidas oportunas frente al riesgo real que le acosa o le asecha, pero el miedo intenso o miedo pánico y el terror son agentes que se vuelven contra el propio sujeto: producen una desorganización de la personalidad y una pérdida de lucidez de la conciencia, imponiéndose las pautas de conducta infantiles y primitivas, en particular los comportamientos de inmovilidad y de tempestad de movimientos para huir o defenderse agresivamente, pero siempre con poca coordinación y eficacia.

Siguiendo por esta línea tenemos que el terror, suele ser la respuesta a una situación de alarma, a la repetición de estos episodios o a la combinación de ambos elementos. El pánico es una especie de miedo o temor particularmente intenso que el sujeto no puede controlar y que carece de contenido concreto, refiriéndose a todo, es decir, un peligro real o imaginario que viene de todas partes (Fernández, 1994).

La inseguridad por su parte es el sentimiento psíquico que traduce la reacción de alarma psicológica ante un riesgo poco diferenciado y muy sostenido, se define como un temor prolongado, particularmente inconcreto e indefinido, pero asociado a determinada situación como eventos venideros o lugares específicos a diferencia del pánico que es algo generalizado.

Brevemente se han expuesto ciertas diferencias entre diversos términos que aluden a situaciones similares, diferenciándose en intensidad o en lo que determina su activación, sin embargo, el hecho es que aún así el resultado es muy ambiguo, de manera que se vuelve necesario revisar a profundidad estos trastornos, así es igualmente necesario revisar El DSM IV-TR, dada su casi universalidad en el tratamiento de estos trastornos.

El DSM IV-TR nos refiere diversos trastornos de angustia que nos interesan debido a la especificidad de cada uno de ellos, así como por el hecho de que nos brinda

una posibilidad de diferenciarlos refiriéndonos a un texto avalado por la comunidad psicológica internacional, es decir, es validado en todo el mundo.

## II.2.-Ansiedad (Análisis Descriptivo)

La ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y tendencias a la acción que nos permiten darnos cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables, y que avisan de la necesidad de tomar algún curso de acción. Hay muchos tipos y niveles de ansiedad, algunos malsanos y autodestructivos; la ansiedad sana preserva la vida, podemos identificarla como inquietud, vigilancia o precaución, nos otorga el control sobre nuestras acciones, y nos ayuda a manejar situaciones difíciles o peligrosas de forma eficiente, implicando precaución.

Sin embargo, también puede ser malsana, es decir, perjudicial para las personas, nos hace perder el control y consecuentemente afrontar mal o desastrosamente los riesgos y problemas con los que nos topamos día a día, además llega a tomar la forma de pánico, terror, fobias, estados de shock y reacciones psíquicas y somáticas que más adelante se abordaran (Ellis, 2000).

La ansiedad sana puede estar basada en miedos realistas o racionales, que surgen cuando percibimos que algo está mal y que puede empeorar si actuamos de determinada manera, de modo que se incrementa la posibilidad de que algo horrible nos ocurra. Los miedos también pueden ser irrealistas o irracionales, de manera que los humanos y nuestra condición como tales, nos posibilita el crear este tipo de miedos y el manejarlos de la peor manera posible.

Estos miedos irreales llevan fuertes estados de ansiedad, cuando realmente son de muy poca magnitud; casi todo el mundo tiene alguno de estos miedos, que los limitan en algunos aspectos de sus vidas. Respecto al estado de una persona ansiosa tenemos que, en la ansiedad, el sujeto se siente incómodo y percibe cómo se apodera de él una intranquilidad que empaña todo su ser y le oprime, haciéndole sentirse incómodo y abrumado por su propia percepción, se acompaña a menudo de problemas respiratorios y de la autoreferencia permanente del malestar experimentado, así como una especie de inseguridad global.

La ansiedad se diferencia del miedo en que el sujeto es consciente de que no existe un estímulo real que justifique la sensación, como ocurre ante un estímulo peligroso observable y palpable, se podría conceptualizar como la falta de seguridad que se dispara sin relación con suceso observable alguno (Ramirez, 1997).

También podría concebirse como una variante de la angustia, que se distingue de esta por su mayor proximidad al pánico, por lo que el sujeto experimenta así mismo que cualquier cosa terrible puede pasarle de un momento a otro, manifestándose la zozobra (cualquier cosa puede pasar). La ansiedad es más bien un estado no un momento localizable en el espacio-tiempo, así una persona puede padecer ansiedad sin que por ello muestre ninguna expresión facial concreta.

Se caracteriza por un estado de tensión, de distracción y de humor triste que prelude a un acontecimiento que sabemos que nos dará miedo, pero a diferencia de lo que ocurre en las reacciones de miedo, cuando tenemos ansiedad el acontecimiento que nos atemoriza aun no ha ocurrido, y el estado de ansiedad se vuelve algo menos consciente, es decir, cuando alguien tiene miedo suele saberlo, pero si tiene ansiedad puede pensar simplemente que algo no va bien (Axia, 2002).

La ansiedad también puede conceptualizarse como una emoción o un afecto, que aparece como señal de peligro ante cualquier eventualidad que amenace la identidad de las personas o que sea interpretada por el sujeto como potencialmente peligrosa.

Vista desde un contexto evolutivo, la ansiedad es la reacción adaptativa de urgencia ante los peligros inmediatos, aportando al individuo las máximas capacidades para sobrevivir, usualmente por mecanismos de lucha o de huida, conseguidos gracias a una estimulación del sistema nervioso simpático y a la liberación de catecolaminas, que son las responsables de los síntomas somáticos de la respuesta ansiosa. La ansiedad consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual y cognitiva, caracterizada por un estado de alerta y activación generalizada (Vallejo y Gastó, 1990).

## II.2.1.-Descripciones del DSM IV-TR

En determinados períodos de la vida los síntomas ansiosos y fóbicos son casi universales, en la infancia se refleja este hecho de mejor manera que en ninguna otra etapa de nuestra existencia, pero van desapareciendo progresivamente con la edad y reapareciendo habitualmente en la adolescencia, en la que predominan la ansiedad de tipo social.

En la ansiedad debe de existir una abrumadora y desagradable vivencia subjetiva además de síntomas somáticos y psíquicos, en cuanto a los primeros tenemos los cardiocirculatorios como palpitaciones, taquicardia, dolor, opresión, malestar y sensación de un eventual paro cardíaco. Los respiratorios como la disnea (respiración entrecortada, dificultad para aspirar aire o para hacer una respiración profunda), sensación de ahogo o paro respiratorio, parasimpáticos como debilidad física o desfallecimiento, náuseas, visión borrosa, etc., y centrales como sofocación, agobio, mareo oleadas de calor y escalofríos.

En cuanto a los síntomas psíquicos están las vivencias extrañas, es decir, despersonalización y desrealización, alteraciones de la propia experiencia subjetiva como vivencias de pánico, estar volviéndose loco, perder el control sobre uno mismo, alteraciones en la percepción del tiempo, sensación de irrealidad de la propia existencia, y sentirse simplemente extraño. Alteraciones del propio cuerpo como alteración en la intensidad de los estímulos sensoriales percibidos, sentirse torpe físicamente, como materialmente separado de la gente, cambios corporales de tamaño o densidad, sentirse flotando o como si determinada parte de su cuerpo no le perteneciese (López-Ibor y Valdés, 2002).

En la ansiedad el estado de ánimo se caracteriza por una anticipación temerosa, fuerte tensión manifestada en el aumento del tono muscular, interiormente existe una sensación de inquietud y movimientos involuntarios (así percibidos), además de dificultad en la conciliación del sueño. El sujeto se encuentra nervioso, inquieto, todo le preocupa y progresivamente se va deteriorando su rendimiento, lo que lo hace sentirse incapaz, los ruidos lo perturban, el futuro le agobia y su vida social queda restringida a

casi nada, existe tensión diurna originándose dificultad de dormir y la presencia de pesadillas.

Retomando las descripciones que nos proporciona el DSM IV-TR, tenemos que el trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo, lo que corrobora lo arriba mencionado, además el manual precisa el tiempo que deben de presentarse tales síntomas para considerarse la existencia de este trastorno, refiere que deben presentarse por lo menos durante seis meses.

Cabe aclarar que existe la posibilidad de presencia del trastorno de ansiedad debido a una enfermedad médica, con síntomas prominentes de ansiedad considerándose secundarios a los efectos fisiológicos directos de dicha enfermedad subyacente. También se especifica el caso de la presencia del trastorno de ansiedad inducido por sustancias, que se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico (op. cit.).

### II.3.-Angustia (Análisis Descriptivo).

La angustia es algo más sentido, la llamamos estado afectivo y como sensación, tiene un carácter displacentero, pero ello no exime sus cualidades además del hecho de que existen otras sensaciones de carácter displacentero (tensiones, dolor, duelo), de modo que también es necesario revisar a fondo sus aportes para con cada uno de nosotros.

La angustia es conceptualizada como una especie de sinónimo del miedo y de la ansiedad, pero la angustia prescinde de un objeto particular hacia el cual enfocarse como la ansiedad, se refiere a la nada, su distinción del miedo se refiere a que éste se enfoca hacia algo determinado, se encuentra unido a un objeto, la angustia por el contrario no es un sentimiento intencional, sino un sentimiento sin objeto presente, se activa ante la sola idea de un objeto temido, se relaciona intensamente con las fobias y con el miedo anticipatorio debido a este hecho.

El análisis del estado de angustia distingue que ésta se genera como reacción frente a un estado de peligro; en lo sucesivo se le reproducirá regularmente cuando un estado semejante vuelva a presentarse. Cuando un individuo cae en una nueva situación de peligro, fácilmente puede volverse inadecuado, que responda con el estado de angustia, reacción frente a un peligro anterior, en vez de emprender la reacción que sería la adecuada (Freud, 2004).

Pero la angustia puede ser revelada mediante medios más apropiados generando dos posibilidades plausibles: la primera, en una situación nueva de peligro y una reacción desorganizada y la segunda, una reacción ante el peligro con fines de señalarlo y prevenirlo.

La angustia es un temor difuso, no explicable pero que tiene muchos más componentes orgánicos lo que la diferencia de la ansiedad; del miedo se diferencia del mismo modo que de la ansiedad, no se encuentra un estímulo en el aquí y en el ahora en el momento de la presencia de angustia (Ramirez, 1997).

Se habla de un estado que prescinde del objeto, se trata justamente de un peligro al que no se le puede dar nombre, los estados aquí propiciados se incorporan a la vida psíquica como repercusiones de acontecimientos traumáticos arcaicos y son resucitados en situaciones semejantes como símbolos mnémicos y por esto poseen el valor de equivalentes al miedo, pero sin llegar a serlo.

Desde una perspectiva psicoanalítica la palabra angustia, del latín *angustiae*: estrechez, hace resaltar la dificultad para respirar y corresponde al momento en que el nuevo ser se ha separado de la madre, psicoanalíticamente hablando tenemos el prototipo de una vivencia de peligro que carece aún de contenido psíquico. Las sensaciones más frecuentes de carácter displicente sobrevienen en los órganos de la respiración y en el corazón.

Corroborando esta idea, tenemos que el estudio de la génesis de la angustia en los niños ofrece resultados interesantes: la pretendida angustia realista que se experimenta como terror frente al extraño proviene en realidad de la libido no aplicada, nace de la transformación directa de la libido en angustia (Baumgart, 2004).

La sexualidad infantil abre nuevas vías de conceptualización, se trata de la histeria de angustia, la neurosis de la época infantil, que testimonia una transformación de la libido inutilizable por debilidad infantil del yo, su carácter esencial es que evoluciona regularmente hacia una fobia para impedir el desarrollo de angustia.

Lo que se considera peligroso cambia según cada fase del desarrollo, por lo tanto, cada etapa tiene una diferente condición de angustia, lo que corresponde al desamparo psíquico del lactante, es decir, el peligro a la pérdida del objeto amado, por otra parte el peligro del desvalimiento psíquico se adecua al período de inmadurez del yo, así como el peligro de la pérdida de objeto a la falta de autonomía de los primeros años de la niñez, el peligro de castración a la fase fálica, y la angustia frente al superyó al período de latencia. Las distintas condiciones son abandonadas a medida que por el fortalecimiento del Yo se tornan poco significativas, lo que contribuye a desvalorizar y desplazar la situación peligrosa anterior, pero las personas neuróticas permanecen infantiles en su conducta hacia el peligro (Freud, 2004).

La división de la personalidad psíquica en Ello, Yo y Superyó ha forzado una nueva orientación del problema de la angustia digno de mencionarse: el Yo es la única sede de la angustia, de este modo podemos identificar las dependencias del yo respecto al mundo exterior, del Ello y del Superyó, revelándonos tres clases de angustia, angustia real, neurótica y de la conciencia moral. (Baumgart, 2004). El psicoanálisis es uno de los pilares del estudio de la angustia, conceptualizándola como una base para ésta teoría, así como señal de alarma de nuestro organismo para distintas eventualidades, de modo que cabe mencionar en este apartado que más nos dice referente a la misma.

La pérdida del objeto como condición de angustia persiste por largo tiempo, generándose en los primeros años de vida, también la angustia de castración que sobreviene de la situación Edípica, es una angustia de separación y está ligada a idéntica condición, es decir, la falta o pérdida de objeto (Freud, 2004).

De manera que, la angustia desorganiza al yo, pero las inhibiciones, las restricciones del yo, déficit de funciones y funciones no desarrolladas, intervienen en la

producción de un conflicto, adueñándose del yo al mismo tiempo que lo alteran y lo vuelven vulnerables ante posteriores situaciones de conflicto.

Refiriéndonos a situaciones sociales, es decir, de interacción para con los demás, tenemos que puede existir el déficit en alguna habilidad o ausencia de algún saber, este no saber o no poder hacer queda conceptualizado como una falla del yo, de modo que un fragmento de la realidad queda asociado con esta falla, el fragmento en el que se dio cuenta la persona la falta que tiene, su propia insuficiencia.

En base al ideal del yo, esta falla asocia a ese fragmento de la realidad con un displacer, constituyéndose como fuente de angustia, volviéndose una situación a evitar a posteriori, pero eso no es todo, esa habilidad o saber no se desarrollará, dado que no se adquirirá correctamente y mucho menos se ejercitará estableciéndose una inhibición ante determinada situación o estímulo, aumentando la angustia en la medida que el niño se enfrenta a esta situación, cayendo su autoestima y generándose cierta depresión, prolongándose hasta la edad adulta (Díó, 1991).

### II.3.1.-Generadores y Tipos de Angustia

Sin importar postura teórica que las dicte, existen una serie de generadores de angustia identificados por su universalidad en su aparición, así como por dar un mayor énfasis a la percepción del mundo que tenemos, además del hecho de estar inscritas a lo largo del desarrollo y no sólo a alguna etapa particular de nuestra existencia. Un primer mecanismo generador de angustia se instaura a partir de las presiones del medio externo, los estímulos reales amenazantes pueden generar en el sujeto normal reacciones ansiosas, debido a estas presiones de tipo social.

Una segunda vía de acceso a la angustia es la que viene propiciada por una deficiente estructuración de los patrones del mundo externo, esta desarmonía se produce a partir de un análisis distorsionado de la realidad externa cuando ésta se compara con puntos de referencia o patrones erróneos. En general, se trata de personas que han estructurado un modelo muy desajustado del mundo exterior, que se vuelve incierto y amenazante a partir de conflictos vívidos anteriormente, en donde intervienen los estilos de crianza de los padres, el contexto en el que han vivido hasta la fecha, así como el

espacio-tiempo que les ha tocado vivir con sus correspondientes cambios y nuevas vertientes a futuro (ciencia, tecnología, medio ambiente y sistema de creencias).

En un nivel más particular, tenemos el caso en el que el sujeto a partir de deficiencias físicas, sobre todo si se tratan de deficiencias crónicas y de inicio en la infancia, adquiere una pobre imagen de sí mismos y una visión amenazante del mundo externo, con repercusiones en el plano afectivo cayendo en ansiedades y depresiones.

Relacionado con lo anterior, el mundo interno también puede causar ansiedad, en específico la visión que la persona tenga de sí mismo, en este caso hablamos de la posibilidad de enfermarse, tal es el caso de los hipocondríacos, en donde el sujeto tiene dificultades en valorar adecuadamente señales que emergen de su propio cuerpo y cae con facilidad en estados de ansiedad, pues cualquier pequeña alteración se interpreta como un potencial peligro.

Por último cabe mencionar a las teorías biológicas que hacen recaer el peso en la disfunción de las estructuras nerviosas que regulan la afectividad, las teorías cognitivas que valoran las representaciones que el sujeto tiene del mundo exterior, las corrientes filosófico-sociológicas que señalan el papel del momento histórico y la realidad social en el momento de la presencia de la angustia (Vallejo y Gastó, 1990).

En otro orden de ideas, llegamos al punto en el que podemos clasificar a la angustia, en base a su génesis y a los objetos (no presentes) en los que se enfoca. Existen tres clases de angustias: la normal, la psicótica y la neurótica, en tanto que los sentimientos y las emociones de objeto (miedo, temor, pánico e inseguridad) se incluyan siempre en los sentimientos psíquicos, la angustia se distribuye en estos tres estratos en donde la angustia normal corresponde a los sentimientos espirituales, la psicótica a los sentimientos psíquicos y la neurótica a los sentimientos corporales (Fernández, 1994).

Para la angustia normal existen algunas variedades como la angustia existencial, la angustia ética o social y la angustia espiritual; la angustia existencial esta basada en un continuo a través de nuestra existencia, la inminente posibilidad de nuestra muerte,

que puede ser tomada como el eje de este tipo de angustia normal dado que rodea a todo ser humano.

La angustia ética o social es otra de estas variantes de la angustia normal, se considera como una angustia de responsabilidad para con los otros, representándose en nuestros actos libres desde el inicio de los mismos, es cuando nos sentimos responsables para con los otros y en el momento comprendido entre los motivos y la ejecución de nuestros actos donde, la angustia se infiltra en nuestra libertad de acción, limitándola constantemente.

La angustia espiritual se refiere a una incesante búsqueda por darle sentido a nuestra existencia, la cual se liga con la angustia religiosa sentida por la posibilidad de desobedecer los preceptos de la religión que se sigan, así como pecar y por ende condenarse.

El segundo tipo de angustia es la angustia neurótica o psicósomática, que es la base de las fobias y se extiende abarcando la psique y el soma de las personas, en el primero se vive como una amenaza inmediata de disolución del ser mediante la presencia de locura, muerte o un estado de coma. En el momento de la crisis de angustia, el sujeto neurótico siente que se está muriendo, volviéndose loco o perdiendo el conocimiento, a la vez que experimenta una serie de trastornos corporales localizados tales como opresión en el pecho, nudo en la garganta, etc., y difusos como una sensación corporal de vibración, estreñimiento, paralización o conciencia de estar a punto de inmovilizarse.

La angustia psicótica por último, suele tomar la forma de ansiedad paranoide ocupada por ideas de persecución, aquí el sufrimiento se refiere a la creencia de que los otros le persiguen, tratan de destruirle o lo han convertido en objeto de burlas y desprecios.

### II.3.2.-Descripciones del DSM IV-TR

Por último referiremos las descripciones expuestas en el DSM IV-TR referentes a la angustia, dado que las crisis de angustia suelen aparecer en el contexto de diversos

trastornos de ansiedad, así como en el de otros trastornos mentales y en el de algunas enfermedades, su descripción y sus criterios diagnósticos se vuelven sumamente relevantes.

De esta manera, la característica principal de una crisis de angustia es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso en ausencia de peligro real, que se acompaña de al menos 4 de un total de 13 síntomas somáticos o cognoscitivos. La crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 minutos o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar.

Los 13 síntomas somáticos o cognoscitivos vienen constituidos por palpitaciones, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de falta de aliento o ahogo, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácicos, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad o mareo (aturdimiento), desrealización o despersonalización, miedo a perder el control o a volverse loco, miedo a morir, parestesias y escalofríos o sofocaciones, las crisis que reúnen los restantes criterios, pero presentan menos de cuatro de estos síntomas se denominan crisis somáticas limitadas (López-Ibor y Valdés, 2002).

Los individuos que solicitan ayuda terapéutica por estas crisis de angustia inesperadas acostumbra a describir al miedo como intenso y relatan cómo en aquel momento creían estar a punto de morir, tener un infarto o un accidente vascular cerebral asumiendo un conocimiento en medicina que evidentemente no tienen (en su mayoría en todo caso), o simplemente refieren el volverse locos.

Existen tres tipos característicos de crisis de angustia: inesperada (no relacionada con estímulos situacionales), situacionales (desencadenadas por estímulos ambientales) y predisuestas por una situación determinada. Cada tipo de crisis de angustia se define por la relación entre el inicio de la crisis y la presencia o ausencia de desencadenantes situacionales que pueden ser externos (estímulos ambientales) o internos (cogniciones catastróficas) (op. cit.).

Así las crisis de angustia inesperadas se definen como aquellas en las que el individuo no asocia su inicio con un desencadenante situacional externo o interno, de manera que el ataque es percibido como espontáneo y sin ninguna causa.

Las crisis de angustia situacionales se definen como las que aparecen durante o en anticipación a la exposición a un desencadenante situacional. Las crisis predisuestas por una situación determinada son similares a las crisis de angustia situacionales, si bien en ellas no siempre existe esta asociación con el estímulo ni tampoco siempre el episodio aparece inmediatamente después de exponerse a la situación, por ejemplo, las crisis tienen más probabilidades de aparecer al conducir, pero a veces el individuo puede llevar su coche sin sufrir ninguna crisis de angustia o bien padecerla a la media hora de estar conduciendo.

El diagnóstico de trastorno de angustia requiere la presencia de crisis de angustia inesperadas y recurrentes que se convierten al cabo del tiempo en crisis situacionales o predisuestas por una situación determinada aunque pueden también persistir crisis inesperadas.

Para determinar la significancia del diagnóstico diferencial de una crisis de angustia es importante considerar el contexto en el que aparece, resulta también importante en el diagnóstico diferencial considerar atentamente el foco de ansiedad asociado con la crisis, por ejemplo si una mujer que padece crisis de angustia antes de hablar en público considera que el centro de su ansiedad es el hecho de que puede morir a causa de un ataque al corazón, se le puede diagnosticar un trastorno de angustia si cumple con los otros criterios diagnósticos, si por el contrario considera que el núcleo de ansiedad no es la crisis de angustia sino el hecho de sentirse ridícula y humillada, es más probable que presente una fobia social.

El DSM IV-TR, en su apartado referente a los trastornos de angustia, trata de diferenciar las distintas modalidades de aparición de la angustia comenzando con las crisis de angustia (panic attack) que se caracterizan por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensaciones de muerte inminentes. Durante estas crisis aparecen una serie de reacciones en nuestro organismo que pueden ser percibidas por las personas que padecen este trastorno, tales

reacciones se agrupan en una serie de síntomas los cuales son falta de aliento, palpitaciones, malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a volverse loco o a perder el control.

Los individuos con crisis de angustia se preocupan de una manera característica en relación con las consecuencias que aquéllas pueden tener en su vida, algunos temen que la crisis de angustia anuncie la aparición de una enfermedad no diagnosticada que puede poner en peligro su vida, otros llegan a creer que las crisis de angustia indican que se están volviendo locos, están perdiendo el control o ponen en evidencia su debilidad emocional, de manera que experimentan un cambio comportamental significativo pero niegan tener miedo a nuevas crisis de angustia o estar preocupados por sus posibles consecuencias.

En cuanto a los trastornos de angustia (diferentes de las crisis de angustia) tenemos que la característica esencial de este trastorno es la presencia de crisis de angustia inesperadas, seguidas de la aparición de preocupaciones persistentes por la posibilidad de padecer nuevas crisis de angustia y por sus posibles implicaciones o consecuencias, o bien de un cambio comportamental significativo relacionado con esta crisis durante un período como mínimo de un mes. Los trastornos de angustia no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o de una enfermedad médica.

Los individuos con trastorno de angustia acostumbran anticipar un desenlace catastrófico como resultado de síntomas físicos o efectos farmacológicos secundarios cuya importancia real es de carácter leve, es decir, un dolor de cabeza se vuelve síntoma de un eventual tumor cancerígeno. En algunos casos la pérdida o la afectación de algunas relaciones interpersonales importantes se relaciona con el inicio de un trastorno de angustia, una de las consecuencias frecuentes de este trastorno es la presencia de desmoralización, que lleva a muchos individuos a sentirse desmotivados, avergonzados e infelices por las dificultades que experimentan al llevar a cabo sus actividades diarias, se les atribuye una falta de fuerza o de carácter.

Cabe aclarar que existen algunas enfermedades que pueden producir trastornos de angustia como el hipertiroidismo, el hiperparatiroidismo, el feocromocitoma, los

trastornos del sistema vestibular, los trastornos comiciales y las enfermedades cardíacas (erritmias, taquicardia supraventricular).

En ocasiones los trastornos de angustia se vuelven muy difíciles de diagnosticar dada su similitud, tal es el caso del diagnóstico diferencial entre fobia específica de tipo situacional y trastorno de angustia (con agorafobia), en ambos trastornos pueden aparecer crisis de angustia y comportamientos de evitación de situaciones similares. El trastorno de angustia con agorafobia se caracteriza por crisis de angustia de aparición inesperada que dan lugar a comportamientos de evitación de múltiples situaciones que se consideran posibles desencadenantes, existe un temor por tener nuevamente una crisis de angustia, por su parte la fobia específica de tipo situacional se caracteriza por la evitación de situaciones específicas en ausencia de crisis de angustia inesperadas; se vuelve relevante tomar en cuenta el objeto de temor, el tipo y número de crisis de angustia, el número de situaciones evitadas y el nivel de ansiedad presente (op. cit.).

El trastorno obsesivo-compulsivo, por su parte, se caracteriza por obsesiones (que causan ansiedad y malestar significativos) y/o compulsiones (cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad). El trastorno por estrés postraumático se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la actividad y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma; el trastorno por estrés agudo se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático.

#### II.4.-Fobias (Análisis Descriptivo)

Las relaciones personales son esenciales para la supervivencia, digamos psicológica de las personas, debemos tener la capacidad de relacionarnos con los demás, pedir consejos, defender nuestros derechos, tener una vida social acorde con nuestras expectativas respecto a ella, poder actuar de manera asertiva, y demás situaciones implicadas en nuestra coexistencia en sociedad. Si no es así, no podremos acceder a la sensación de la libertad, bienestar ni mucho menos podremos tener una vida satisfactoria para nosotros; existen una serie de factores que determinan la posibilidad o

la imposibilidad de acceder este bienestar, entre ellas el miedo mismo, pero este es posible de superarse, no así las fobias, en cuyo caso es un poco más complicado.

En el caso de las fobias, dada su aparición y su carácter de trastorno que dificulta la vida en el plano de la irracionalidad, comenzaremos con las descripciones del DSM IV-TR, para posteriormente abordar su génesis así como su posterior desarrollo desde el punto de vista de algunas posturas psicológicas.

#### II.4.1.-Descripciones del DSM IV-TR

Comenzando con estas descripciones y la exposición de sus criterios diagnósticos correspondientes, tenemos el caso de la agorafobia, relacionada con la angustia de tipo social antes mencionado.

De esta manera tenemos que la característica esencial de la agorafobia es la aparición de la ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones en donde escapar puede parecer difícil, embarazoso o en donde, en el caso de aparecer una crisis de angustia o síntomas similares a la angustia puede no disponerse de ayuda. Esta ansiedad suele conducir de forma típica a comportamientos permanentes de evitación de múltiples situaciones, entre los que cabe citar el estar sólo dentro o fuera de casa, mezclarse con la gente, viajar en automóvil, autobús o avión, así como encontrarse en un puente o en un ascensor; cabe mencionar que a estos individuos les resulta más fácil encarar estas situaciones en la compañía de un conocido.

Los individuos con este trastorno presentan síntomas que incluyen a cualquiera de los trece síntomas correspondientes a la crisis de angustia así como otros síntomas que pueden resultar incapacitantes como pérdida del control de esfínteres, presencia de vómito, etc., además de no ser capaz de pedir ayuda ante la presencia de estos síntomas.

Entrando en los criterios diagnósticos, tenemos que los comportamientos de evitación en la agorafobia sin historia previa de trastornos de angustia obedecen al miedo a sentir incapacitación o humillación pública como consecuencia de los síntomas similares a la angustia cuya aparición es súbita e imprevisible, y no a las crisis de

angustia completas como ocurre en el trastorno de angustia con agorafobia. (López-Ibor y Valdés, 2002).

Ahora abordaremos a la fobia específica, de carácter relevante y casi universal para los seres humanos, de modo que identificamos como característica esencial de la fobia específica un miedo intenso y persistente a objetos o situaciones claramente discernibles y circunscritos, además la exposición al estímulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, esta respuesta puede adquirir la forma de una crisis de angustia situacional más o menos relacionada con una situación determinada. La mayoría de los adultos y adolescentes con este trastorno lo reconocen como excesivo e irracional.

En la mayoría de las ocasiones el estímulo fóbico es evitado, si bien a veces puede experimentarse, aunque con sumo terror, el diagnóstico es correcto sólo si este comportamiento de evitación, miedo o ansiedad de anticipación en relación con el estímulo fóbico interfiere significativamente con las actividades cotidianas del individuo, con sus relaciones laborales, sociales o si la existencia de esta fobia provoca un malestar evidente.

El individuo experimenta un temor marcado, persistente y excesivo o irracional cuando se encuentra en presencia de objetos o situaciones específicos, o bien cuando anticipa su aparición, el objeto del miedo puede ser la propia anticipación del peligro o daño inherente al objeto o situación. Las fobias específicas también pueden hacer referencia a la posibilidad de perder el control, angustiarse, sufrir manifestaciones somáticas de ansiedad y miedo (aumento de la frecuencia cardíaca o dificultad para respirar) y desmayarse al exponerse al objeto temido, como alguien con miedo a las alturas que teme la posibilidad de sentir mareos.

En presencia del estímulo fóbico aparece de forma inmediata y casi invariable una respuesta de ansiedad, este nivel de ansiedad o de temor suele variar en función del grado de proximidad del estímulo fóbico y el grado en que la huida se ve limitada. Sin embargo, la intensidad del temor no siempre se relaciona de forma tan previsible con el estímulo fóbico, en ocasiones aparecen crisis de angustia con sintomatología completa

como respuesta al estímulo fóbico, especialmente cuando la persona se ve obligada a permanecer en esa situación o cree que la huída es imposible (op. cit.).

Las crisis de angustia pueden demorarse y no aparecer inmediatamente cuando el individuo se enfrenta con el estímulo fóbico, debido a la aparición de la ansiedad anticipatorio cuando el individuo se ve en la necesidad de entrar en situaciones fóbicas para él, estas suelen ser evitadas, pero con menos frecuencia el individuo se obliga a sí mismo a soportar la situación fóbica, aunque aparezca una intensa ansiedad.

Peden especificarse ciertos subtipos de fobias en función del objeto del miedo o evitación de la fobia específica:

Tipo animal: el miedo hace referencia a animales o insectos y suele presentarse en la infancia.

Tipo ambiental: El miedo hace referencia a situaciones relacionadas con la naturaleza y con los fenómenos atmosféricos como tormentas, precipicios o agua, y también suele presentarse en la infancia.

Tipo sangre-inyecciones-daño: el miedo hace referencia a la visión de sangre o heridas, o a recibir inyecciones u otras intervenciones médicas de carácter invasivo, este subtipo presenta una incidencia marcadamente familiar y suele caracterizarse por una intensa respuesta vasovegetal.

Tipo situacional: El miedo hace referencia a situaciones específicas como transportes públicos, túneles, puentes, ascensores, aviones, automóviles, lugares cerrados, etc., el inicio de este trastorno sigue una distribución bimodal, con un pico de mayor incidencia en la segunda infancia y otra a mitad de la tercera década de la vida.

Otros tipos: El miedo hace referencia a otro tipo de estímulos, entre los que se incluyen las situaciones que pueden conducir al atragantamiento, al vómito, a la adquisición de una enfermedad, fobia a los espacios, es decir, el individuo tiene miedo de caerse si no hay paredes u otros medios para sujetarse, y el miedo que los niños tienen a los sonidos altos o a las personas disfrazadas (op. cit.).

El contenido de las fobias muestra considerables variaciones según la cultura y la etnia, por ejemplo, el miedo a los espíritus o a la magia existe en multitud de culturas y sólo debe considerarse una fobia específica si es excesivo en el contexto de esa cultura y si además provoca un malestar clínico significativo o un marcado deterioro de las actividades del individuo.

En los niños la ansiedad puede traducirse en llanto, berrinches, parálisis o la búsqueda de seguridad en los brazos de alguno de los padres, éstos no suelen reconocer que sus temores son excesivos o irracionales y rara vez expresan malestar por la fobia, el miedo a los animales y a otras situaciones ambientales, que son particularmente frecuentes, teniendo un carácter a menudo transitorio cuando aparecen en la infancia. El diagnóstico de la fobia específica no puede asegurarse a no ser que estos temores den lugar a un deterioro significativo de las actividades del individuo.

Entre los factores que predisponen a la aparición de la fobia específica cabe citar a los acontecimientos traumáticos, crisis de angustia inesperadas en la situación que se convertirá en temida, observación de otros individuos que sufren traumatismos o que sufren temor y la transmisión de información como el hecho de reiteradas advertencias acerca de un peligro latente, pero no inmediato, los objetos o situaciones temidos tienden a implicar aspectos que ciertamente pueden o han podido representar una amenaza en algún momento de la historia de la humanidad.

La fobia específica y la fobia social pueden diferenciarse en virtud del objeto o de la situación fóbica, por ejemplo, la evitación de comer en un restaurante puede basarse en el miedo a ser evaluado, lo que constituye una fobia social, o puede deberse al temor a atragantarse, lo que constituye una fobia específica.

En cuanto a la fobia social, su principal característica es el miedo persistente y acusado a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas, la exposición a estos estímulos produce casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, dicha respuesta puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional más o menos relacionada con una situación determinada.

El diagnóstico puede efectuarse sólo en los casos en los que el comportamiento de evitación, el temor o la ansiedad de anticipación interfieren marcadamente con la rutina diaria del individuo, sus relaciones laborales y su vida social, o bien genera un malestar clínicamente significativo.

Cuando el individuo con fobia social se encuentra en las situaciones sociales o en las actuaciones en público temidas, experimenta una preocupación constante por la posibilidad de que resulten embarazosas y teme que los demás le vean como a un individuo ansioso, débil, loco o estúpido. Estos individuos pueden tener miedo de hablar en público porque creen que los demás darán cuenta de que su voz se entrecorta o de que sus manos están temblando, porque piensan que en cualquier momento les puede invadir una extrema ansiedad al mantener una conversación por temor a no poder articular correctamente las palabras.

Puede que eviten comer, beber o escribir en público por miedo a sentirse en apuros cuando los demás comprueben cómo les tiemblan las manos, los individuos con fobia social experimentan casi siempre síntomas de ansiedad como palpitaciones, temblores, sudoración, molestias gastrointestinales, diarrea, tensión muscular, enrojecimiento o confusión en las situaciones sociales temidas.

Para establecer el diagnóstico de la fobia social, los temores o los comportamientos de evitación deben interferir marcadamente en la actividad laboral y/o académica del individuo, en sus relaciones sociales o generar un malestar clínicamente significativo, por ejemplo, una persona que teme hablar en público no será diagnosticada de fobia social si su trabajo o su actividad escolar no le exigen la pronunciación habitual de discursos y no se siente especialmente preocupado por ese tema.

Es necesario hacer ciertas especificaciones que pueden utilizarse cuando los temores se relacionan con la mayoría de las situaciones sociales (conversaciones, participación en clase, citas, ir a fiestas, hablar con figuras de autoridad, etc.). Los individuos con fobia social generalizada suelen tener miedo tanto a actuar en público como a situaciones sociales interactivas. También pueden ser más propensos a presentar

deficiencias en sus habilidades sociales y a padecer un serio deterioro de sus relaciones sociales y laborales.

Entre las características comúnmente asociadas a la fobia social cabe citar la hipersensibilidad a la crítica, a la valoración negativa por parte de los demás y al rechazo, la dificultad de autoafirmarse, la baja autoestima y los sentimientos de inferioridad, además de temer las evaluaciones indirectas como los exámenes. Muestran pobres habilidades sociales o signos de ansiedad, así como un bajo rendimiento laboral debido a la ansiedad que experimentan al hablar en grupos pequeños, en público, con colegas y figuras de autoridad, además de la evitación de estas situaciones (op. cit.).

#### II.4.2.-Conductismo (Análisis Estructural de la Fobia)

Entrando propiamente en el estudio de las fobias por parte de la psicología con fines explicativos, tenemos la necesidad de referirnos invariablemente a los conductistas, partiendo de uno de los pioneros en la constitución de esta perspectiva teórica, J. B. Watson.

Así tenemos que la primera persona en estudiar emociones de modo sistemático fue John B. Watson, él cual observó el comportamiento de infantes descubriendo que un número relativamente pequeño de estímulos evocaban reacciones emocionales, como el acariciar la piel de un niño evocaba incondicionalmente una sonrisa, de manera que podemos referir esta conducta como alegría o felicidad. De modo similar Watson descubrió que un ruido fuertemente repentino es un estímulo incondicional para llorar y otras reacciones comúnmente denominadas como miedo.

Watson decía que las reacciones se adquieren del mismo modo en que los perros de Pavlov salivaban ante el sonido del metrónomo, y para probar esta idea condujo una serie de experimentos en los que una serie de niños era expuesto a una serie de estímulos tales como fuego, ratas, perros, etc., con la idea de que estos estímulos evocarían la reacción de miedo en ellos sin encontrarse tales resultados.

De manera que intentó establecer una reacción de miedo a través de condicionamiento clásico, con su célebre experimento con Albert. Este niño no

mostraba signos de temor hacia las ratas, así que los investigadores procedieron a inducirle un temor hacia ellas estableciendo un ruido fuerte que actuaría como estímulo incondicionado para el miedo, de modo que cuando ellos golpeasen una barra de acero con un martillo detrás de la cabeza de Albert, él brincaría repentinamente.

Utilizando este ruido, se apareo la presencia de una rata blanca quedando establecido el miedo hacia este estímulo y ocurriendo una generalización hacia estímulos parecidos a ésta rata blanca. Así, Watson sugirió que el mismo tipo de experiencias no sólo explicaba el miedo sino otras reacciones emocionales, pero lo más importante fue la generalización de estímulo, es decir, el hecho de reaccionar de manera similar ante estímulos neutros que comparten alguna o algunas características con el estímulo evocador de miedo (estímulo condicionado) (Chance, 1995).

De esta manera la teoría conductual en su génesis ofrecía un mecanismo a partir del cual podríamos entender el porqué de las reacciones de miedo y posteriormente del desarrollo de fobias hacia estímulos que por sí solos no evocarían tal reacción, la generalización de estímulos y el condicionamiento de tipo I (clásico o pavloviano) se volverían el origen de fobias y miedos irracionales de los seres humanos, dejando la puerta abierta hacia su estudio la posibilidad de eliminación de dicho estado fóbico.

Pero, según el paradigma de condicionamiento clásico, muchas conductas neuróticas como lo son las fobias, deberían extinguirse una vez desaparecido el estímulo incondicionado o el refuerzo inicial en donde se fraguó la conducta fóbica. Sin embargo, esto no ocurre porque la conducta neurótica produce un refuerzo inmediato, ya que reduce transitoriamente la ansiedad, a través de conductas de evitación. (Vallejo y Gastó, 1990).

Los estímulos que se aparean con los estímulos incondicionados que provocan emociones, pronto logran hacer surgir emociones por sí mismos, pero no todo aquello a lo que reaccionamos de modo emocional ha sido apareado con estímulos incondicionados, de modo que la generalización se hace presente una vez más pero no sólo en cuanto a características físicas sino que incluye patrones de comportamiento, aromas, sonidos y hasta nombres lo que hace más completo el estudio del por qué una

fobia o un miedo se puede percibir ante tantas situaciones tan diversas pero que poseen la peculiaridad de compartir alguna característica con el objeto fóbico original.

La perspectiva cognitivo conductual entre otros elementos, apoya lo expuesto por el conductismo, también basa su estudio de las fobias y los miedos en el hecho del aprendizaje de los mismos, pero subdivide la fijación de una fobia o un miedo desde el momento en el que se genera y consecuentemente va apareciendo dada la activación a distintos niveles de nuestro organismo. De manera que cuando el fóbico social tiene que enfrentarse a la situación temida, se producen una serie de respuestas de ansiedad a tres niveles: cognitivo, motor y fisiológico.

A nivel cognitivo se produce un flujo de pensamientos persistentes y desagradables, que hacen que la persona se sienta decaída, insegura y con una gran inquietud interior, esto produce desasosiego, temores difusos y una anticipación de lo peor.

A nivel motor se producen conductas de escape o evitación de la situación temida y alteraciones conductuales diversas (temblores, tartamudeo, paralización, etc.). A nivel fisiológico se pueden producir palpitaciones, ritmo cardíaco acelerado, mareos o sensación de inestabilidad, sequedad de la boca, etc. Cabe mencionar que lo que más le preocupa al fóbico es que los demás perciban estos síntomas (García y García, 2000)

El mayor aporte de esta perspectiva en el tratamiento de las fobias y miedos es la identificación de estos niveles de activación y la posibilidad de intervenir en ellos modificándolos según se necesite.

#### II.4.3.-Psicoanálisis (Análisis Estructural de la Fobia)

Refiriéndonos a otra de las perspectivas teóricas en psicología que han estudiado la génesis de las fobias esta el psicoanálisis, para la cual las fobias siempre han estado estrechamente ligada con la concepción de angustia del hombre, considerando la naturaleza profundamente conflictiva del sujeto.

Freud en su primera teoría de la angustia sostiene que su producción obedece a un estancamiento de la libido, la cual queda estancada por un proceso de transformación que propicia ser liberada directamente como angustia, este estancamiento podría obedecer a la falta o a la inadecuación de la satisfacción sexual, la mayoría de las fobias típicas en las que predominan la angustia y los componentes somáticos pertenecen a este grupo, aunque también pueden ser causados por defensa psíquica, la represión ocasiona el mismo resultado que la abstención, una retención de libido que al no conseguir descargarse se transforma en angustia, estas constituían las neuropsicosis de defensa y las fobias de la neurosis obsesivas.

La angustia es un derivado de la sexualidad y la terapéutica descansa en operar sobre la causa del estancamiento, sea regularizando la vida sexual o eliminando la barrera psicológica que la mantenía reprimida.

Por otra parte esta el complejo de castración, dado que la misma señal del yo y para el yo de la situación de peligro funcional conlleva la amenaza de castración, la angustia de castración es el punto de partida de los procesos defensivos a los que el yo recurrirá para eliminar la situación de castración. En este contexto, las fobias vuelven a ser consideradas como productos de transformación, no ya de la libido estancada sino de la angustia de castración, al constituirse la fobia, la angustia de castración se dirige hacia el objeto sustitutivo que puede ser evitado (estímulo fóbico).

Si retomamos a la escuela kleniana y su énfasis en el papel de la pulsión de muerte como generadora de la angustia del hombre, las fobias se hallan estrechamente ligadas con este planteamiento, reconociendo un hecho de observación evidente: que las fobias constituyen uno de los síntomas psicológicos más precoces, sostienen que las fobias tempranas constituyen modificaciones de angustias psicóticas que tienen su origen en el temor hacia el superyo.

Lacan por su parte, considera que la problemática del sujeto gira alrededor de una falta, es decir, de una carencia básica que será imaginada como castración, esta falta es un sentimiento de discordia que acompaña al hombre, de manera que las fobias se constituyen como una solución imaginaria frente a esa falta, específica y evidentemente a la falta de la función paterna.

Estas concepciones convergen en el hecho de precisar que las fobias resultan de una modificación de una transposición de una serie de operaciones endopsíquicas que el sujeto realiza con la angustia originada en un conflicto, esta angustia, sea producto de la castración, de la pulsión de muerte o de la falta de ser, es inherente a su existencia en el mundo; el desarrollo y la estructuración del sujeto transcurre a lo largo de una serie de crisis conflictivas que inevitablemente son fuente de angustia (Díó, 1991).

Ante la angustia que se constituye como un sentimiento desorganizante, la psique responde efectuando alguna operación que modifique este desequilibrio, las fobias son producto de un trabajo específico intrapsíquico que se identifica como un trabajo de defensa.

Ante un conflicto que genera angustia, el yo articula una serie de procedimientos orientados a modificar el estado de ansiedad tales como represión, regresión, desplazamiento y como resultado se crea un nuevo estado psíquico por el cual ya no se sufre frente al conflicto original sino frente a un sustituto fácil de evitar. La transformación de la angustia en fobia se considera un recurso defensivo que si bien permite al niño evitar el conflicto y la angustia, detiene el proceso evolutivo dando origen a una enfermedad neurótica.

Este tipo de fobias pueden dividirse en dos grandes grupos: por transposición defensiva y por transposición estructurante. En la primera, la energía sexual estancada a la que se rehúsa la posibilidad de cierta elaboración psíquica es liberada de una manera más o menos anárquica como angustia, ésta queda libremente flotante y puede fijarse tanto a síntomas somáticos como a representaciones cualquiera capaces de prestarse a ello; las representaciones que se presentan como adecuadas para fijar la angustia serían los miedos llamados universales como a las serpientes, a las tormentas, a la oscuridad, etc., es decir, estímulos que remiten un significado compartido y que por su misma generalidad parecieran acreditar una fuerte veracidad, tanto sobre la peligrosidad del objeto como sobre la vulnerabilidad del sujeto.

La segunda causa de impedimento a la elaboración psíquica esta constituida por la defensa psíquica, es decir, la represión ocasiona el mismo resultado que la abstención,

una retención de libido que se convierte en angustia, de manera que la causa del impedimento, la generación de angustia podía variar en un rango muy amplio, sin embargo, el mecanismo de producción es único, es decir, se trata de la transposición del afecto, una representación se vuelve compulsiva por la ligazón con un afecto disponible.

La fobia producida por la neurosis de angustia está ligada a cierta representación, en estas neurosis actuales se manifiesta su contenido en el presente, es decir, se refiere a una dificultad real insuperable, en cambio en las psiconeurosis nos referimos a una causa del pasado reactivada en el presente. El impacto de la realidad presente depende de su repercusión simbólica respecto al pasado, así, en el encuentro entre el pasado y el presente, éste se resignifica convirtiéndose en una probable causa cuyo efecto es la fobia.

De manera que queda claro que en un primer caso en que el proceso de elaboración y simbolización individual en la producción del objeto fobígeno es casi nulo, los objetos peligrosos son ofrecidos por la cultura, miedos tribales y son compartidos, a lo cuales el sujeto sobreagrega la angustia al miedo inicial, y otros en que la organización del objeto fobígeno incluye la historia del sujeto, convirtiéndolo en un mito personal, una fobia particular hacia algo que representa algo más, comúnmente vivido durante la infancia.

Existe el principio de trasposición, que indica que algo queda afectado, sea por una energía o por un significante que lo modifica, un problema actual, aun cuando sea explicado por la historia del sujeto, puede llegar a independizarse y ofrecer un obstáculo.

Hay que tratar de comprender de qué manera el propio sujeto lo ha creado, pero una vez constituido nos encontramos frente a un hecho consumado e irreversible, que desempeña una función actual de obstáculo y también de coartada con respecto a toda posibilidad de volver a poner en circulación lo que ya está allí como fijado en lo real. Un conflicto estrictamente psíquico sigue el destino de la represión, la angustia libre se enlaza a otra representación que guarda relaciones simbólicas individuales con la idea reprimida, esta última queda afectada constituyéndose como el objeto o situación fobígena (García y García, 2000).

De manera que si el niño sólo temiera que su padre lo atacará, el yo no habría logrado mucho en su lucha por disminuir la angustia, la ventaja real se obtiene mediante la creación del sustituto, de manera que el yo evita el conflicto de ambivalencia y el desarrollo de la angustia y tal sustitución se realiza por medio del desplazamiento.

Las fobias se originan a partir de conflictos que surgen en la etapa fálica del desarrollo edípico, la angustia en juego es angustia de castración, los mecanismos de defensa que participan en la construcción de una fobia son la represión, la regresión y el desplazamiento, pero lo que singulariza el proceso, es decir, el procedimiento esencial que crea el objeto fóbico es el desplazamiento. La elección de este objeto está ligada a que el objeto elegido guarde alguna relación simbólica con el objeto original, sea por contigüidad o semejanza, o por homofonía, es decir, semejanza entre las palabras en cuanto al sonido que emiten, puede ser un nombre con un animal o una situación en particular (Aarón=camión).

Si el síntoma en sus características manifiestas encierra el secreto del complejo reprimido, la disolución del enlace por desplazamiento sólo podrá hacerse por medio de una exploración de todo lo relacionado con el síntoma, como características del objeto, circunstancias que rodearon su constitución como objeto fóbico y las asociaciones que el sujeto pueda aportar, basándonos en los preceptos de la teoría psicoanalítica aquí expuestos.

Por último, cabe mencionar dos elementos a destacar en el transcurso de una fobia y en sus constantes apariciones en la cotidianeidad de algunas personas, primero, la ansiedad anticipatoria juega un papel muy importante en una fobia social, dado que una persona puede desarrollar toda una serie de síntomas de ansiedad sólo con pensar que al día siguiente tendrá que enfrentar determinada situación que le es sumamente ansiosa. Segundo, es bastante frecuente encontrar el caso de una persona fóbica que recurre al alcohol en un intento de superar su fobia, dado que el ingerir alcohol en reuniones sociales logra desinhibir a las personas, disminuyendo las conductas de evitación, pero con el detalle de ser una forma de afrontar esta situación totalmente efímera, otro caso es el de las personas con depresión dado su aislamiento social y su incapacidad por superar esta situación, generada por una fobia de tipo social (op. cit.).

De manera que tanto ansiedad anticipatoria como soluciones efímeras y efectos comórbidos son elementos a estudiar en lo referente a las fobias y a su desarrollo, así como consecuencias en la salud tanto física como mental de las personas.

Ahora expuestas diferencias y similitudes entre ansiedad, angustia, fobias y el miedo, estamos en condiciones de explorar a fondo la génesis del miedo y su desarrollo, así como una serie de elementos que lo componen y que lo mantienen como una condición netamente humana, indispensable pero a la vez desagradable en la mayoría de sus apariciones, pero es un hecho que sería peor no poder hacer uso de él, diríamos que la alternativa es mucho peor, el menor de dos males podríamos reflexionar.

En el curso de la larga evolución del hombre se ha desarrollado inmensamente la capacidad de hacer sufrir a los otros e infundirles terror, el aprendizaje del uso de la facultad consciente de inspirar terror a los demás ha tomado un desarrollo increíble en los últimos tiempos, estos conceptos que son propiamente estadios del miedo así como el tema del aprendizaje se abordarán en el tercer capítulo.

## Capitulo III.-Penumbra

### III.1.- El Miedo

El miedo es uno de los componentes inherentes a la naturaleza humana, no sólo en un nivel de alerta o alarma como el resto de las especies animales, sino en un nivel psíquico, que determina nuestro comportamiento en diversos ámbitos de nuestra vida; socialmente es muy complicado mantenerse ecuánime ante la adversidad de nuestra cotidianeidad, el temor al fracaso, al rechazo, al daño físico de nuestra persona y al de los seres queridos esta presente en nuestra vida diaria como el aire que respiramos o la luz solar, y es tan extenso y misterioso como la noche misma, cuyos cielos plagados de luminosidades podrían representar los rincones tan alejados y desconocidos de nuestro ser.

La ciencia nos ha legado un sinfín de situaciones, descubrimientos y demás avances que nos han hecho más fácil la vida, pero también la han complicado un tanto, el uso que le damos al conocimiento que se nos ha legado a lo largo de los tiempos puede ser muy cuestionable, es como debatir si algo esta bien o mal, si algo es normal o no lo es, en el caso del miedo estamos bajo esta disyuntiva, tenemos por una lado la necesidad de reconocer el estado de alerta que sentimos a nivel corporal y psíquico ante diferentes estímulos y situaciones, pero estamos ante la imposibilidad de comunicarlo al otro, dado que en una sociedad que pondera las virtudes no hay espacio para el miedo, máxime si dejamos esto de lado podemos aprender a convivir de una manera más adecuada con esta parte de nuestro ser, además de poder identificarla cuando se nos presente en nuestra vida.

Lo importante, en esencia, del capitulo anterior era mostrar como la ambigüedad respecto los términos que utilizamos se encuentra incluso en los manuales que respeta la comunidad internacional, en ocasiones suenan a lo mismo, y es sólo después de un análisis minucioso que podemos identificar ciertas similitudes y diferencias que nos dan la peculiaridad de cada uno de estos trastornos, sea en temporalidad o intensidad como en el caso de fobia, de la angustia y de la ansiedad, que son consideradas como trastorno inherentes al miedo, dado que se vinculan de múltiple maneras.

Las emociones desempeñan una función adaptativa en el ser humano, el miedo, que es una estrategia de supervivencia sirve para alertar a una persona de posibles peligros. La ansiedad es una emoción básica de la condición humana y surge cuando la persona se siente en peligro, sea real o no la amenaza, si esta ansiedad remite a estímulos específicos, se habla propiamente del miedo.

Las respuestas de ansiedad están integradas a modo de reacciones defensivas innatas en el repertorio de conductas de toda persona, de manera que son un mecanismo de vigilancia del organismo, constituyendo un primitivo pero eficaz sistema de alarma. Ningún ser humano se acostumbra al miedo, tampoco hay diferencias entre géneros, excepto en el caso del temor a los daños físicos, en donde las mujeres son más temerosas que los hombres, lo cual obedece a diferencias de índole biológicas y culturales.

Biológicamente, la ansiedad favorece la supervivencia de la mujer, que está menos dotada físicamente para defenderse de los peligros de la naturaleza y requiere una protección adicional durante el embarazo y la crianza de los hijos. Culturalmente, hay una educación diferencial que actúa tempranamente sobre las niñas induciendo respuestas de temor ante estímulos desconocidos y considerando la aparición de dichas respuestas de temor como propias de su género, por otro lado, del varón se esperan respuestas agresivas y conductas valerosas (Echeburúa, 2002).

Las experiencias habidas y los modelos tenidos durante la infancia desempeñan un papel importante en la adquisición de los miedos, la observación de unos padres atemorizados explica la transmisión social del miedo. De manera que las influencias interactivas del aprendizaje y de la experiencia pueden hacer más rápida la adquisición del miedo en unas personas así como retrasar la desaparición normal de los miedos conforme se avanza en edad como se mencionó en el primer capítulo del presente trabajo.

En el miedo, la ansiedad es una sensación displacentera que se experimenta como intranquilidad, confusión, malestar agitación, incertidumbre, inquietud difusa, etc., puede ir desde una leve inquietud a una máxima de agitación, temor a la locura o a

la muerte, además, admite muchas graduaciones de intensidad y maneras muy diversas de manifestarse.

Todo ser humano encuentra niveles de ansiedad en su cotidianeidad, pero en altos niveles puede limitar la vida de las personas volviéndola un eco de agitación y de incertidumbre, de modo que se vuelven numerosos efectos negativos presentes a nivel comportamental, relaciones sociales y fisiológicamente hablando.

Se generan toda una serie de enredos mentales, obsesiones, preocupaciones y fantasías que son el resultado del estado de ansiedad, en cuanto a lo comportamental, la persona perturba sus vivencias y genera trastornos psicósomáticos en su cuerpo, pero la mayor secuela es el estado de insatisfacción, de descontento, de alejamiento de la plenitud que prevalecen en el interior de la psique de las personas con niveles elevados de ansiedad (Calle, 2005).

El miedo tiene el carácter de universal, esto se debe a que ésta emoción expresa con claridad el substrato biológico y precultural de las emociones humanas. Las emociones se constituyen como constructores culturales válidos únicamente para los seres humanos que han asimilado su concepto con el transcurso de los años.

Pero hay miedos que se hacen presentes cuando nuestra vulnerabilidad como seres humanos se hace presente, donde los impulsos involuntarios se apoderan de nuestro ser y donde nuestra capacidad de control es muy pequeña o casi nula, podríamos referirnos a ellos como miedos ante la naturaleza. Donde la cognición no controla nuestro accionar, es donde los impulsos de supervivencia se vuelven presentes y que sobrepasan a los miedos culturalmente aprendidos y desafían cualquier norma de comportamiento preestablecida con la finalidad de salvaguardar nuestra integridad física.

Existen factores que destacan el papel de la cognición y de la interpretación de cada uno de nosotros frente a amenazas de la naturaleza, que transforman al miedo espontáneo en miedo aprendido, en una predisposición a temer a ciertos estímulos en particular, entre ellos esta la creencia sobre el origen del fenómeno natural, la

familiaridad que tengamos para con este suceso y el clima de opinión existente en nuestra sociedad acerca de la fuerza o de la posibilidad de existencia de tal fenómeno.

Respecto al porqué del miedo tenemos al denominado miedo abstracto, el que se siente sin justificación alguna, es decir, que es producido por una fuente que no es claramente identificable, en un principio es considerado como un sistema de alerta normal, comúnmente generado por caminar sólo en la noche, es un miedo a lo inesperado, lo que es sumamente entendible dada nuestra vulnerabilidad ante algo o alguien quien nos tome descuidados por decirlo de algún modo (Zamora, 2005).

Es un miedo ajeno al paso de la historia, al cambio social y a los estatutos culturales que rigen nuestro espacio-tiempo, dado que es una experiencia individual en donde la zozobra se hace presente y en el que la modernidad no tiene nada que ver o casi nada, debido a que el silencio, la soledad, la noche, la oscuridad y supuestos demás agentes del mal siempre prevalecerán hasta el fin de los tiempos.

Existen casos en que las respuestas de ansiedad generadas por miedo anticipatorio, no ejercen una función adaptativa, se disparan en forma descontrolada y son causa de sufrimiento para quienes las experimentan. En el ser humano la memoria actúa como un amplificador del temor; los pensamientos y recuerdos intensifican los miedos aprendidos. El desarrollo cerebral del ser humano explica los impresionantes avances creativos de los que somos capaces, pero a su vez, también explica la existencia de la ansiedad anticipatoria y la posibilidad de experimentar ansiedad al revivir recuerdos desagradables, pensar con temor en el presente, o imaginar situaciones amenazantes en el futuro, lo anterior define lo que es una ansiedad patológica, de la cual podemos identificar por lo menos cuatro aspectos importantes:

Su intensidad, frecuencia y la duración de la misma, la interrelación entre la gravedad de la situación objetiva y la intensidad de la respuesta de ansiedad, el grado de sufrimiento determinado por la ansiedad y el grado de interferencia negativa en la vida cotidiana del sujeto (Echeburúa, 2002).

Todo ser viviente padece el miedo y sus reacciones ansiosas, pero en el ser humano éste adquiere muy diversos y muy complejos elementos dado nuestro desarrollo

a nivel sistema nervioso, el miedo se entiende como una respuesta ante un peligro real, pero en las personas es también una reacción ante la posibilidad de un peligro e incluso ante temores completamente imaginarios e infundados.

Así mismo, la respuesta de miedo sobreviene por asociaciones y reflejos condicionados y por cada peligro real que nos provoca un miedo real, hay decenas de peligros imaginarios que nos generan decenas de miedos y temores innecesarios. La imaginación tiende a crear temores que no se corresponden con la realidad, inútiles miedos ante sólo supuestas señales de peligro que provocan mucho sufrimiento.

El miedo racional, es decir, el que se desencadena como respuesta de alarma ante un peligro real o que puede ser tal, es un valiosísimo medio de autoprotección. Pero el miedo infundado no tiene ninguna finalidad útil y origina limitaciones y ansiedades (Calle, 2005).

El miedo representa una emoción sumamente compleja, pues se halla integrada por la combinación de varios procesos y pasa por varias etapas, en cuanto a los procesos tenemos que éstos han ido surgiendo a lo largo de la evolución biológica: en primer lugar la tendencia a la irreversibilidad de ciertas reacciones producidas por cambios desusados de la estimulación celular, que origina en el organismo una invalidez parcial y temporal que se traduce en una disminución de las actividades vitales (esto constituye la raíz bioquímica).

En segundo término están los efectos del miedo a nivel sistema nervioso, es decir, provocan una inhibición o intercepción del paso de los impulsos nerviosos, que evitan la estimulación de los centros nerviosos superiores (corticales) y paraliza los arcos aferentes (sensitivos) y eferentes (motores) dejando al organismo paralizado.

En tercer lugar aparece una primera reacción defensiva contra este efecto, consistente en el refuerzo de los dispositivos propulsores de la traslación, con el objeto de emprender la huída o el alejamiento, en sentido opuesto al del estímulo temido.

Este alivio se ve contrapuesto no sólo por la posibilidad de no poder realizar la huída (ausencia de posible escape geográfico, inhibición moral del ambiente, falta de

energía, etc.), sino porque en virtud de un proceso de condicionalidad refleja negativa, aumentan rápidamente los estímulos fóbigenos. Se sufre del miedo ante la situación absoluta, concreta, presente y dañina, además ante los signos que quedaron asociados a ella y ahora lo evocan.

Además se sufre ante la ineficiencia de asegurar la huída, ante el conflicto ético de ser un individuo de una sociedad que señala a los miedosos invariablemente, y surge el miedo imaginario ocasionado por un pensamiento de tipo fantástico que nos lleva al temor a lo desconocido, a lo inexistente y a lo inesperado (Mira y López, 1975).

### III.2.- Situaciones Atemorizantes: Innatas (La Naturaleza y la Posibilidad de Recibir algún Daño Físico) y Aprendidas (Socialmente a Nivel Interpersonal)

Existen una serie de factores atemorizantes que funcionan como heraldos del miedo, éstos se encuentran agrupados en estímulos muy intensos (luz cegadora, ruido ensordecedor, etc.), la soledad, determinadas interacciones sociales, entre otras tantas que se vuelven relativas a quien las vivencia, es decir, que cada uno de nosotros experimenta el miedo de manera diferente, de modo que es necesario dejar en claro que a medida en que el ser humano desarrolla sus emociones las distingue y matiza, lo que individualiza la experiencia del miedo.

El miedo se afianza como reacción humana universal al peligro y se extiende a distintas especies animales, con una base mixta entre lo fisiológico y lo social, así como con las experiencias pasadas (como el aislamiento en la infancia), lo que eleva los índices de propensión ante la percepción del miedo. Por ejemplo, las personas integradas en una comunidad toleran mejor el miedo que las pertenecientes a medios subculturales, además de que a medida que el nivel de educación es más alto, suele haber más capacidad para reconocer y usar una serie de alternativas para reducir los estados de ansiedad y recuperar el estado de equilibrio (Fernández, 1994).

Pero, qué tipo de factores atemorizantes existen en nuestra realidad tanto en lo objetivo como en lo subjetivo que son capaces de evidenciar nuestra vulnerabilidad y de llevarnos de la mano por el sendero de la oscuridad y dejarnos ahí sin la posibilidad de volver al status quo que pretendemos tener. Indudablemente son muchos, el aspecto

sociocultural, el aprendizaje y nuestra historia personal determinan qué nos da miedo y que no lo evoca, pero aún así podemos enlistar una serie de estímulos y situaciones que dada su naturaleza y la nuestra son sombras en nuestra existencia casi de modo universal,

En la historia del estudio del miedo en psicología se buscan complementos para la teoría del miedo, sobre todo acerca de la lista de estímulos atemorizantes condicionados (o aprendidos) e incondicionados (el dolor, el ruido, la pérdida del equilibrio y la posibilidad de muerte en sí misma entre otros). De manera que Gray (1993) en su texto “La psicología del miedo y del estrés”, nos refiere una reorganización de estímulos atemorizantes clasificándolos en cinco grandes categorías a partir de las cuales llevaremos a cabo la exposición de los estímulos y situaciones que comúnmente nos provocan la aparición del miedo, estos son: miedo por intensidad, por novedad, por peligros evolutivos especiales, por estímulos procedentes de interacciones sociales y por estímulos atemorizantes condicionados.

En cuanto a los estímulos intensos tenemos como ejemplo al dolor y al ruido, dado que se constituyen como estímulos intensos que afectan a los receptores de distancia, como lo son los receptores visuales, auditivos y olfatorios. El miedo a la novedad se ejemplifica con el miedo a los extraños, a lo desconocido o a la venida de un agente externo a nuestra realidad cotidiana con quién sabe que intenciones y posibles cambios desfavorables para con cada uno de nosotros, (aunque también puede traer cambios favorables pero comúnmente es percibido negativamente).

La pérdida súbita del equilibrio es un caso mixto de novedad e intensidad de estímulo dado que cuanto más súbito es el estímulo, mayor es la intensidad del mensaje nervioso desencadenado, la pérdida de control sobre uno mismo se hace presente.

Los peligros evolutivos especiales se refieren a que cuando una situación determinada es con frecuencia responsable de la muerte de una parte considerable de los miembros de una especie durante un período de tiempo suficientemente largo (hablamos a niveles de escala evolutiva), es posible esperar que los individuos de dicha especie desarrollen cierto temor innato hacia alguno de los estímulos característicos de tal situación, con el fin de evitarla, consolidándose como una ventaja evolutiva. Este

mismo principio puede determinar el miedo humano a la oscuridad, puesto que se constituye como una circunstancia peligrosa para una especie tan dependiente de la visión, el miedo a los lugares cerrados y a los espacios abiertos así como el miedo a las alturas están en esta categoría.

En cuanto a las interacciones sociales entre individuos de la misma especie como estímulo atemorizante, son el resultado de una evolución compleja que implica el desarrollo de formas de conducta que interactúan mutuamente, de señales-estímulo producidas durante esas formas de conducta, y de los mecanismos para el reconocimiento de tales señales-estímulo.

La soledad suele ser temida por la impresión de desamparo que genera más que por el hecho de no estar acompañado, posiblemente influyan diversos factores en este temor a quedarse solo, en el niño se teme la invalidez o ineficiencia para satisfacer sus necesidades, en el adulto se teme la posibilidad de encontrarse consigo mismo (inevitable si la soledad es absoluta), debido a lo cual se vuelve necesario el tener un contraste a partir del cual resaltar y poder identificarnos como otro y no como uno solo (Mira y López, 1975).

Los estímulos atemorizantes producto del aprendizaje cooperan con mecanismos innatos para asegurar la sobrevivencia del organismo, lo cual se logra con la adaptación de los individuos para con su medio ambiente. Además la combinación entre estas dos formas de adaptación al entorno varía desde un predominio importante de uno o de otro dependiendo de la evolución de formas particulares de conducta en especies determinadas (Gray, 1993).

Cabe mencionar que la anterior clasificación de estímulos atemorizantes no es absoluta, es decir, no se mantiene estática ni determina qué estímulo o situación encaja en determinada categoría, es más bien dinámica, lo que quiere decir que se complementa, como en el caso de la pérdida súbita del equilibrio arriba descrita.

Refiriendo los miedos que experimentamos frente a la naturaleza, que podrían entrar en la categoría de peligros evolutivos especiales, aunque tienen un poco de las otras categorías restantes, tenemos los miedos a los fenómenos naturales; todo depende

de la concepción que tengamos de ellos, sobre todo de su origen para poder conceptualizarlos y referirnos a ellos con miedo o sólo con cierta alerta.

El miedo hacia los eventos catastróficos de la naturaleza tales como terremotos, incendios, inundaciones, rayos, avalanchas, tsunamis, aludes, etc., dada su eventual presencia como su devastadora fuerza nos hacen sentir vulnerables y muy pequeños en comparación con el mundo que habitamos.

Las generaciones de antaño interpretaban al mundo de manera muy diferente de como hoy se hace, esto aplica a su concepción acerca del porqué de los fenómenos naturales, pero cierto es que la edad de las personas no determina qué es lo que creen respecto al origen y desarrollo de las cosas, lo que lo determina es el espacio-tiempo en que viven, sin dejar de lado que existen personas que se quedan en el tiempo o prefieren quedarse con las explicaciones del pasado, quizá por comodidad o por temor al cambio.

En la actualidad el cambio es la constante de la vida, lo que hoy es, mañana quien sabe, los avances de la ciencia nos brindan una serie de explicaciones ante casi cualquier fenómeno que volteemos a investigar; por ejemplo, Einstein dedicó la segunda mitad de su vida, después de su teoría de la relatividad, a desarrollar su “teoría unificada” o “teoría para todas las cosas” en la que pretendía comprender la totalidad del cosmos y predecir la actividad de la misma, hablándonos de la capacidad de la cognición humana.

La ciencia nos permite cuestionar a Dios y a su todopoderosa fuerza y régimen absoluto sobre todo lo existente, y el choque de generaciones se acerca a este pensamiento, entonces, el origen divino y vengativo de los fenómenos naturales es puesto en tela de juicio, las tormentas más apocalípticas son vistas como fenómenos ocasionados por corrientes de aire caliente chocando contra aire frío, en lugar de ser la expresión de la cólera del señor versus nosotros. El miedo es convertido en alerta ante los posibles daños de una tormenta, más que al castigo divino de un ser supremo, aunque este pensamiento de tipo mágico aun hoy rige nuestra existencia, ha sido desplazado a planos existenciales e individuales, más que a efectos de la naturaleza, el conocimiento nos brinda un gran poder, podríamos resumir, el de confrontar al miedo, esto lo abordaremos en el siguiente capítulo.

Pero, cuando interactuamos con animales la cosa es diferente, el hecho de tener todo el conocimiento posible acerca de ellos no nos exime de sentir miedo ante ellos, más bien ocurre lo opuesto. La modernización modifica los patrones de interacción para con lo animales y el choque de generaciones en espacio-tiempo se vuelve manifiesto nuevamente.

La urbanización delega a los animales y al contacto con ellos, lo que nos limita a interactuar con mascotas más que con animales silvestres o de granja, los jóvenes raramente tienen la habilidad de tratar con animales de granja, o la disposición para hacerlo, mientras que los ya no tan jóvenes pueden interactuar con estos animales sin más ni más, sin temor y hasta volviéndolos parte de su círculo de vida, es posible ver como interactúan con animales potencialmente dañinos sin precaución, recargándose en el conocimiento empírico que se les ha legado más que en el conocimiento científico del que tanto presumimos, un fenómeno muy interesante si me lo permiten subrayar (Zamora, 2005).

Igualmente inmerso en la naturaleza pero virando hacia concepciones psicológicas, podríamos decir que el puente místico hacia el miedo sociocultural, es la noche, la cual nos acerca a diversos miedos potenciales pero imaginarios (el mal de los seres humanos), que van desde apariciones, encuentros cercanos, vórtices a otras dimensiones (espacios en donde el pasado y el futuro convergen, al puro estilo de “Un cuento de navidad” de Charles Dickens), entre otros.

Existe la idea de que las doce de la noche es una hora llena de mística, el momento en donde todo puede pasar, es como si se rompiera el sello que mantiene todo en su lugar y diera libre paso a todo el mal y todo lo extraño y desconocido de nuestra existencia tanto a nivel individual como a nivel colectivo, un sinfín de manifestaciones paranormales que nos atemorizan y que nos hacen saltar del susto ante una inminente pero completamente irreal tentativa de su presencia.

El miedo a la noche, se explica de muchas maneras, es decir, que la noche se constituye como un peligro latente que experimentamos cotidianamente, dada la dependencia que tenemos en nuestra visión, el oído se vuelve sumamente importante

para nosotros, el tener que oír más que ver con claridad hace que cualquier sonido se vuelva sospechoso y por ende el sentimiento de zozobra nos envuelva inevitablemente. De lo anterior podríamos redefinir el miedo a la noche, constituyéndolo en el miedo a estar en la noche, más propiamente a estar en la oscuridad, por exposición a potenciales peligros imposibles de anticipar (Pérez, 2002).

Otro de los miedos socialmente aprendidos lo constituye el aislamiento geográfico, una de las situaciones más temidas por los seres humanos, el estar sólo en casa y el estar apartado de los demás no por convicción sino por circunstancia, genera una situación similar, en donde el temor es hacia el ataque de alguien más, pero más temor hay hacia el encuentro con uno mismo, a los reproches de los padres, a los fallos ante los hijos, ante la mediocridad de nuestro ser y ante el debería ser y no soy, ideas tan absolutistas, carentes de sentido pero al mismo tiempo lógicamente estructuradas en nuestra psique, en donde, es mejor dar la vuelta que enfrentar a nuestro demonio interno (Zamora, 2005).

El silencio se asocia con los dos anteriores, la zozobra que genera el silencio puede llegar a ser terrible, su duración es inconcebible, no podemos saber cuanto durará, su omnipresencia es asfixiante, nuestra imaginación se vuelve contra nosotros y nos plantea una serie de situaciones tan inverosímiles y poco factibles que se vuelven creíbles y con posibilidad de daño hacia nosotros en ese momento y a futuro en situaciones cotidianas, es como empezar a pensar en ser engañado por la pareja sin razón alguna, atando cabos sueltos que sólo nosotros comprendemos.

Ahora, aterrizaremos en la psique humana y el embrollo que en ella surge al vivir en sociedad e interactuar con otros, el compararse con los demás y reflejar su ser en ideas plantadas en nosotros, que no indican el deber ser; de manera que tenemos un grupo de motivos del miedo que puede ser calificado como puramente sociocultural, generado a partir de nuestras interacciones para con los demás. Existe el miedo de los otros, de lo que me es desconocido, lo que no me es familiar y a los que no me son familiares, es decir, a los que no conozco, debido al no saber acerca de sus intenciones, usos y costumbres (Pérez, 2002).

Pero a nivel individual primeramente esta el hecho de sentir una carencia, se identifica cuando la persona en cuestión necesita vitalmente de algo, lo busca pero no lo encuentra, de manera que siente frustración debido a sus esfuerzos fallidos y se agota, debido al hecho de seguir intentándolo pero fracasando. Así pues, surge una ligera sospecha y luego una creencia anticipatoria del fracaso y de renuncia en la consecución de lo buscado, cabe mencionar que si este objeto buscado por la persona le es indispensable para seguir con su vida no sólo sentirá malestar, tristeza y decepción, sino que se generará en él la sensación de miedo hacia su potencial fracaso.

Se siente miedo por la carencia de los medios necesarios para sobrevivir (desde la salud misma hasta el dinero, o el afecto), este miedo producido por la idea real o imaginaria de desamparo se vuelve totalmente abrumadora, dado el hecho de que no se tiene un objeto concreto hacia el cual fijarlo y reaccionar huyendo ante este estímulo concreto y real (Mira y López, 1975).

Es necesario recalcar el hecho de que esta carencia puede no existir, es decir, que las personas se asustan ante su creencia de que se carece de algo que en realidad se tiene, tal es el caso de las personas que presuntamente carecen de valor, coraje o simpatía para con los demás, cuando al hacer un auto análisis nos podemos dar cuenta de la eficacia de nuestros actos cuando necesitaban serlo.

Esta carencia va de la mano con otra de las situaciones potencialmente evocadoras de miedo, dado que la carencia genera un sentimiento de inferioridad y son muchas las personas que sufren a causa del miedo por creerse inferiores o deficientes en comparación con los demás, desarrollando un complejo de inferioridad y adquiriendo una actitud sumisa en cualesquiera que sean las circunstancias, adoptando un perfil bajo pero completamente sumiso.

Lo que se necesita en estos casos es proporcionar a estas personas un nuevo juicio a partir del cual se autoevalúen, desde sus actitudes y comportamientos cotidianos hasta su misión en la vida y el destino final que les espera, además de poder manejar ciertos medios para alcanzarlos, como lo son estrategias cognitivo-conductuales que les beneficie en el ámbito que estén buscando mejorar. La existencia de estos miedos por insuficiencia se comprende dado el hecho de vivir en una sociedad demandante en

muchos aspectos como la cultura, estética, economía, habilidades, posesiones, inteligencia, etc.

En nuestra realidad a diario surgen en el ámbito personal situaciones conflictivas y ésta es otra de las situaciones de índole social que evocan al miedo; existen una serie de posibles pautas para reaccionar ante determinados eventos y están invariablemente asociadas a los estímulos presentes, han sido aprendidas en nuestro pasado personal pero con la cualidad de no ser lo suficientemente buenas como para escoger una que desplace a las otras y a partir de la cual orientemos nuestro accionar incluido lo psicológico como lo fisiológico.

De manera que existe cierta indecisión dadas las múltiples opciones, buenas pero no suficientemente efectivas, así que surge la duda práctica, la sensación de desorganización cognitiva y desintegración de la conducta, perdiendo la seguridad y abriendo paso a la sensación de miedo. Estos conflictos se consideran como tales porque nos enfrentamos ante situaciones en las que comúnmente no solemos estar, lo cual rompe con nuestros esquemas generándonos duda y la posibilidad de actuar de manera diferente de cómo lo hacemos habitualmente, lo que no es posible dada nuestra formación o dado nuestro rol social, ambas limitantes de nuestra acción.

Por otro lado está el hecho de enfrentarnos a situaciones cotidianas, ante las cuales no podemos terminar de actuar dadas las consecuencias bien conocidas por nosotros, ante lo cual la vida se vuelve una especie de ajedrez, en donde cada movimiento es sumamente riesgoso si no se tiene la certeza de su efectividad al cien por ciento, nos convertimos en autómatas sin ambiciones.

### III.3.- Factores Motivantes de la Aparición del Miedo (Estímulos, Objetos o Agentes del Miedo)

El miedo ejerce dominio sobre muchos de los aspectos que como seres humanos compartimos, es decir, sobre cualquier dato, imagen, idea, impresión, vivencia, etc., pero es necesario recalcar la existencia de factores motivantes que por su carácter de máxima difusión cultural y su persistencia a través de lo largo de los años, es preciso considerar como estímulos fobígenos.

El miedo al dolor es de carácter universal debido a lo que se constituye como el primero de esta lista de estímulos fobígenos; se conceptualiza como una impresión o vivencia desagradable, que puede variar en su intensidad que va desde una simple molestia hasta un insoportable sufrimiento, o desde un ligero dolor en la piel a causa de un piquete de mosquito hasta el dolor más intenso que un ser humano pueda sentir y permanecer consciente.

Su relación con el miedo radica en la señal anticipatoria percibida a través de los sentidos ante un agente potencial del dolor, una señal de alarma consciente tratando de disminuir el contacto, similar a lo que ocurre en el miedo. El miedo al dolor no deriva solamente del sufrimiento sino de las consecuencias que imaginamos pueden ocurrirnos, además de las que de seguro nos ocurrirán.

La pena es una de los estímulos que más tratan de evitarse, es decir, el sentir pena derivado de un evento desagradable y por lo general doloroso es sumamente rehuido porque provoca más sufrimiento que los estímulos dolorosos, puesto que se prolonga a través del tiempo y se mantiene constante en nuestra vida psíquica, teniendo una especie de molestia durante todo el día, es como tener una piedra en el zapato y no poder retirarla.

Hablamos de dolor, pero de un dolor moral por así decirlo, cuya defensa por excelencia es el consuelo, pero con la característica que se encuentra en nuestra propia individualidad, de ahí lo difícil de encontrarlo, tiene que pasar determinado tiempo con determinadas acciones por parte nuestra para que podamos acceder a él, algo como lo que ocurre en el proceso de duelo.

Quienes no pueden salir de la pena son quienes más le temen y por ello procuran no adentrarse en ninguna relación afectiva, no quieren ilusionarse para no sufrir dadas las potenciales decepciones venideras. En un segundo plano están las que han observado a terceros sufrir por la pena que los embarga, de manera que existe un aprendizaje, pero sin duda, hasta que es vivido un evento cualesquiera es posible sentirlo en su real dimensión (Mira y López, 1975).

Llegamos al punto de identificar a personas que nos evocan miedo, en este análisis se trata de ir de lo general a lo particular, ya pasamos por situaciones innatas y por situaciones sociales culturalmente aprendidas, en un tono más particular revisaremos a las personas como estímulos fobígenos.

Existen determinados tipos de personas y situaciones que nos provocan un estado de miedo traducido en timidez o en un perfil bajo e inhibido, como por ejemplo las personas desconocidas, dado que el miedo a éste grupo de personas es considerada como principal, es justo encontrar su origen en los primeros años de vida, en donde la libre acción de los niños los vuelve descuidados e indefensos ante adultos desconocidos, lo que genera un miedo hacia ellos.

El segundo tipo de personas son las personas que representan cierto tipo de autoridad, en cuyo caso no existe una raíz biológica sino que procede de un aprendizaje basado en repetidas experiencias individuales con figuras de autoridad o poder durante la infancia o adolescencia bajo la influencia de padres y profesores.

El tercer tipo de personas que nos intimidan lo componen las personas del sexo opuesto, constituyéndose como una constante en casi todas las personas con un miedo hacia sus relaciones sociales, es en situaciones en donde intervienen personas del sexo opuesto en donde se observan más vulnerables que ante los otros grupos de personas antes referidos. El miedo y sus consecuencias incapacitantes debilitan la integridad de la persona, su personalidad se ve mermada y sus relaciones sociales truncadas desencadenando la aparición de una persona tímida (Axia, 2002).

Podemos detectar tres acontecimientos interiores que se dan simultáneamente, el primero es una predisposición al miedo en ciertas situaciones sociales, sobre todo si actúan en ellas personas poco familiares, el segundo es la aguda consciencia que el sujeto tiene de ese miedo y de sus manifestaciones fisiológicas, además de la impotencia que experimenta el sujeto a la hora de tratar de deshacerse de esta consciencia en su estado anímico habitual y temple emocional.

Por último es característico de la timidez un sentimiento de vergüenza por todo lo que le ocurre a causa de su propia timidez, es decir, se avergüenza de ser tímido, lo que más sufrimiento y malestar le causa.

En cuanto a las situaciones que provocan miedo en lo referente al ámbito de las relaciones sociales tenemos al momento en el que nos volvemos el centro de atención, como uno de los mayores momentos de presencia de miedo, seguido por los grupos de grandes personas, cuando nos encontramos ante personas de status social mayores al nuestro (supuestamente), situaciones sociales nuevas, cuando se vuelve necesario hacer valer nos como personas, cuando somos evaluados, ante la necesidad de ayuda, etc.

El miedo a situaciones sociales inéditas y embarazosas, desempeña diferentes papeles sociales dependiendo del mito social vigente en determinado momento, es decir, se hace referencia a cuando en determinada sociedad se conciben como absolutas ciertas características o manifestaciones humanas en detrimento de otras, dando pie a un mundo fantástico pero tan real que nos rige a todos por igual (op. cit.)

Por último revisaremos estímulos que son universalmente evocadores de miedo, que lo son debido a las concepciones culturales que nos gobiernan, en concreto la religión; el temor a los aparecidos o a los muertos que regresan del más allá que es sumamente interesante, debido a que se constituye como un constructo social, es decir, es el poder del difunto sobre los vivos, el miedo a venganzas que provoca una serie de rituales orientados a hacer que el ser fallecido encuentre su nuevo sendero, con la firme creencia de que existe algo después de la vida, aunque como se verá más adelante estas son concepciones han ido evolucionando con el tiempo mismo (Pérez, 2002).

La muerte se constituye como el estímulo que más nos asusta, aunque en determinadas épocas de la vida parece no rondarnos del todo, pero cierto es que siempre se encuentra presente y el hecho de pensar en ella nos genera una sensación de miedo que es inevitable, sobre todo cuando se habla de la muerte del otro, en concreto de la muerte de un ser querido. Pero cuando hablamos acerca de la muerte propia, de nuestro ser y de la finalidad de nuestra existencia, también existe miedo aunque hemos generado una serie de mecanismos de defensa para no sucumbir ante su aplastante omnipresencia, tal es el caso de simplemente no pensar en ello, conceptualizarlo como inevitable y

aceptarlo, aunque más bien parece que lo que se suele hacer es simplemente ignorarlo, evitando tocar el tema.

Otro mecanismo es el refugiarse en alguna religión, en la que nos prometen como recompensa una vida después de la muerte y de evidentemente una vida libre de pecado, y demás bases religiosas. Por último están los que la buscan incesantemente e inconscientemente se podría decir, con actos temerarios o hasta suicidas.

La muerte es tomada como símbolo del miedo en la medida en que significa nuestra completa anulación, nuestro final y la terrible pérdida de la conciencia de que existimos, por lo que las religiones se manifiestan como un consuelo *ad hoc* a éste conflicto de índole existencial. Casi todas éstas hacen lo posible por asustarnos ante este tránsito hacia la eternidad, en donde existe el temible juicio a partir del cual se determina el eterno goce o el eterno sufrimiento, pero nos dan esperanza, un conflicto ambivalente desde mi perspectiva.

Los miedos dirigidos tradicionales por otra parte, se refieren a los promovidos culturalmente desde la perspectiva teológica actual sea cual sea, de manera que tenemos propiamente a los miedos escatológicos, los referentes al final de los tiempos, el miedo al demonio y al esparcimiento de su mensaje, así como a los aparecidos, fantasmas, etc. Los medios de difusión son los encargados de llevar este mensaje a casi la totalidad de la población, en antaño no existía el monstruo que hoy es el sistema de comunicaciones, así que el mensaje era propagado por predicadores que iban de pueblo en pueblo comunicando su mensaje y dejando un legado de conocimiento en cada lugar que desembocaba en una estela de temor consecuente con las ideas vertidas por estos eruditos, elegidos divinamente (op. cit.).

Regresando a la muerte como generadora de miedo, concluimos que existen aquellos que la ignoran, los que la consideran como un descanso eterno dado nuestro sufrimiento en vida y los que creen haber hecho méritos para merecer una eternidad llena de dicha y gozo, como sea sigue evocando miedo y eso es lo que nos importa.

Relacionado con esto, tenemos a las enfermedades que se consideran como estímulo fóbigeno no sólo por su cercanía potencial para provocar nuestra muerte, sino

por el hecho de generar sufrimiento en vida, mediante prolongadas series de dolor y convalecencia en hospitales y demás hechos relacionados, así como por sus consecuencias como algún tipo de invalidez o de carencia cognitiva, remitiéndonos a la dependencia, algo sumamente temido por el ser humano, o por lo menos por los que estamos acostumbrados a poder valernos por nosotros mismos.

La vida puede generar miedo debido a todo lo anterior, pero también debido a las múltiples posibilidades que ésta alberga en sus distintos caminos y lejos de concebirse como espontánea e impredecible, se llega a considerar como terrible y peligrosa permaneciendo en la zozobra invariablemente por toda su existencia.

Los instintos generan miedo a nuestro ser, tememos la oscuridad que hay en nuestro interior, que aunque es parte de nosotros no solemos aceptar y constantemente reprimimos, debido a que en cualquier momento son capaces de emerger de nosotros y llevarnos hacia caminos que nunca creímos poder cruzar o que siempre hemos querido vivir pero que no nos hemos atrevido a intentarlo, por lo general por una estúpida concepción sociocultural de lo que se debe o no hacer.

#### III.4.- Cómo se Reacciona ante el Miedo (El Vacío de la Inteligencia Emocional)

En los momentos de peligro aplastante acompañados de vías potenciales para escapar, la reacción de terror suele manifestarse como un sobresalto dominado por las carreras torpes y confusas. Cuando el peligro agudo se muestra sin posibles salidas ni potenciales resquicios, el sujeto se siente atrapado y reacciona a la aplastante e inexorable amenaza con una paralización de la afectividad, un sobrecogimiento absoluto que se extiende a las funciones motoras y cognitivas, aunque ambas funciones en sí mismas se mantienen preservadas.

Los comportamientos propios del miedo oscilan entre el sobresalto y el sobrecogimiento, pero en la medida en que el miedo se hace crónico se impone el polo de la sumisión sobrecogedora y paralizante, en cuyas condiciones el sujeto puede convertirse en un títere que no ofrece resistencia, mermando la libertad individual de cada uno de nosotros volviéndonos vulnerables ante cualquier amenaza o acto violento para con nuestro ser (Fernández, 1994).

El miedo es un fenómeno psicológico que se expresa en forma de conductas, de síntomas físicos y de distorsiones cognitivas, en cuanto a la inmediatez de las respuestas tenemos dos respuestas identificadas, la reacción de sobrecogimiento y la de sobresalto. La primera se refiere a una conducta de inmovilidad que tiene como objetivo inhibir la conducta del agresor, la segunda se trata de una reacción de alarma que busca facilitar la defensa o el ataque.

A nivel psicofisiológico, el organismo emite respuestas de alarma que se constituyen como una defensa organizada frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico y que suponen un proceso de adaptación, variando de persona a persona. La especificidad de estas respuestas depende de las pautas de reacción familiar, es decir, la genética en cuanto a lo fisiológico determina la mayor probabilidad de padecer síntomas digestivos, cardiovasculares o respiratorios ante la situación de miedo experimentada.

Otro factor inherente es el perfil reactivo psicósomático individual, es decir, un perfil individual que suele ser constante a lo largo de la vida y que depende de la variabilidad orgánica de cada persona y del tipo de respuesta específico (erupciones en la piel, colitis, etc.) que el sujeto ha experimentado durante sus primeros años de vida ante impactos emocionales fuertes. Por último tenemos el tipo de emociones implicadas, dado que cada una se manifiesta de manera diferente en cada uno de nosotros, por ejemplo, los conflictos afectivos suelen manifestarse en forma de náuseas y molestias digestivas.

A nivel cognitivo, el miedo se manifiesta en forma de preocupaciones excesivas y persistentes, que se perciben como incontrolables en función de recursos de afrontamiento débiles. El contenido de las preocupaciones varían en su contenido y van desde la incapacidad subjetiva para hacer frente a las dificultades cotidianas (económicas, laborales, conyugales, etc.), temor exagerado a la crítica de los demás, atribución errónea de los síntomas físicos leves (dolor de cabeza) propios o de familiares, a enfermedades graves como el cáncer, además de que nubla la capacidad de tomar decisiones facilitando la aparición de decisiones erróneas y tardías.

El miedo puede ser más agudo cuando una persona tiene una personalidad ansiosa, es decir, que son impacientes, dependientes emocionalmente, inseguros, etc., me refiero al hecho de que el miedo puede generar síntomas que interfieren con el tratamiento de enfermedades así como a la inversa, es decir, las enfermedades graves, los problemas crónicos y las intervenciones quirúrgicas suelen generar miedo en los pacientes (Echeburúa, 2002).

Ahora podemos estar en condiciones de referir el hecho de la existencia de tres modos en los cuales se presenta el miedo ante nosotros, de modo instintivo (orgánico, corporal y ascendente), racional (condicionado, psíquico y descendente) e imaginario (irracional y de presunción mágico-intuitiva).

El miedo instintivo-orgánico corresponde a la forma primitiva de manifestarse la retracción o debilitación del metabolismo bajo la acción directa e inmediata de un efecto dañino, cuyas manifestaciones son idénticas en todos los seres humanos y se producen con un automatismo absoluto, dando lugar a la suspensión de las actividades en curso y la adopción de la postura que ofrece la mínima opción de vulnerabilidad.

Es un miedo tenido antes que sentido y sentido antes que pensado, es decir, el sujeto se da cuenta después que se ha asustado, cuando esta información llega a los centros corticales pero que antes a determinado una serie de reflejos en otros niveles, de manera que puede denominarse ascendente dado que va desde los centros inferiores a los superiores. Esto puede ocurrir cuando el malestar se hace presente desde nuestro interior como un dolor de estómago que genera pesadillas, soñando el ser golpeado, asfixiado o torturado dependiendo del malestar sentido, con la peculiaridad de que al despertar atribuimos el malestar presente a los efectos de la pesadilla generando un círculo vicioso muy difícil de apaciguar.

El miedo racional-sensato se diferencia del anterior en que aquél se siente después, es decir es una reacción ante el daño, y éste se siente antes, es decir, se constituye como una reacción ante el peligro, entonces se considera que es un miedo condicionado por la experiencia y se liga indiscutiblemente con la razón, por lo que puede denominarse como miedo lógico. Su característica esencial es la de ser

comprensible para quien no lo siente de manera directa, dado que es capaz de imaginar lo que él sentiría de encontrarse en la misma situación.

El miedo racional-sensato se manifiesta como una tendencia hacia la huida o la actitud de prudencia, además de que por el hecho de ser pensado antes que sentido, el miedo racional-sensato dispone de tiempo para asegurar la puesta en marcha de los dispositivos funcionales que eviten al sujeto la presentación del miedo instintivo-orgánico. Surge la intelección del miedo, es decir, la idea del posible daño, y es esta idea la que desde las zonas de proyección de la corteza cerebral, difunde e irradia a todo el organismo los impulsos creadores del malestar emocional y las reacciones defensivas previas al estímulo fóbico (Mira y López, 1975).

Existen una serie de cinco alarmas por las cuales progresivamente vamos pasando en este miedo sensato dependiendo del miedo experimentado, así la primera alarma sólo se manifiesta como un sistema nervioso en alerta, el segundo nivel puede ser activado por eventos menores tales como pequeños sobresaltos como una llamada a media noche.

El tercer nivel de alarma se activa ante situaciones de enfrentamiento como discusiones en casa o en el trabajo, el cuarto nivel es activado por amenazas a nuestro ego o nuestro orgullo durante una competencia o en el trabajo, y el quinto nivel se activa ante una amenaza física o ante una amenaza extrema al ego o a nuestra autoestima (Clarkson, 2003).

El miedo imaginativo-insensato, también conocido como miedo absurdo o fobia, tiene como característica esencial que el objeto que lo condiciona nunca ha sido causa de miedo orgánico en el sujeto y solamente se encuentra ligado a un verdadero estímulo fóbico a través de una cadena de asociaciones más o menos larga y distorsionada, por ello el miedo resulta injustificado e incomprensible, no solamente para quien lo observa sino para quien lo sufre.

Este tipo de miedo se desarrolla a partir de deficiencias en el desarrollo del pensamiento y la imaginación (sin la capacidad de diferenciarla concretamente de la realidad), de manera que este tipo de miedo se liga a causas que de un modo inmediato

lo originan y nutren. Cabe mencionar al miedo supersticioso que se encuentra en este tipo de miedo imaginativo-insensato, que no es exclusivo de personas con déficit en su desarrollo cognitivo, sino que se extiende más allá de estos y abarca grandes sectores de la población.

#### III.4.1.-Fases Progresivas del Ciclo Emocional del Miedo

Cualquiera que sea la forma que adopte, la presentación y la acción del miedo, pueden alcanzar diversos grados de intensidad, correspondiendo cada uno de ellos a un avance en la difusión y profundidad de sus efectos inactivantes sobre la actividad de cada uno de nosotros. A medida que el miedo invade la vida anímica de las personas, procede a determinar una disolución de funciones, atacando primeramente a las más recientemente establecidas en la línea evolutiva, de modo que el sujeto que se halla sometido a los efectos del miedo recorre rápidamente de adelante hacia atrás, las distintas etapas que lo definieron como un ser humano pensante, es decir, existe una tendencia hacia la regresión a un estado similar al prenatal.

Aquí se diferencian seis niveles de intensidad fobígena, los cuales son prudencia, cautela (desconfianza), alarma, angustia (ansiosa), pánico y terror, en las tres primeras fases o niveles de invasión del miedo la conducta motriz individual es controlada por la persona, en contraste, en los tres niveles siguientes se acelera y precipita su total desorganización y eventual parálisis.

En el primer estadio, el estadio de la prudencia, el sujeto adopta una actitud voluntaria de sus deseos y posibilidades en cuanto al dominio de sí mismo, de modo que ante un estímulo fobígeno, afirma su deseo de pasar inadvertido y de no entrar en conflicto con el ambiente, aun a costa de renunciar a algunas cosas satisfactorias para él, siempre que crea que su consecución implica riesgo y por tanto existe la posibilidad de sentir el miedo.

En el plano subjetivo el sujeto llega a sentirse autosatisfecho y seguro de sí, por considerarse previsor y reflexivo, más que el resto de sus semejantes, pero reacciona con sobresaltos ante las personas que descubren el porqué de su prudencia, además de

censurar a aquellos que se muestran poco temerosos, esto como un mecanismo de defensa.

En la segunda fase, la fase de la cautela (desconfiada), el sujeto se halla en una situación atemorizante, pero cuenta con el dominio de sus respuestas ante ella, los movimientos muestran la actitud cautelosa y concentrada del estadio anterior, ya no son sólo espontáneos, sino que se han vuelto severamente controlados, por lo que se acelera o se lentifica su ritmo, según se trate de ganar tiempo o precisión de acción, es decir, se responde a motivos precaucionales.

Existe cierta autolimitación propositiva, debido a que se quiere asegurar el éxito de un solo propósito, al que se orienta todo el esfuerzo. En el plano subjetivo, corresponde a esta fase un estado creciente de preocupación, aumenta el interés, la atención expectante y el anhelo de asegurar el dominio de la situación, pero simultáneamente surge la duda de que ello sea logrado.

El temor al fracaso empieza a manifestarse, el pesimismo comienza a apoderarse de nosotros, por lo que para poder superar esta sensación tan pesada el sujeto se concentra en su coraje y en las energías que aun tiene, mientras que en el exterior manifiesta tranquilidad, gracias a sus recursos de disimulo y de reserva tales como el emprender actos secundarios, tal es el caso de cantar, fumar, algún chiste o comenzar una plática con alguien más. Pero su consciencia ya no se encuentra en paz, su dominio de la situación se tambalea y su fuerza de voluntad flaquea por lo que el dominio sobre sí comienza a sentirse no del todo seguro.

En la tercera fase, el estadio de alarma, el sujeto sigue adentrándose en la situación atemorizante y el miedo se muestra ante él de manera nítida, de modo que la actitud es de alarma y de desconfianza intensa, apareciendo movimientos torpes, exagerándose en actos incompetentes seguidos de indecisiones, vacilaciones y alteraciones del ritmo y seguridad de la conducta motriz.

Debido a la excesiva concentración se reduce el campo perceptivo y surgen fallas que aumentan la imprecisión, aparecen temblores y movimientos iniciales de retroceso, a manera de leves sacudidas flexoras en las extremidades. En el plano

subjetivo, el sujeto se da cuenta de que no puede controlar el curso de sus pensamientos y se empieza a obsesionar ante el inminente daño a sufrir, ocasionándose una división en su campo intelectual. Su juicio pierde claridad y existe una sensación de insuficiencia en la medida que se desea regresar a la lucidez habitual.

En la cuarta fase, el estadio de la angustia (ansiosa), la conducta de las personas evidencia la desorganización funcional provocada por el miedo, el cual ha destruido la unidad intencional y ha inhabilitado sus posibilidades de reacción. Existe una situación de conflicto a nivel encefálico, de manera que ya no existe autorregulación de la motricidad y el curso de ésta se encuentra interrumpido, los centros neurovegetativos se excitan y engendran la llamada tempestad visceral, es decir, existen espasmos y constricciones que constituyen la vivencia de angustia; la desinhibición de la porción posterior del núcleo caudal hipotalámico determina la aparición de impulsos absurdos (Mira y López, 1975).

En el plano de la subjetividad, el sujeto vive esta fase ansiosamente debido a la zozobra que experimenta y angustiosamente debido al malestar funcional del organismo. El miedo comienza a arrastrar los primeros signos de ira o cólera pronunciados, la conciencia siente una extraña mezcla de miedo y de furor incontenibles, que siendo incompatibles las actitudes motrices de uno y de otro, se sufre muchísimo, debido a que las personas sienten que se vuelven locas, se presiente la pérdida de la cordura debido a la tensión emocional existente.

La quinta fase, el estadio del pánico, se caracteriza por la dirección automática de la conducta, la corteza cerebral sufre los efectos de su total inactivación (muerte temporal) producida por la total invasión del miedo. De esto se deriva la liberación incontrolada de los dispositivos y pautas deflejas ancestrales de los centros encefálicos inferiores, en cuyos impulsos motores no hay modo de interferir, ni desde el campo situacional, es decir, mediante estímulos tranquilizantes, ni desde la intimidad personal, es decir, fuerza de voluntad.

La situación se vuelve kinética, es decir, tiene lugar en la esfera motriz, de manera que pueden observarse crisis convulsivas, la fuerza muscular parece centuplicada pero es ciegamente liberada en actos que por casualidad suelen ser eficaces

y certeros, existen rasgos de agresividad y de audacia pero lo son a nivel inconsciente, de manera que se trata de una especie de huída hacia adelante debido a lo que el primer sorprendido es la persona misma que hizo tales actos inconscientes de valor y heroísmo inusuales en él (op. cit.).

En el plano subjetivo, correspondiente al dominio de la persona, es decir, al dominio de sí mismo, el sujeto a penas y se da cuenta de cuánto le ocurre o éste realiza, se manifiestan vivencias de pesadilla seguidas de amnesia en el plano consciente. De manera que al ser recordado por fragmentos y sin la certeza de la realidad en esos momentos, pareciese que se tratase de un mal sueño, pero que de persistir la excitación, agotará los centros automáticos sumergiendo al individuo en la fase final del miedo, el terror.

Esta última fase se caracteriza por la presencia del miedo máximo además de ser la fase final de anulación del individuo, dado que los fenómenos de inhibición han alcanzado los centros subcorticales y mesencefálicos produciéndose un brusco contraste con la agitación ocurrida durante el estadio del pánico. De manera que ni siquiera existen movimientos parciales, el sujeto ha perdido su intelección, su sensibilidad efectiva además de toda su potencia motriz, de manera que yace perplejo como una estatua inerte y sin vida, aterrorizado, pasmado y carente de toda actividad visible. Su palidez y su inexpresión, la falta de reacción local, incluso ante estímulos violentos y dolorosos revelan la ausencia de vida psíquica.

Su ser se encuentra temporalmente agotado y puede avanzar hacia la muerte si el proceso de inactivación alcanza los centros simpáticos (lo que conduciría a un proceso de deshidratación, reducción del volumen sanguíneo y precipitación coloidal). A nivel subjetivo, en esta fase no existe tal cosa, la vida personal subjetiva ha desaparecido, solo se conservan las actividades neurovegetativas mínimas para asegurar la supervivencia del ser. Reina una absoluta apatía e indiferencia manifestándose una amnesia generalizada aun después de pasado el episodio de terror ahora experimentado.

Cuando se han alcanzado los estadios finales no puede esperarse un retorno a la normalidad si no es pasando nuevamente la misma seriación de fases de modo inverso, regresivo respecto al miedo, pero progresivo respecto al ajuste de la realidad normal y

racional. Debido a lo anterior es de esperarse una extrema agitación en las personas que acaban de experimentar el terror en su ser, dado que se basa en una ley general del sistema nervioso, la cual es que tras una intensa inhibición se acostumbra producir una intensa agitación y viceversa, se constituye como una tendencia a la compensación energética (op. cit.).

### III.5.- Psicofisiología del Miedo

Psicofisiología del miedo se refiere a la reacción conjunta que tiene nuestro organismo en los momentos en los que se encuentra frente al miedo, cuando lo mira a los ojos y reacciona para sí mismo, una serie de reacciones las cuales brevemente referimos, pero que no vienen solas, es decir, son el eco de cambios a nivel interno, a nivel orgánico que abordaremos en este apartado, sin dejar de lado el componente psíquico, me refiero a el cambio a nivel comportamental y a nivel cognitivo.

Existe interdependencia entre la clasificación y definición de una serie de estímulos y la clasificación-definición del conjunto de respuestas que desencadenan, como la expresión de las emociones como signos del miedo además de las formas complementarias de conducta como la ira o la amenaza, ante las cuales la conducta atemorizante constituye una respuesta social habitual, así, siempre que la cultura de un observador determinado no interfiera, somos muy capaces de reconocer las expresiones de miedo del otro.

Darwin nos habla acerca de esta expresividad de las especies para con sus emociones, las cuales dependen del desarrollo de cada una de estas y se clasifican en tres: el primero es el principio de los hábitos útiles asociados, tales como la expresión facial ante algún temor, que tiene su origen en la actividad de los monos primitivos antepasados del hombre. Darwin refiere que los actos originales fueron transformándose en significantes para otras especies derivadas de una amenaza, pero que en el curso de la evolución fueron cambiando de forma mediante cambios en los músculos faciales y en cuanto a su significado, pero que aquellas expresiones faciales vinculadas a las funciones de comunicación sobrevivieron a los diferentes estados evolutivos del reino animal y llegaron hasta nosotros (Gray, 1993).

El segundo principio es el de la antítesis, según el cual dos tipos opuestos de disposiciones de conducta como lo son la agresión y el afecto, se expresan igualmente de manera opuesta. El origen de algunas muecas que hoy día utilizamos encuentran su génesis en estos principios, tal es el caso de la sonrisa, los primates utilizan una mueca en donde enseñan los dientes de forma pasiva como señal de estar atemorizado pero sin rasgos hostiles, sin la posibilidad de ataque buscando evitar la confrontación, aunque tal expresión debe ser interpretada a través de la conducta contingente a la misma.

También podemos identificar ante qué situaciones reaccionamos más intensamente, podemos afirmar después lo anteriormente expuesto que solemos reaccionar con más fuerza ante el temor o la preocupación que ante el amor y la felicidad, el sistema de defensa ante las amenazas psicológicas es muy poderoso y se activa ante una gran variedad de situaciones, este sistema de respuesta ante el miedo presenta dos variantes: la preocupación a largo plazo y el miedo instantáneo ante una emergencia.

Éste último, se refiere a nuestra reacción automática ante una amenaza repentina, para manejar tal amenaza disponemos de este sistema de emergencia ante el miedo, pero cuando lo activamos una y otra vez por razones equivocadas, nos causa malestar, tensión, etc., un miedo anticipatorio (Clarkon, 2003).

Lo anterior ejemplifica el tercer principio que hace referencia a la acción directa del sistema nervioso, en donde existen determinados ajustes fisiológicos ante determinados estados emocionales, evocados por estímulos o situaciones presentes o imaginarias (Gray, 1993).

Bajo condiciones de trabajo intensas, el sistema de emergencia ante el miedo puede hacer que aumente la atención y el rendimiento global; siempre que existe una amenaza, nuestro organismo pasa por una serie de cambios complejos e inmediatos que le ayudarán a superar esta situación. Dependiendo de la gravedad de la situación, se experimentarán los siguientes cambios bioquímicos:

- El corazón se dispara, dado que pasa de bombear 4 litros de sangre a bombear 20 litros por minuto,

- las pupilas se dilatan alcanzado un máximo de percepción,
- la sangre es reconducida desde la piel hasta los órganos internos, el cerebro y los músculos esqueléticos, produciendo tensión en los músculos generando la sensación de mayor fuerza,
- las arterias se contraen para alcanzar una máxima presión que permita bombear cortisol, que mantiene la pupila dilatada y la constricción arterial para estimular la formación de hormonas,
- Se producen ácidos grasos y el hígado convierte el glucógeno en glucosa para proporcionar energía extra al cuerpo,
- La respiración se hace mas rápida y se ensanchan las ventanas nasales con lo que se consigue un incremento de la entrada de aire,
- El sistema digestivo se cierra y los vasos sanguíneos de la piel y los riñones se contraen,
- La tolerancia al dolor aumenta, en caso de sufrir heridas, la sangre coagula mas rápido y se prepara para reparar los daños en las arterias, y
- Un aumento del colesterol en la sangre nos proporciona un carburante extra (Clarkson, 2003).

Podemos sentir algunos de estos cambios en forma de una repentina sensación de malestar en el estómago, tensión en el cuello y en los hombros, aumento del ritmo respiratorio o exceso de sudor, si la amenaza es realmente seria, entonces puede que lleguemos a sentir nauseas, temblores y una súbita pérdida de confianza, por el contrario si aceptamos esta reacción de miedo nos sentiremos física y mentalmente fuertes, dotados de control total de la situación, utilizaremos algo denominado inteligencia emocional aplicada al miedo que es el tema central de este trabajo.

Cuando se activan todas las alarmas incluidas hormonas como adrenalina y la endorfina, podemos enfrentarnos a situaciones de vida o muerte, con mayor fuerza, velocidad y concentración, con la finalidad de conservar nuestra vida. Existen una serie de reacciones fisiológicas ante el miedo, activadas ante determinado estímulo, secretando una hormona que tiene como propósito un cambio a nivel fisiológico que se traducirá en un cambio a nivel cognitivo-comportamental, a continuación se presenta la siguiente clasificación, con algunas de las hormonas secretadas por nuestro organismo dependiendo de la situación activante antes referida:

La Dopamina se trata del combustible con más potencia del organismo, estimula la agresión, coordina los músculos del movimiento y acelera el pensamiento, y se activa ante un reto respondiendo más al pensamiento positivo y ganando fuerza conforme avanza el tiempo. La Adrenalina acelera el ritmo respiratorio y los latidos del corazón, ensancha las vías respiratorias e incrementa la presión sanguínea y la tensión muscular y se activa a través del miedo, es un combustible interno de huida, es decir, de carácter defensivo.

La Nopradrenalina acelera el ritmo cardíaco y la actividad muscular, nos capacita para un mayor estado de alerta y disminuye los tiempos de reacción, proporciona una mayor fuerza de voluntad y se activa cuando una persona convierte en agresión una situación competitiva, esta orientado con fines de lucha. La Testosterona aparece ante las respuestas de lucha aportando fuerza, velocidad y poder a nuestros máximos niveles, aumentando la voluntad para dominar a nuestro oponente y se activa a través de una mente competitiva y un fuerte deseo de superar al contrario.

El Cortisol, hormona de largo rendimiento, prolonga el efecto de la adrenalina y de la noradrenalina, proporcionándonos un excedente de energía, aunque los niveles altos pueden dañar las células del cerebro y acelerar el envejecimiento, se activa cuando una persona siente ansiedad, ira, culpa o frustración. La DHEA facilita el bienestar y el goce reduciendo la ansiedad proporcionando energía extra y se libera en el sistema endocrino mediante pensamientos positivos, aumenta su nivel en las personas cuando éstas piensan en sus seres queridos en momentos de crisis.

La Serotonina es el neurotransmisor que proporciona autoestima, confianza y la habilidad para concentrarse, creando una sensación de relajamiento y de felicidad, se activa ante sentimientos de aprecio para con los demás, el ejercicio suave y las artes marciales meditativas (tai chi) aumentan sus niveles. La Endorfina es un analgésico producido por el hipotálamo del cerebro, haciéndonos más resistentes al dolor y se activa por la risa, el dolor u otras sensaciones intensas. La Oxitocina promueve el sometimiento social y el trabajo en equipo y se activa al pensar en logros u objetivos de equipo más que en el nivel de lo individual (op. cit.).

Como estudiosos de la psicología el tener lo anterior presente se vuelve necesario, para poder identificar a nivel psicológico qué está desencadenando el accionar de la persona que acude a terapia, me refiero a que junto con la entrevista y los aportes que la persona nos da de poder identificar de mejor manera el porqué de su estado de ansiedad o de angustia, para poder llevar a cabo un mejor diagnóstico y por ende un mejor curso de acción, y estoy hablando de la terapia no de la administración de medicamentos, que no es el campo de los psicólogos, no así de los médicos y psiquiatras.

### III.6.- Psicología del Miedo

Se ha descrito al miedo anteriormente, ahora hablaremos del aporte de algunos autores, que en base a su perspectiva teórica enuncian componentes del miedo que no son del todo compartidos por el resto de la comunidad psicológica, dado que se basan en los preceptos propios de su teoría. Abordaremos el estudio del miedo a nivel psicológico, es decir, la terapéutica y su análisis por parte de varias posturas psicológicas, que suelen mantenerse en el nivel del DSM IV-TR, es decir, estudiar y referir ansiedad, angustia y fobia antes que miedo.

La realidad es que no se habla mucho del miedo, sino más bien de la fobia, de la ansiedad y de la angustia, se da por sentado el hecho de que el miedo anda por ahí, es parte de nosotros pero no se aborda hasta que se convierte en un problema, tal es el caso de las fobias, este hecho es un reflejo de los múltiples estudios referentes a fobias con tratamiento incluidos, pero con una vaga cultura preventiva acerca del miedo como antesala de la fobia.

J. B. Watson fue un pionero en la investigación en psicología en América, en lo particular a lo que se refiere al enfoque conductista, consideraba que lo que los psicólogos deben estudiar es lo observable, es decir, la conducta dejando de lado la mente, las sensaciones y las emociones. Consideraba que el aprendizaje es más importante que el instinto, lo que es posible de observar en la teoría del miedo expuesta por Watson en 1924, la cual sostiene que los estímulos atemorizantes innatos, es decir, aquellos que son capaces de producir miedo sin aprendizaje previo acerca de su peligrosidad, son capaces de clasificarse en ruidos, pérdida del equilibrio y el dolor (Gray, 1993).

Por ende, todos los demás estímulos conocidos como atemorizantes adquieren tal condición a partir de un aprendizaje, en específico un condicionamiento de tipo clásico, lo que nos refiere el pensamiento conductista el cual trata todas las especies animales por igual, incluido nosotros lo humanos (Fernández, 1994).

De manera que la presencia de miedos en el hombre es determinada por una serie de factores que influyen en la presencia de éste, así tenemos las influencias ambientales en donde se incluye el aprendizaje y las hereditarias, transmitidas por los genes. Respecto al miedo es necesario identificar cuales estímulos atemorizantes son innatos así como las respuestas innatas ante estos estímulos y la contribución de la herencia y el medio ambiente a la susceptibilidad individual ante el miedo que cada uno de nosotros experimenta en su cotidianeidad.

Existen una serie de argumentos acerca de la existencia o no de mecanismos heredados de algunas especies para reconocer a sus depredadores naturales, además de que existe cierta maduración de las manifestaciones de miedo conforme se avanza en edad, lo cual podría deberse a que se ha aprendido que el estímulo es peligroso, pero esto no es del todo concluyente. Se llega a la conclusión de que se poseen mecanismos innatos pero que estos mecanismos requieren determinado tiempo para madurar, es decir, para tener un óptimo nivel de funcionamiento.

El miedo a la oscuridad es un tipo de miedo que puede ejemplificar el proceso de maduración. Entre 1920-1930 el psicólogo inglés C. W. Valentine efectuó largas observaciones para con sus hijos, al estilo Piagetiano, observando que los primeros síntomas de miedo a la oscuridad aparecen hacia los dos años, aumentando progresivamente hacia los cinco años, sus observaciones se vuelven relevantes dado que se podían excluir las influencias de alguna experiencia desagradable ocurrida en la oscuridad que condicionase determinada respuesta ante este estímulo, en este caso el miedo.

Jersild y Holmes recopilaron datos acerca de la frecuencia de varios temores en niños a diferentes edades encontrando que de los 0 a los 23 meses de edad el ruido, los objetos, situaciones y personas extrañas, el dolor, las caídas, los movimientos súbitos,

las luces y las sombras tienden a presentarse como atemorizantes manteniéndose así de los 24 a los 47 meses de edad, decayendo hacia los 48 y 71 meses de edad.

Por otra parte se encuentra la oscuridad, la soledad, las criaturas imaginarias, los animales, las pesadillas, los signos de temor en otros, los accidentes, el fuego, la cárcel, el ridículo, los ladrones, las fantasías y la muerte que muestran una progresiva presencia conforme pasa el tiempo, desde los 0 y 23 meses de edad en donde son casi o totalmente nulos y los 48 y 71 meses en donde se disparan y se mantienen (Gray, 1993).

Watson consideraba al condicionamiento clásico como un mecanismo de gran importancia en la adquisición de la capacidad de atemorizarse ante los estímulos innatos, esto después de su célebre experimento realizado con un niño de ocho años llamado Albert. Mediante sus resultados podemos llegar a complementar las explicaciones acerca del miedo innato y el aprendido, podemos concluir que los seres humanos estamos dotados de respuestas innatas ante los estímulos que preceden a estímulos atemorizantes no condicionados y sólo es necesario aprender ante que estímulos inicialmente neutros debemos responder, mediante un aprendizaje de tipo clásico.

El miedo es aquel estado provocado por un estímulo que nos avisa del dolor, no al estado mismo provocado por el dolor, de manera que el miedo es debido al anticipo del dolor. Las evidencias farmacológicas apuntan a una separación entre los mecanismos fisiológicos del miedo y del dolor, dado que analgésicos como la morfina disminuye la respuesta a un estímulo doloroso pero no reducen la respuesta al EC asociado con un estímulo doloroso, inversamente los fármacos que reducen el miedo no presentan propiedades analgésicas.

No solamente los estados centrales del dolor y del miedo son diferentes, sino que también cuando interactúan se inhiben más que estimularse, hecho observable cuando durante períodos extensos de intensa excitación emocional, es posible no experimentar dolor incluso tras lesiones graves. El valor adaptativo de este mecanismo esta muy bien establecido dado que el momento de atender las heridas es cuando el peligro ha pasado.

La teoría de Watson es un tanto simple, dado que sólo observa lo que sus ojos le permiten y nos reduce a ser una especie condicionada por su medio dejando de lado las múltiples interacciones existentes entre cada uno de nosotros y el medio que nos rodea, en concreto el aprendizaje individual que cada uno de nosotros tenemos, y sobre todo tratándose de aprendizaje tipo I (condicionamiento clásico) en donde no precisamente elegimos que aprender (op. cit.).

Abordando la explicación psicoanalítica que es casi la misma que en el caso de las fobias, tenemos que entre las cualidades y efectos compartidos de los fenómenos referentes al miedo sobresalen la debilitación del yo, que se traduce en la disminución de la resistencia individual a las adversidades de la vida, la pérdida de solidez personal y al descenso del autocontrol.

En un segundo lugar está la mayor sensibilidad al influjo de los factores ambientales y particularmente a las tendencias de acatamiento al poder y de sometimiento al uso de amenazas y violencia. Finalmente el alto índice de contagiosidad, que se traduce en la facilidad con que se transmiten y se potencian estos fenómenos de unas personas hacia otras, de manera que una persona amedrentada, atemorizada, aterrorizada o poseída por el pánico representa una imagen muy débil de sí misma, que puede ser manejada y manipulada con toda facilidad por cualquier clase de intimidación y que irradia a la sociedad circundante sus mismas experiencias afectivas.

En momentos dominados por el peligro colectivo abrumador, las reacciones oscilan entre la huida o la ocultación para salvar la vida y la sumisión ante el enemigo, cuando la respuesta al peligro inmediato se produce de manera precipitada con escasa reflexión y coordinación, el comportamiento de huida toma la fisionomía de una reacción de sobresalto y la entrega o sumisión se traduce en una reacción de sobrecogimiento (Fernández, 1994).

Melanie Klein acerca de las fobias, considera que las que aparecen en la segunda infancia y en la vida adulta son una prolongación de las que surgen en la edad temprana (miedos de los infantes), cambiando su contenido pero en esencia son las mismas, además tienen una función esencialmente defensiva contra angustias de desintegración del yo y en su producción intervienen la disociación y la proyección.

El contenido de lo proyectado es el ello y el superyó terrorífico temprano, instancias que contienen la amenazante pulsión de muerte, por su parte la angustia sobreviene como consecuencia de la acción intrapsíquica de la pulsión de muerte que amenaza la integración del yo, esta acción se escenifica mediante fantasías.

Engloba las manifestaciones patológicas desde los temores más elementales como a la oscuridad, los extraños, terrores nocturnos y fobias a los animales; el niño teme a los objetos violentos y los síntomas están basados en la expulsión del superyó terrorífico. El niño trata de arrojar al ello y superyó terroríficos al mundo externo y asimilar el superyó del objeto real para después desplazar su miedo hacia un animal u objeto menos atemorizante que el objeto fóbigeno original.

En la raíz de la fobia se encuentra un peligro interno, que es el miedo de la persona hacia su propio instinto destructivo de manera que por medio de las fobias y los temores, nos libramos de este peligro interno y con el desplazamiento disminuimos el peligro real.

Lacan por su parte, reubica la fobia infantil (los miedos en la infancia) a los animales como una solución, una producción imaginaria ante la ausencia de referencias identificatorias en lo simbólico; al descubrir la castración materna, al niño tiene abierta la vía para un más allá de la madre que es el padre, pero si este no llena este vacío se genera un espacio de nada en donde es necesario ubicar algo que lo llene, debido a la angustia generada, en ese caso la fobia se constituye como objeto castrador (Díó, 1991).

La fobia se establecerá ante la carencia de un verdadero complejo de castración, dado que el padre funda en sus interacciones un orden, establece una ley que reordena las identificaciones del niño. La fobia se desarrolla después de la aparición de la angustia, primeramente el niño cree ser todo para la madre, aparece su pene real mediante erecciones y comparaciones, existe un rechazo por parte de la madre, constituyéndose el hecho de que la angustia no es el miedo a un objeto, sino el enfrentamiento del sujeto con una ausencia de objeto, una falta de ser que lo atrapa en la cual se pierde y ante la cual todo es preferible, incluso la formación de una fobia.

La simbolización es un efecto de las fantasías del niño, pero no sólo asociativas sino de estructura, de manera que los objetos fóbigenos son elegidos en la medida que se encuentran en la misma situación que el niño, tales fantasías operan en un nivel de pensamiento que el niño no ha alcanzado lo que las hace inconscientes. Así que ante un conflicto que genera angustia, ésta es objeto de un trabajo psíquico que la transforma en miedo hacia un objeto externo, pero no existe unanimidad en el proceso sólo en los resultados y en el comienzo de esta crisis.

Refiriéndonos a fobias racionales pero exageradas, tenemos que mencionar que suelen conocerse a temores del desarrollo y en esencia se caracterizan por el hecho de obedecer a una insuficiencia en cuanto al nivel cognitivo de los seres humanos en la infancia y al hecho de no poder asimilar del todo las situaciones que ocurren a nuestro alrededor, es el caso de niños que le temen a familiares que han cambiado de apariencia, esto es relevante dado que puede quedar instaurado en el inconsciente de manera que cuando estos miedos son muy opresivos y constantes hacia un determinado estímulo se constituyen como fobias, de ahí su importancia.

Esto revela la patéticamente inseguras que son las percepciones de los niños cuando se hallan bajo la influencia del miedo, dado que en los momentos de angustia, los niños no pueden discernir lo que es posible de lo que no lo es. Por ejemplo, el miedo que provoca el cambio de apariencia de alguien, es parte de las temibles fantasías que experimentamos en nuestros sueños cuando algo que nos resulta familiar adquiere un rostro irreconocible, de modo que el niño pequeño no puede aún distinguir claramente entre la realidad y la fantasía, de manera que carece de protección frente a situaciones como esta, que asumen el carácter de pesadillas.

De manera que entramos en un punto muy interesante a revisar, que es el temor y la percepción, considerando que el temor distorsiona la percepción, poniendo en entredicho el juicio de la realidad que tenemos en esos momentos. Las fobias de los niños se hallan ligadas con el temor injustificado y no razonable ante objetos, seres o situaciones frente a los cuales el niño reconoce lo ilógico de su reacción.

Pero es dominado repetidamente por esos temores, de modo que la diferencia entre miedos y fobias debe trazarse sobre un elemento de racionalidad: el peligro debe

ser justificado para que no se le considere patológico. Pero el establecimiento del carácter peligroso de un objeto, hecho o situación forma parte del proceso global de aprehensión y sobre todo de construcción de la realidad a través de sucesivos y complejos juicios de atribución. Pero el juicio de la realidad no es homogéneo a lo largo del desarrollo sino que depende indisolublemente del desarrollo global del niño, tanto cognoscitivo como afectivo (op. cit.).

El reconocimiento, localización y evitación de las situaciones u objetos que amenazan la integridad vital del niño es una de las funciones esenciales ejercidas por los padres en la crianza, el niño va adquiriendo al paso del tiempo las categorías de constancia de objeto, tiempo y espacio que le permitirán autonomía en la concepción de peligro, de modo que va despejando temores pero al mismo tiempo va creándose unos nuevos.

Ana Freud considera a estos miedos como arcaicos y considera que no son fobias, sino que expresan la debilidad del yo inmaduro, su desorientación y pánico cuando se enfrentan con impresiones desconocidas que no puede dominar o asimilar. Sostiene que desaparecen en proporción del desarrollo de la funciones del yo, como son la memoria, el juicio de realidad, inteligencia, lógica y la disminución del pensamiento mágico.

Existe una larga lista de miedo llamados universales por su incidencia en la vida de los seres humanos de distintas culturas como los ruidos, las alturas, gente extraña, situaciones nuevas y dolor. Esto se refiere a dos factores que los hacen altamente peligrosos, primero la insuficiencia cognitiva y su facultad para impresionar a nuestros sentidos y dar una respuesta biológica automática como un sobresalto frente a un ruido.

### III.7.- Miedo en la Modernidad (La Evolución del Miedo)

Se han referido un sinnúmero de situaciones y estímulos evocadores de miedo, que son ajenos al tiempo-espacio en el que vivimos, algunos de índole sociocultural cambian conforme avanza el tiempo, pero se mantienen en esencia, es decir, el miedo al rechazo y al fracaso han existido desde hace mucho tiempo y seguirán existiendo, ahora, esto ocurría y ocurrirá por mucho tiempo, pero qué es lo que pasa en nuestra actualidad,

antes he referido la construcción social del miedo, basada en envidia, en la protección de lo propio y de nuestra individualidad versus el otro y lo otro, así como fenómenos tales como la violencia, el racismo, la estructuración de una sociedad estereotipada y estereotipadora, que son generados a partir de diferentes tipos de miedo (a perder el estatus social por ejemplo).

Esto tiene que ver directamente con la reflexividad de la sociedad, es decir, el continuo generado por la ciencia y la tecnología nos ha convertido en una sociedad en constante movimiento en donde el cambio se ha vuelto cotidiano, lo que genera la no institución de tradiciones tan fuertes como las de antaño, es decir, todo se vuelve incierto, un día es una maravilla y al siguiente se queda en el olvido, como los cantantes de música pop.

Otro fenómeno que está inmerso en el cambio de los miedos actuales y la evolución de los anteriores es el rebajamiento del nivel de tolerancia de las personas hacia inconvenientes en su vida cotidiana, debido a la posibilidad de tener todo bajo control gracias a los avances de la ciencia y de la tecnología, lo que reduce nuestra tolerancia a la frustración, y nuestro posterior temor a experimentarla, lo que evita un sinnúmero de conductas arraigadas, lo que nos limita enormemente.

Existen dos espacios referentes al miedo en nuestra actualidad: nuestro entorno, nuestras ciudades y nuestro cuerpo, además de dos momentos, el pánico colectivo y el individual. La ciudad y su envolvente omnipresencia generan incertidumbre, no se sabe que pueda ocurrir tanto en lo colectivo como en lo individual, respecto a lo individual nuestro cuerpo se vuelve un recipiente en el cual las construcciones sociales vierten su conocimiento del cómo debe de ser la realidad de cada uno de nosotros, lo que lleva a los menos afortunados a dejarse influir más allá de lo saludable dando pie a fenómenos como la anorexia y la bulimia, trastornos creados por la sociedad.

Los dos momentos se refieren primero al rompimiento del orden establecido socialmente, debido a inconformidades que conduzcan a la anarquía y el segundo se refiere a las crisis personales de las que se habló en el capítulo anterior. Ahora, la espontaneidad de los miedos suele ser relativa, pero es un hecho que la modernidad trae consigo una evolución de casi todas las cosas, así que hablaremos de la evolución de los

miedos espontáneos de antaño en la modernidad; la noche es parte del día, es decir, el día termina a altas horas de la madrugada, las doce de la noche ya no son tan místicas como en tiempos atrás, ahora la noche siempre esta ahí y se mantiene como estímulo evocador de miedo dada la inseguridad que vivimos más que por espíritus vengativos.

El otro y lo otro son buscados más que repudiados, es decir, que la rutina diaria de cada persona hace que busquemos escapes de la misma que constituyen lo desconocido para darle un nuevo alcance a nuestra existencia, dejando de lado tabúes que nos limitaban enormemente, aunque nunca esta de lado el hecho de andarse con cuidado ante lo desconocido, igualmente el bombardeo de información acerca de la inseguridad nos hace precavidos más no del todo temerosos.

El futuro se mantiene como un miedo permanente, generador de depresión, un miedo de que nuestra vida termine en nada, en nada de lo que hubiésemos querido; el hambre se invierte y ahora se manifiesta como miedo a la obesidad, al señalo de la sociedad y a la pérdida de salud evidentemente a causa de esta enfermedad.

Actualmente los miedos están mediatizados por los medios de comunicación, lo que ha originado que el flujo de la información tenga dos interpretaciones, la que concierne a la necesidad de estar informados y la que se refiere a el conocimiento que se vuelve dañino para la salud de la psique de las personas, la perspectiva que nos vuelve exageradamente cautos, por ejemplo la medicina y sus constantes descubrimientos, señales de que en casi cualquier lugar y en cualquier momento podemos enfermarnos.

Lo anterior hace necesario tener en claro la diferencia en cuanto a intenciones de dos tipos de profesionistas que convergen en los medios, primeramente están los científicos que necesitan publicar sus descubrimientos y del otro lado están los periodistas que en ocasiones suelen modificar las notas sin romper su esencia pero no con el afán de hacer más brillante la nota, más escandalosa y de algún modo sugestionando a las personas de un modo en el que los científicos no lo deseaban pero que así es como se manejan las cosas, obedeciendo a intereses diferentes de los que en un momento dado pudiesen ser los básicos, es decir, difundir la información, más que vender la misma (Pérez, 2002).

### III.8.- El Miedo en la Psicología Actual (Hacia la Inteligencia Emocional)

Así pues, se identifican tres posibles reacciones ante el miedo que van de la mano con los activadores arriba descritos, estos son lucha, huída y sobresalto, aunque se logra identificar una cuarta, la que consiste en fingir que se lucha, es decir, tal como los animales, sin llegar a la agresión pero con la intención de hacerlo, más bien con la intención de que el otro así lo perciba.

La preocupación a largo plazo es el sistema de respuesta ante el miedo, la cual es sumamente importante porque a menudo interactúa con el miedo ante las emergencias y ejerce una influencia sobre la manera que tenemos de reaccionar ante las amenazas o ante la presión. Cuando aparece una amenaza inmediata, la intensidad de nuestra respuesta puede estar influida por cuánto nos ha preocupado y activado el potencial de ser una amenaza.

La preocupación suele usar la hormona cortisol, que tiene muchos beneficios, y puede perdurar en su sistema durante semanas o meses, pero también puede provocar enfermedad si uno se preocupa demasiado, a través de esta hormona y de varias otras, cuando nos preocupamos constructivamente acerca de un acontecimiento futuro, podemos poner en marcha toda nuestra energía, voluntad, talento y capacidad para diseñar estrategias para enfrentar el miedo cuando este se presente ante nuestros ojos.

La preocupación tiene como objetivo ser un sistema de alarma interior...no toda la planificación es mala. Una planificación efectiva depende de que sepamos prever el peligro, para eso sirve la preocupación, la cuestión es aprender a preocuparse bien, en el momento justo y en el grado adecuado, nos refiere Edward M. Hallowell (En: Clarkson, 2003)

El impulso emocional, es otro elemento que entra en juego en esta relación entre el miedo y cada uno de nosotros, básicamente podemos identificarlo como nuestra voluntad de supervivencia, sin su presencia de nada serviría tener excelente condición física o algún arma, también podemos reconocerlo como determinación. El miedo y la satisfacción que experimentamos superándolo es una fuerza constructiva, nos ayuda a desarrollar dinamismo, madurez y profundidad (op. cit.).

Respecto a esto, cabe introducir el concepto de madurez emocional que hace referencia a la capacidad de controlar las emociones y reenfoclarlas evitando sus posibles daños a nuestro ser, traducido en tendencias hacia actos torpes y mal encausados, en concreto a una toma de decisiones errática. De manera que los sujetos inmaduros son muy emotivos, así como muy poco capaces de controlar sus emociones e impedir que éstas tomen una manifestación externa muy exagerada.

Sin madurez emocional difícilmente es posible alcanzar una madurez social, en donde el desarrollo del control mismo y el aprendizaje de reacciones adaptativas a las distintas situaciones que tenemos que afrontar se vuelven difíciles de aprender y de poner en práctica (Fernández, 1994).

### III.9.- Repercusiones del Miedo en la Psique del Hombre

El mundo en que vivimos, ha construido sus propios mitos, por ejemplo el hecho de creer que el miedo es un sentimiento mezquino y que es necesario evitarlo o deshacerse de él en la medida de lo posible y con cierta inmediatez ante sus negativas consecuencias.

Entonces, la mayoría de las personas podríamos estar de acuerdo en que nuestras vidas diarias el estrés es algo que se encuentra presente no así el miedo, dado que se vuelve necesario socialmente hablando asumir una serie de riesgos personales en pro de la mejora de la condición socioeconómica, el incremento de la propia competencia profesional, el trato y favor de gente influyente con la finalidad de encontrar una mejoría en nuestro bienestar como el adquirir bienes materiales o conseguir el tanpreciado amor, según la mayoría de las personas no es mi caso.

Los riesgos dan miedo, porque son desconocidos en cuanto a sus consecuencias, así que nuestra cotidianeidad nos hace posible aceptar un gran número de riesgos dejando de lado al miedo, con la finalidad de obtener todas esas metas antes referidas. El engaño de la televisión y de los medios de comunicación consiste en hacer equivaler el reconocerse tímido con ser tímido, sin tomar en consideración que la mayoría de los seres humanos nos hemos sentido intimidados por alguien más, así aquel que corre

habitualmente riesgos para lograr su autoafirmación personal incrementará el propio miedo a un mayor número de situaciones sociales.

En la mayoría de los casos el asumir mayores riesgos en más situaciones es algo con lo que las personas pueden convivir sin que se diga de ellas que son temerarias, se dice que no tiemblan ni enmudecen, aunque tengan una razonable dosis de miedo a los demás, sin que quepa calificarlas como miedosas. Durante nuestro largo proceso de socialización hemos aprendido qué es peligroso y qué no lo es en determinado ambiente, de tal aprendizaje se derivan miedos racionales a partir de nuestro interactuar para con nuestro ambiente.

Jerome Kagan (En: Axia, 2002), ha señalado que todas las situaciones que generan miedo pasan por un proceso de información cognoscitiva y emotiva en el que intervienen funciones cerebrales distintas y se distribuye en momentos diferentes. En un primer momento la información llega al cerebro desde el exterior a través de las áreas de la corteza cerebral especializadas en elaborar información sensorial, si percibimos algo en el exterior la información sensorial se transmite al lóbulo temporal y al área límbica (hipocampo y amígdala), mediante una rápida evaluación de su significado emotivo, se decidirá si es agradable o desagradable, si da miedo o no lo evoca.

Entonces la información se vuelve tanto cognitiva como emotiva y se transmite a la corteza a través de una elaboración más profunda, en este punto son dos las áreas cerebrales implicadas, el área motriz por la que media la acción y los lóbulos frontales que planifican, controlan y evalúan la actividad. Seguirán expresiones faciales de las emociones, cambios de postura, toma de decisiones y acercamiento o alejamiento de la persona o estímulo percibido.

El miedo puede precisar cuatro ciclos de cambios en áreas sensoriales, límbicas y motrices además de frontales, antes de percibirse como tal. El primer ciclo puede activar simplemente la sorpresa ante la novedad de la información recibida, el segundo ciclo puede incorporar más información emotiva y provoca un estado de incertidumbre.

El tercer ciclo, si las respuestas de las sucesivas elaboraciones son negativas, añade la fisiología del miedo (respiración agitada, relajación de los azúcares, actividad hormonal y ritmo cardíaco), entonces el cuerpo se prepara para la fuga o para el ataque.

Dos sistemas están implicados en esto, el sistema nervioso por una parte regula el ritmo cardíaco, la presión de la sangre, la dilatación de las pupilas, la tensión muscular y los músculos que modulan la voz., el segundo sistema parte del hipocampo y alcanza a las suprarrenales, dando lugar a cambios neuroquímicos que aumentan el ritmo cardíaco y el nivel de azúcar en la sangre, es decir, gracias a este sistema el cuerpo reúne las condiciones ideales para enfrentarse al estrés.

Hasta este punto, la persona solo es consciente de que tiene frente a sí a un desconocido de intenciones poco claras, pero aun cuando su cuerpo este activo, probablemente no percibirá todavía una emoción de miedo, para ello se tiene que activar el cuarto ciclo de elaboración que recoge y elabora más información cognitiva y emotiva sobre la persona desconocida, mediante conexiones entre áreas distintas del cerebro (op. cit.).

El resultado final desencadenará la emoción de miedo consciente o indicará la no existencia de peligro, es necesario recordar que el cambio fisiológico no corresponde necesariamente al cambio psicológico, es decir, a la conciencia de encontrarse en un estado de miedo.

Aquí es donde podemos empezar a trabajar, en el estado emocional hacia el miedo, utilizando la inteligencia emocional y el razonamiento que poseemos para afrontar de mejor manera la situación o estímulo temido, así podemos conceptualizar una quinta manera de reaccionar ante el peligro (junto con la paralización, la huida, el ataque y la preocupación proveniente del miedo anticipatorio), el aprovecharlo para nuestro beneficio sobretodo en situaciones de interacción social para con los demás, tema del capítulo siguiente.

## CAPITULO IV.- CLARO-OSCURO

### IV.1.-Climas de Opinión

El miedo y su relación con nuestra salud tanto mental como psíquica se ha descrito hasta este momento, tras haber recorrido sus características así como sus manifestaciones en los capítulos anteriores, ahora nos centraremos en una vertiente del miedo sumamente interesante, primero en los miedos aprendidos y más específicamente en los miedos de índole social, es decir, las situaciones de interacción interpersonal las cuales nos provocan cierta dificultad, por nuestra percepción hacia ellas.

Primeramente hay que tratar de poner de manifiesto la naturaleza del ser humano como un organismo inmerso en una sociedad en la cual hay normas preestablecidas que rigen la convivencia de los unos para con los otros, de este modo se busca una armonía entre congéneres que nos permita desarrollarnos de la mejor manera en el o los ámbitos que hayamos escogido para nuestra existencia. Pero, también es una verdad que existen muchas situaciones que escapan a estas normas y que por más que el hombre trate de adecuarse a los nuevos tiempos (tan cambiantes como inciertos), a la necesidad de existir y de entregarnos a nuestras pasiones, de realizar nuestros anhelos y nuestros proyectos, se genera en nosotros competencias que en ocasiones se salen de nuestro control, propiciando a su vez una serie de circunstancias nada saludables para nuestro desarrollo personal.

En lo colectivo podemos referir lo mismo, podemos conceptualizar a la colectividad como la suma de las individualidades, que cobra conciencia propia y se comporta de manera muy diferente de cómo cada uno de sus integrantes lo haría en solitario, y esto es permeado por unos cuantos, sin darle más vueltas la opinión pública es ese rector absoluto, ese gigante abstracto que dicta de manera muy sutil tendencias en el comportamiento y en el pensamiento de las personas. Este gigante incorpóreo es muy relevante para este trabajo, dado que es la meca de nuestra percepción de la realidad, sin él nuestra percepción muy probablemente se movería en otros senderos, lo cual se relaciona invariablemente con nuestros miedos y sobre todo con nuestros miedos en situaciones de interacción para con los demás.

En esta relación masas-individuo y sus correspondientes consecuencias tenemos que referir la naturaleza de la opinión pública, la cual es entendida como el conocimiento colectivo resultante de la acción combinada de los diversos medios de comunicación, efectivamente utilizados en cada época y en cada lugar, lo que define nuestro concepto de realidad, determinándolo e influyendo en nosotros al combinarse con nuestro legado familiar, así como con nuestra experiencia (Gil, 2003).

El proceso es activado por tres fuentes entre las que tenemos la realidad objetiva como la primera, es decir, es preciso estar informado de ella, dado que de aquí proceden los recursos vitales de nuestra existencia tales como las causas de nuestra problemática cotidiana, en el entendido de que el mundo seguirá orbitando a pesar de nuestra existencia o no, se vuelve necesario interactuar con la realidad y construirla en concordancia con nuestro espacio-tiempo.

Frente a esta fuente real, externa, plural y compleja, aparecen otras internas, creadas en el proceso de comunicación por los comunicadores, entre ellos el debate público y el clima de opinión. El primero se refiere a un proceso plural y razonado que se constituye como una fuente de conocimiento honesta, explícita y totalmente transparente, con el objeto de llevar a debate el conocimiento arrojado por los círculos científicos del mundo, de tal manera que lleguen al resto de la población en estado puro, pero con la opinión bien delimitada de los que la presentan, esto por medio de un debate oral o escrito en donde podemos discernir entre el conocimiento presentado y entre las opiniones de quienes nos lo presentan.

El debate público se construye de forma transparente como consecuencia manifiesta de un proceso deliberado de exposición de argumentos, acuerdos y discrepancias, llegando a un consenso total o parcial, siempre abierto a nuevos debates. El clima de opinión emerge como un subproducto colectivo involuntario y opaco, es decir, se presenta al público en general de manera inespecífica, no referenciado y con intenciones bien marcadas, con intereses que no obedecen a la divulgación del conocimiento, sino mas bien obedeciendo a intereses particulares y comúnmente económicos (op. cit.).

Es así como las campañas de prevención de enfermedades, que en ocasiones nos indican que de alguno u otro modo estamos enfermos, al tener síntomas leves de depresión, ansiedad, algún trastorno obsesivo-compulsivo, etc., nos etiquetan como personas propensas a desarrollar dicho trastorno y por ende el medicarnos es una buena opción, desde paracetamol hasta aspirinas para aliviar la tensión que sentimos, lo que incurre en dos graves aspectos de nuestra salud, el automedicarse y el crear una atmósfera de zozobra ante la posibilidad de enfermar, el mal de los hipocondríacos.

Lo anterior con fines claramente económicos no hay más que eso, la idea es vender un medicamento ante la menor señal de algún trastorno mental, etiqueta de loco que nadie quiere tener dado el status social que manejamos en un país como el nuestro, en donde la visión del resto de las personas es sumamente importante para nuestro desarrollo personal. Los modernos medios de comunicación presentan esto en tres niveles, lenguaje discursivo (de manera oral, escrita, impresa, virtual), imágenes (pintura, moda, fotografía, publicidad) y rituales (fiestas, espectáculos, eventos religiosos) (op. cit.).

Podemos llamar simbólica a toda conducta que define la realidad de algo pero sin formar parte de ella, puede distinguirse entre lo real y la forma en que ésta se presenta al público, lo que permite referirla desde fuera, la representación hecha por los medios de comunicación y comunicadores refleja la realidad pero sin duplicarla ni reproducirla, las opiniones públicas en ocasiones son sólo definiciones irreales de la realidad, que al situarse fuera de ésta se autodefinen como ficticias (fobias por ejemplo).

De modo que la opinión pública tanto a nivel medios de comunicación como a nivel comunidad, barrio, escuela, es el conjunto de representaciones colectivas que construyen y transforman la definición social de la realidad, pero cabe aclarar que la opinión pública no construye la realidad, solo la define y redefine desde fuera, lo que no impide que cada uno de nosotros reconstruyamos esta realidad externa al interactuar con ella, a pesar de tener el peso de la opinión pública contra nosotros, esto a dos niveles, en lo individual (mi desarrollo personal, mis creencias, mis gustos y malestares) y en lo colectivo (salud, economía, estilos de vida). De esta situación intermedia entre la ignorancia y el conocimiento se deduce que la opinión es mediadora o intermediaria entre el público y la realidad, y que cada uno de nosotros está en condiciones de contar

su propia historia, de escribirla día a día de la manera que mejor le plazca, atendiendo a sí mismo antes que a los demás, pero sin dejar de tomarlos en cuenta dada nuestra naturaleza social.

Un ejemplo de este fenómeno de permeabilidad de la conducta respecto a las tendencias expuestas por los medios de comunicación está en el ámbito electoral de nuestro país, por ahora lo utilizaremos como ejemplo a desarrollar; en el ámbito electoral, los votantes no votan en consciencia sino actúan estratégicamente, tratando de adivinar por anticipado cuál será el futuro mayoritario para después actuar en consecuencia, optando ya sea por el “voto útil”, por el “voto de protesta” o por cualquier otra fórmula destinada a adaptarse a lo que se espera más probable. Charles Darwin nos habló de esto, es interesante como nuestra especie sigue este camino a pesar del paso de los años, en un nivel más elevado que el de adaptarnos al medio ambiente, ahora es adaptarnos a la psique de la sociedad, a su memoria, a su inteligencia y a su omnipresencia. Existiendo climas de opinión que actúan sobre los ciudadanos imponiéndoles una propensión hacia el conformismo mayoritario.

El temor al aislamiento social es el miedo a perder la posición ocupada en las redes de interacción social, además del miedo a perder la posición económica preestablecida que tenemos, esto se ve reflejado por el fenómeno antes referido, anticipar el porvenir de la opinión de la mayoría, para poder estar del lado ganador, esto se multiplica por un gran porcentaje de la población que opina respecto a los temas de interés público desde sus distintas trincheras (escuelas, oficinas, hogar, transporte, etc.). Y como todos hacen lo mismo se genera un efecto dominó cuyos beneficiarios son los que tiraron la primera ficha.

El “qué dirán” es el heraldo del miedo al aislamiento, el persuasivo sistema de conformismo ante la opinión de la mayoría fastidia a la democracia, lo que se convierte en una suerte de mayoría de votos, lo cual es visto como el miedo a perder una batalla de opinión en donde hacemos valer la propia, entonces nos relegamos solo a estar en las minorías de manera encubierta, las minorías no son los reprimidos, los incomprendidos o los imperfectos, las minorías son los conformistas, los encubiertos, los que se callan, los que fingen, los hipócritas, los que se dejan llevar. El miedo socialmente hablando

actúa de esta manera, suprime nuestro ser y cuando nos damos cuenta somos algo que no queríamos ser, otro ladrillo en el muro de la vergüenza.

A diferencia de los organismos vivos, las redes de interacción no presentan ningún estado de salud predefinido de antemano, dado que no cuentan con constantes vitales capaces de actuar como variables en las cuales intervenir en caso de algún daño causado que dañe la integridad y la vida de la red social, de manera que la sociedad se ha encargado de crear estas constantes vitales, las cuales son los climas de opinión entre otras (op. cit.).

Existe incertidumbre en las redes sociales creadas por la propia red de interacción, dado que su rumbo de acción es impredecible, lo que se constituye como el problema fundamental del comportamiento colectivo, pues las conductas individuales no son lineales sino que fluctúan dependiendo de las condiciones espacio-temporales en las que existan, además del hecho de que el colectivo comportamental no se constituye como la suma aditiva de las individualidades, sino más bien de la adición de los individuos en una idea colectiva planteada desde los climas de opinión por parte de algunos sectores de la población, propiamente de aquellos encima de la pirámide de distribución económicamente hablando.

Los climas de opinión oscilan como un péndulo a lo largo de su existencia, es decir, de su aceptación social sin alcanzar un equilibrio, esto es debido a que los climas de opinión no están hechos de evidencias sino de expectativas inciertas, imposibles de verificar de antemano, y al tratarse de acontecimientos que resultan imprevisibles, sólo se pueden tomar con seriedad una vez que se han confirmado, pero existe el detalle de que pueden no confirmarse y quedar sólo como rumores, algo así como el fin del mundo en el cambio de siglo, de los cuales se encargaban los climas de opinión respecto a los milagros, las revelaciones, los profetas y los pitonosos, en base a un pensamiento mágico que abusaba de los simbolismos y acomodaba a su conveniencia los eventos que ocurrían.

Cabe mencionar que la forma de comunicarse determina en gran medida la forma de pensar, y por lo tanto determina también la forma del conocimiento colectivo, así la lógica del pensamiento se deduce de la manera en cómo utilizamos la palabra

como instrumento de comunicación por excelencia, es como si las palabras tuviesen poder sobre la realidad, todo depende de la autoridad moral de quien presente las palabras o del prestigio que goce. Una vez expuesto este punto, referente a la influencia de la opinión de los demás para nuestro desarrollo estamos en condiciones de ir a un nivel más individual, pero no por eso más sencillo, lo importante en este momento es no perder de vista lo expuesto anteriormente, la opinión de los demás si importa, pero hay que darle su justa proporción podríamos concluir.

En otro aspecto de la realidad individual está el desenvolvimiento de los seres humanos en su cotidianidad, empezando por poner especial atención en el estrés y en su influencia y relación con el miedo, de manera que bajo presión la mayoría de la gente realiza sus tareas habituales de diferente manera, es cuando nuestro sistema de emergencia ante el miedo activa la química cuerpo-mente, es decir, el vínculo entre pensamientos, hormonas y respuestas físicas cambia, lo cual afecta a nuestras reacciones en general, la presión es un tipo de miedo, un temor trascendental en la vida de algunas personas.

El estrés está íntimamente ligado a la presión y se subdivide en dos, así existe una tensión negativa denominada distrés y una positiva, normal y necesaria para nuestro desarrollo personal, el eustrés, una cantidad apropiada de este último es positiva para nuestra salud tanto física como mental.

La “presión” se compone de las exigencias y de las expectativas que depositan en nosotros los demás o nosotros mismos, y existen tres tipos de presión, la presión física es la primera y se refiere a una tarea complicada, la cercanía de una fecha límite y en general, por la necesidad de obtener un resultado o alcanzar una meta en determinado tiempo ya preestablecido, como titularse luego de un año de terminar la carrera. La presión psicológica es la referente a las preocupaciones que experimentamos debido a cualquier tipo de situación y se constituye como el tipo de presión más común, la presión emocional procede de la propia reacción a una situación o a la posibilidad de determinada situación a futuro (Clarkson, 2003).

El estrés se experimenta bajo la forma de sensaciones internas, mentales y físicas, de modo que se constituye como nuestra reacción ante la presión, el resultado de

la activación de nuestras emociones, lo que como hemos observado es básicamente una reacción de miedo tal y como se ha descrito anteriormente.

En cuanto al distrés es necesario mencionar su existencia en nuestras vidas, ya que todos lo hemos experimentado, a manera de una tensión, irritabilidad o desconfianza; hay dos formas de distrés, el agudo, que es nuestra reacción ante exigencias repentinas y el crónico, lo que nos hace sentir el miedo durante un período de tiempo prolongado, lo que vendría siendo parte del cuadro de ansiedad, angustia y/o miedo anticipatorio.

El distrés puede ser causa de enfermedades, dado que una larga exposición al mismo libera altos niveles de cortisol provocando gripes, dolor (migraña) y alergias, el distrés crónico puede transformarse en úlceras, adicciones, depresión, inseguridad, mala memoria, etc. En cuanto a la presión, es evidente que la sentimos, el punto es cuándo la sentimos, y ese momento es cuando las exigencias superan nuestros recursos, y cuando el distrés producido por la presión es demasiado grande, nuestras habilidades físicas y mentales se ven afectadas (op. cit.).

Algunas presiones son mucho muy complicadas, como las referentes a temas económicos (la manutención de la familia), pero otras son exageradas como el invitar a salir a alguien, lo que ocurre es que el grado de presión de una situación depende de nuestra percepción, esto es importante de referir de aquí en adelante puesto que como hemos señalado el sistema de emergencia ante el miedo no diferencia entre amenazas reales o imaginarias, en ambos casos se pone a trabajar.

Muchas de las presiones son autoimpuestas y preceden de nuestro interior, de nuestros pensamientos que nos exigen perfección y un alto nivel de consecución de nuestros deseos, expectativas que al no cumplirse (porque no se van a cumplir todas) nos genera inseguridad, la mayoría de las presiones sólo son amenazas, el problema está en la valoración de las mismas.

Ahora, es necesario identificar que es lo que nos causa presión y cuál es el impacto que tiene en nuestras vidas, identificar nuestros miedos es crucial en el proceso del desarrollo de la inteligencia emocional, aprender a dar un nombre a lo que sentimos,

percibirlo en su totalidad, intelectualizarlo en niveles de antecedentes al mismo, acciones realizadas y consecuencias de nuestros actos, así como del estado en el que nos encontramos durante esta situación, lo que entre líneas leemos como el trabajo realizado en intervenciones terapéuticas cognitivo-conductuales.

En efecto, la idea que hay que refutar es que un ser humano puede no tener miedo, dado que esto lo volvería autónoma y no un ser vivo; cuando el miedo superar un cierto umbral, el ser humano se bloquea y se vuelve incapaz de reaccionar de forma idónea de acuerdo con los acontecimientos. Por tanto, lo que marca la diferencia entre el miedo como emoción natural útil y el miedo como reacción patológica es que el primero incrementa nuestra capacidad para manejar la realidad mientras que el segundo, por el contrario, limita o incluso anula esta capacidad, encadenando a la persona dentro de la prisión del pánico.

La diferencia entre un miedo digamos “normal” y un miedo patológico radica en el grado en que se ha estructurado y establecido la percepción del miedo entre la relación del sujeto y la realidad, así como de las limitantes que este acontecimiento trae consigo, aquellos que sufren un trastorno del miedo tienen en común la estrategia de la evitación. Cada evitación confirma la peligrosidad de la situación evitada y prepara la siguiente evitación, esta espiral de progresivas evitaciones produce el incremento, no sólo de la desconfianza en los propios recursos, sino también de la reacción fóbica del sujeto, de manera que el trastorno se vuelve cada vez más inhabilitador y limitador (Nardone, 2003).

La confirmación de esto se representa por el hecho de que si se consigue bloquear esta espiral de evitaciones progresivas y se conduce a la persona a exponerse otra vez a las situaciones hasta entonces vividas, el trastorno fóbico se desbloquea y el miedo se reduce al mismo ritmo que se recupera la confianza en las propias capacidades personales.

Existen maneras de hacerlo y comúnmente las llevamos a cabo, por ejemplo, el solicitar ayuda o la tendencia a estar siempre acompañados o apoyados por alguien nos brinda seguridad dado que pensamos que nuestros acompañantes estarán preparados para intervenir en caso de crisis de pánico o pérdida de control por parte nuestra, esta

estrategia tiene un efecto inicial de *confort*, pero luego conduce al agravamiento del miedo y de sus efectos limitadores y sintomáticos, puesto que precisamente el hecho de necesitar de alguien al lado, confirma al sujeto necesitado su incapacidad para afrontar las situaciones y manejar las propias reacciones.

Si se consigue que el sujeto desbloquee el círculo vicioso de solicitud de ayuda, se observa una reducción del miedo y del pánico, así como el incremento de sus recursos de afrontamiento y ya no construye la realidad que luego sufre; cada uno de nosotros puede construirse esta trampa, entrar dentro de ella y no estar ya en condiciones de salir solo (op. cit.).

En ocasiones el excesivo intento de control es lo que hace perderlo o a tratar de recuperarlo por medio de rituales, lo que se observa como actitudes y comportamientos reiterados, no es sólo la tendencia al control y en algunos casos la evitación y la solicitud de ayuda, sino la constitución de secuencias ritualizadas de acciones o pensamientos tendentes a tranquilizar al sujeto respecto del éxito de sus acciones y tareas. Los rituales pueden ser acciones de lo más disparatadas, y a veces creativas o bien pensamientos o imágenes mentales que se repiten o se organizan en secuencias específicas, no hay límite a la fantasía humana, y por tanto, tampoco a las formas de ritualización patológica.

Otro aspecto a considerar en el tratamiento no informado del miedo además de la necesidad de estar con alguien y la tendencia a la evitación, es el emparejamiento de ansiedad y miedo, como si las dos realidades fueran las mismas, así se olvida que el miedo es una percepción que desencadena una emoción que a su vez genera una reacción psicofisiológica, la ansiedad es una reacción que surge como efecto de la percepción del miedo, la ansiedad, en el caso de que su nivel se eleve demasiado, puede transformarse en la causa del miedo, puesto que en este caso el efecto se transforma en la causa. En ocasiones, los miedos se incrementan debido a los intentos erróneos de las personas por solucionarlos, mas si se hacen sin la asesoría correcta como un psicólogo especializado tal y como lo acabamos de mencionar.

Esta precisa observación ha llevado a la puesta a punto de específicas intervenciones terapéuticas que inciden exactamente sobre el mecanismo que primero

construye y luego sostiene el miedo patológico, entre ellas, el modelo terapéutico expuesto por la perspectiva psicológica denominada cognitivo-conductual.

#### IV.2.- Terapia Racional Emotivo-Conductual

El término cognición se utiliza en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc., en este sentido éste término no hace referencia únicamente a un proceso intelectual sino a patrones complejos de significado en los que participan emociones, pensamientos y conductas (Feixas y Miró, 1993).

Estas cogniciones no están en un estado independiente y difuso, se mantienen unidas estructuralmente mediante esquemas los cuales se conceptualizan como una organización activa de reacciones y experiencias pasadas, es decir, una abstracción fruto de la experiencia previa. Las estructuras cognitivas se refieren a los esquemas, las asunciones implícitas o a las premisas que determinan a qué eventos se presta atención y cómo se interpretan estos, el procesamiento de información que incluye los procesos afectivos precede a la puesta en práctica de determinadas estrategias, es decir, la evaluación de las exigencias particulares de una situación es anterior y desencadena una estrategia adaptativa o desadaptativa; la manera de evaluar una situación depende por lo menos en parte de las creencias que tengamos al respecto, me refiero a los pensamientos que nos digamos a nosotros mismos antes de tal situación (Beck, 1995).

Estos pensamientos o creencias están insertados en estas estructuras mentales denominadas esquemas, que se encargan de seleccionar y de sintetizar los datos que ingresan; la selección perceptiva de los elementos del ambiente que nos rodean pasa a ser procesada con ayuda de una activación afectiva y motivacional para después decidir que estrategia se llevará a cabo mediante determinada instrumentación.

El concepto de esquema se emplea para designar a las estructuras que integran e interpretan el significado de los hechos que vivimos, el contenido de éstos tiene que ver con las relaciones interpersonales y tienen cualidades estructurales adicionales como la capacidad de ser modificados y su permanencia en la organización cognitiva, además del grado en el que se activan en un momento dado.

Los rasgos de personalidad de cada uno de nosotros (tímido, extrovertido, etc.) son expresiones de los esquemas al relacionarse con los datos de nuestro entorno, asimilarlos y emitir una respuesta en concordancia con nuestra personalidad, la cual ha sido aprendida a lo largo de nuestra existencia. Las creencias disfuncionales y las estrategias mal adaptadas que se expresan mediante los trastornos de la personalidad hacen a los individuos sensibles a experiencias vitales que inciden en su vulnerabilidad cognitiva.

La construcción de la personalidad tiene en cuenta el papel desempeñado por la historia evolutiva en la conformación de nuestras pautas de pensamiento, sentimiento y acción, de manera que podemos comprender de mejor manera las estructuras, funciones y procesos de la personalidad si examinamos actitudes, sentimientos y nuestra conducta.

A pesar de la poderosa combinación de las predisposiciones innatas y las influencias ambientales, algunos individuos logran cambiar su conducta y modificar sus actitudes, la influencia de personas clave y de las experiencias creadas para fomentar la conducta asertiva puede hacer que una persona débil en cuanto a su seguridad personal, por ejemplo, se vuelva una persona asertiva y emprendedora.

En el campo de la psicopatología, el término esquema se ha aplicado a estructuras con un contenido idiosincrático altamente personalizado, que se activan durante trastornos de la personalidad y que inhiben a otros que podrían ser más adaptativos o apropiados en determinada ocasión, lo que introduce una tendenciosidad sistemática en el procesamiento de la información (op. cit.).

Las autopercepciones y las autoevaluaciones inmersas en los esquemas ahora mencionados, son métodos importantes para determinar gran parte de nuestra conducta, sea positiva o negativa, las primeras representan la observación de nosotros mismos, las segundas representan la formulación de juicios de valor respecto a nosotros mismos, tales como bueno y malo.

La terapia racional emotivo-conductual toma en cuenta los elementos antes expuestos y los organiza de tal manera que ofrece una estructura de la psique humana a

partir de la cual podemos intervenir, esta terapia es una manera de enfocar las acciones de las personas, en donde están inmersas sus cogniciones o pensamientos y sus emociones, tomando en consideración el medio ambiente que los rodea, esta terapia toma en cuenta los propósitos o metas de las personas tales como el ocio, la autorrealización a nivel profesional y personal, relaciones interpersonales satisfactorias, intimidad, etc. (Ellis, 1999).

Al perseguir estas metas se encuentran acontecimientos o experiencias activadoras que puede inhibir o fomentar su actividad, cuando este acontecimiento activador es aversivo se concluye que no se podrá experimentar la consecuencia buscada, la inhibición de la acción conducirá a depresión, decepción, resentimiento y frustración, todas amalgamadas.

Cuando los eventos activadores son aversivos tenemos la posibilidad de elegir de entre varias maneras de reaccionar ante esta situación, actuando de manera propositiva buscando alternativas o actuando de manera negativa evitando la acción, o empeorando las cosas. Cuando actuamos de manera propositiva a pesar de situaciones activadoras aversivas estamos echando mano de nuestras creencias personales, es decir, de lo que pensamos respecto a estas situaciones adversas, en concreto de creencias racionales al respecto, tales como dar la justa dimensión a una adversidad, considerar que es algo natural fallar de vez en cuando o que no siempre podemos obtener lo que queremos, etc. El significado que otorga cada evento, representa lo que esa persona se dice en su pensamiento, este autodiálogo interno refleja la importancia que otorga a ese acontecimiento, esto representa sus actitudes o creencias personales.

Cuando se opta por creencias de tipo irracionales hablamos de pensamientos autodestructivos faltos de sustento, tales “como nunca podré lograrlo” o “siempre me ocurre a mí”, este tipo de pensamientos conduce a conductas y sentimientos disfuncionales. Estas creencias irracionales conducen a la gente a desarrollar maneras erróneas de afrontar sus dificultades, las afirmaciones absolutistas vienen a gobernar la psique de la persona autoimponiéndose supuestos, que a todas luces no pueden ser forzosamente ejecutados en todas las situaciones de la vida en las que estamos inmersos.

Entre algunos de estos tipos de pensamientos absolutistas tenemos la idea de tener necesariamente éxito en todas las empresas que realizamos, sean relaciones interpersonales o desempeño laboral, deportivo, académico, etc., otro pensamiento muy común es que el resto de las personas debe tratarme de buena manera, es decir, amablemente, justamente y atendiendo a mis necesidades y opiniones, lo cual es totalmente utópico e irreal, la mayoría de las ocasiones sólo nos importamos a nosotros mismos y las demás personas hacen lo mismo, aunque hay excepciones claro está. Un tercer tipo de pensamiento irracional es que las condiciones bajo las que vivo deben ser confortables, placenteras y valiosas de lo contrario no podré seguir viviendo.

Este tipo de irracionalidades a nivel psíquico gobierna nuestros actos y repercute en los mismos del mismo modo que los gobierna, primero a nivel psíquico para luego extenderse a nuestras actividades y relaciones interpersonales, de manera que el perfeccionismo en nuestro desempeño trae como consecuencia ante su falta, ansiedad, depresión, desesperanza y en las acciones se manifiesta a manera de renuncia, huída, etc., el no ser tratado como un soberano trae ira, frustración, resentimiento, al nivel de las acciones se manifiesta como enemistad, violencia, etc.; las condiciones no satisfactorias de vida, o lo que sería una calidad de vida mínima, nada cerca a lo esperado e autoimpuesto genera ira, autocompasión, frustración y en cuanto a nuestros actos genera quejas, abandono de nuestras actividades y adicciones entre otras (op. cit.).

Esta terapia secciona el accionar de las personas para su estudio, pero hace particular énfasis en su interacción, es decir, que todo esto ocurre al unísono, con cierto orden pero íntimamente relacionado, dado que unos permiten la existencia de los otros, en cada episodio que vivimos en el presente y en los futuros eventos. Los pensamientos, sentimientos y conductas nunca van por separado, sino que funcionan de manera integrada, cuando se piensa de manera negativa, nos sentimos mal y actuamos erradamente, al sentirnos mal o ansiosamente utilizamos pensamientos negativos y actuamos de forma evitativa o compulsiva.

Esta terapia mueve emociones y conductas, los planteamientos que nos hacemos ante las situaciones de la vida pueden ser conductuales como el seguir intentando o desistir y emocionales como el superar el miedo o canalizar nuestra ira hacia la acción. Esto está relacionado con tres insights utilizados por la terapia racional emotivo-

conductual, el primero de estos insights se refiere a que los acontecimientos activadores que son vistos como adversos o desagradables contribuyen de forma importante a desarrollar consecuencias negativas, pero esto no implica que sean las únicas causas, probablemente también interfieran las creencias absolutistas e imperativas de las personas (op. cit.).

El segundo insight se refiere a cuando las personas piensan, sienten o actúan de manera autoderrotista, hacen esto en base a creencias irracionales ante acontecimientos activadores desagradables desde su primera infancia, pero cuando se generan en el presente las personas generan respuestas en el presente, nuevas y originales que implica el hecho de estar reconstruyendo su repertorio cognitivo-conductual ante las situaciones a las que se enfrenta, con esto se pretende dar a entender que en esta terapia no se busca el origen en el pasado de las formas de reaccionar en el presente, debido a que las personas están continuamente modificando y reconstruyendo activamente su sistema de creencias, sean racionales o irracionales.

El tercer insight se refiere al trabajo duro y perseverante en la psicoterapia, es decir, a la constancia de las actividades a realizar, asistir a terapia y poner en práctica lo aprendido en la medida de lo posible y en concordancia con lo trabajado en cada sesión, no se trata de una cuestión de soluciones espontáneas o mágicas, se trata de un trabajo constante como en cualquier aspecto de la vida, por ejemplo los deportistas de alto rendimiento en un principio no eran tan buenos, pero con trabajo constante han logrado mejorar y alcanzar sus metas, la psicoterapia se basa en este tipo de actitud, y tanto terapeutas como usuarios deben comprender esto antes de comenzar a trabajar activamente.

La terapia cognitiva es un tipo de psicoterapia que se basa en un modelo de los trastornos psicológicos que defiende que la organización de la experiencia de las personas en términos de significado afecta a sus sentimientos y su conducta y está relacionada a nivel teórico con la psicología cognitiva, que se ocupa del estudio de los procesos y estructuras mentales, defiende también el método científico de investigación de resultados del tratamiento y un modelo de terapia basado en la colaboración del paciente con su terapeuta que tiene como fin la comprobación de los significados

personales y subjetivos con la realidad, y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas (Ruiz, Imbernón, Barbudo, Luján y Pérez, 2001).

Como se ha mencionado, se parte de la interrelación entre el medio ambiente, nuestras creencias, las emociones y nuestro comportamiento, enfatizando los componentes cognitivos que nos rigen, tales como pensamiento, imaginación y creencias, los que toman relevancia en dos niveles, primero con fines explicativos y luego con fines de intervención al modificarlos. El objetivo de la terapia sería hacer consciente esas creencias y proporcionar vías para su modificación, los tres insights antes referidos cobran particular importancia al concordar con este objetivo principal.

El significado, es la cuestión central en las terapias cognitivas, los significados hacen que las personas relacionen sus estados de ánimos, pensamientos y conductas. Con el término "significado" los psicólogos cognitivos se refieren al sentido de los acontecimientos de la vida para una persona. Estos significados dan sentido a la propia vida actual, los recuerdos, lo que se espera del futuro y como se consideran las personas a sí mismas (op. cit.).

Para la terapia cognitivo-conductual el trastorno mental es fundamentalmente un desorden de pensamiento por el que las personas distorsionan la realidad de un modo idiosincrático, estos procesos de pensamiento afectan de modo adverso la forma en que las personas tienden a ver al mundo y les conducen a desarrollar emociones disfuncionales y dificultades conductuales. El terapeuta ayuda a los usuarios a identificar concepciones erróneas específicas, las expectativas no realistas y las atribuciones inadecuadas, así como a medir su validez y grado de razón (Beck, 1995).

La personalidad y los trastornos de personalidad se conceptualizan como organizaciones de esquemas cognitivos ligados a determinados patrones de conducta. Estos esquemas cognitivos son organizaciones individuales e idiosincrásicas de reglas sobre la vida, las relaciones con otros y el autoconcepto, que se han formado a lo largo del desarrollo (op. cit.).

La terapia racional emotiva de Albert Ellis tiene como premisa básica que gran parte del sufrimiento emocional de las personas es debido a los modos inadaptables en

que las personas construyen el mundo y a las creencias irracionales que mantienen, lo que conduce a pensamientos y sentimientos autoderrotistas que ejercen un efecto adverso sobre la conducta. El terapeuta debe determinar los eventos que perturban al usuario, ayudarlo a descubrir las pautas específicas de pensamiento y las creencias adyacentes que constituyen la respuesta interna a estos eventos y que dan nacimiento a emociones negativas, para por último ayudar al usuario a modificar estas pautas de pensamiento inadaptativas.

La terapia cognitiva de Beck habla acerca de eventos cognitivos que son una corriente de pensamientos e imágenes que pasan por nuestra percepción pero a los que con frecuencia no ponemos atención, se refiere al contenido de nuestros pensamientos así como imágenes y sentimientos que los acompañan. Los procesos cognitivos se refieren al cómo pensamos los procesos automáticos del sistema cognitivo, es decir, a cómo procesamos ésta información, entre estos procesos tenemos cuatro particularmente importantes:

- el razonamiento dicotómico, que se refiere a la tendencia a dividir los eventos opuestos o pensar en términos extremos,
- la sobregeneralización se refiere al proceso de llegar a conclusiones de gran alcance sobre la base de datos escasos,
- la magnificación se refiere a la tendencia a ver los eventos como mucho más importantes, amenazantes o catastróficos de lo que objetivamente son, y
- la inferencia arbitraria se refiere al proceso de elaborar conclusiones cuando se carece de evidencia (Beck, 1995).

También está el sesgo confirmatorio que se refiere a nuestra tendencia a atender selectivamente a los eventos que confirmen nuestras creencias irracionales, de manera que cada uno de nosotros tendemos a buscar la información que confirme nuestras hipótesis y a evitar datos que las refuten.

La terapia cognitiva de Beck ayuda a los usuarios a hacerse conscientes de estos eventos, estos procesos y estructuras cognitivas, a partir de las cuales podemos

modificar nuestro comportamiento al modificarlas de manera más adaptativa para cada uno de nosotros (Meinchenbaum, 1988).

#### IV.2.1.- Técnicas TREC

La terapia cognitiva-conductual toma en consideración aspectos no observables y los pone de relieve como trascendentales en cuanto a su influencia en nuestros actos (la conducta observable podríamos referir), además de que propone una serie de procedimientos orientados a este trabajo que se basan en la recuperación de la memoria en un primer momento.

La recuperación de la memoria parece ser un proceso ampliamente reconstructivo, implicando que cada importante suceso de recuperación puede ocasionar la modificación de la huella mnémica que ha perdurado en nosotros, es decir, que cada vez que recordamos algo podemos modificar el recuerdo debido a muchos factores, entre los que destacan, la influencia de eventos en el presente o en el pasado cercano similares al que intentamos recordar, otro es la fosilización del recuerdo como detonador de determinado juicio en el presente, tal es el caso de eventos traumatizantes que dan origen a miedos y fobias en el presente. El modelo de intervención de la terapia cognitiva implica tanto el uso de éste tipo de técnicas como de técnicas conductuales para modificar patrones disfuncionales de pensamiento que caracteriza al problema o trastorno en cuestión (Phares y Trull, 1999).

En ocasiones los padres nos educan de manera que crean en nosotros competencias desgarradoras que nos llevan al extremo, al perfeccionismo, tener que hacerlo todo bien, bajo cualquier circunstancia y en todos los aspectos de la vida es algo realmente imposible, esto no quiere decir caer en conformismos, el dar lo mejor de uno y de manera puntual es casi imperativo, pero nadie es infalible, la psicoterapia pone de relieve esto y a partir de aquí trabaja con la percepción de las personas hacia los eventos externos y hacia sus cogniciones.

Algunas técnicas de la terapia racional emotivo-conductual ayudan a establecer en su justa dimensión a nuestras cogniciones erróneas, se basan en la sustitución de ideas erróneas en ideas más adecuadas para las situaciones en las que nos encontramos,

no se trata de mentirnos a nosotros mismos, sino de revalorar las situaciones que se nos dificultan y tratar de modificar nuestro accionar en esos momentos, esto lo logramos mediante un entrenamiento previo, en este caso mediante la utilización de determinadas técnicas dependiendo de nuestras habilidades.

Por ejemplo entre estas técnicas tenemos la imaginación racional emotiva, en donde se debe evocar la situación a vivir, la condición es experimentarla de la forma más real posible, esto es, que se deben imaginar inconvenientes probables así como cambios de acción repentinos debido a la fluctuación de las situaciones cotidianas. Otra técnica muy común es el ataque a la vergüenza, la cual se encuentra en el fondo de la cuestión referente a los trastornos emocionales (Ellis, 1999).

El sentir vergüenza es muy natural, el sentirnos avergonzados de vez en cuando es necesario para poder tener relaciones interpersonales satisfactorias, es decir, el aprendizaje ocurrido durante estos episodios vergonzosos nos prepara para situaciones similares a futuro, el error está en generalizar o sobregeneralizar situaciones en donde nuestros actos no serán juzgados o no tanto como creemos. En la terapia racional emotivo-conductual se trata de ayudar a las personas a dejar de criticarse a ellos mismos y a su manera de ser, una de las razones que explican este comportamiento es que sabes que la gente que te rodea te descubrirá con un mal rendimiento, de manera que no sólo atiendes a tus actividades sino a el pensamiento de los demás, al que dirán.

La propuesta de esta técnica es pensar en algo realmente vergonzoso, algo que comúnmente no haríamos debido a que nos sentiríamos muy avergonzados, claro está sin dañarnos o lastimar a terceros, una vez elegida la situación reexperimentaremos las sensaciones vividas en ese momento para luego tratar de no sentirnos avergonzados. Al pensar en sentimientos de incomodidad o de humillación, elegidos por nosotros pero que no estamos obligados a sentir, tratamos de intentar no sentirlos, después de este ensayo la idea es llevar a cabo este trabajo de terapia a alguna situación en la realidad cotidiana, se sugiere que sea la misma en la que se ha ensayado, los resultados varían pero por lo general las personas que lo llevan a cabo, empiezan a sentirse menos y menos cohibidos hasta llegar el punto de disfrutar de estas situaciones.

Otra técnica interesante a considerar es el psicodrama, una técnica en la cual se representa la situación estresante, y se proponen diversas modalidades de la misma así como se examinan posibles rumbos de acción, descubriendo nuestra capacidad de reaccionar y la eficacia de nuestros movimientos, como extra se puede reestructurar una situación pasada y reflexionar acerca de nuestro accionar en ese momento (Mills, 2002).

En la parte de concienciación del problema, es decir, el análisis del mismo y la idea de que no es una maldición sino parte de nuestra existencia, es bueno tratar de hacernos ver que los problemas son inevitables y que en cuanto mejor reaccionemos ante ellos nuestros niveles de ansiedad disminuirán y permitirán una mejor calidad de vida. Ahora seguimos avanzando en esta estrategia para superar las limitantes del miedo, de manera que si tomamos conciencia de nuestro estado de salud, de los niveles de ansiedad que manejamos comúnmente y de las situaciones en las que se salen de control, como en el caso de sentir algún miedo o miedo anticipatorio, podemos hacernos preguntas referentes respecto a la situación y al porqué de nuestro miedo, finalmente atendiendo a nuestras acciones frente a ese momento de ansiedad, se pueden identificar qué los produce y así tratar de intervenir.

El siguiente paso es clasificar estas situaciones identificadas como estresantes o productoras de ansiedad, atendiendo a criterios como lugares, personas y situaciones específicas en un nivel contextual, así como expectativas y creencias, esto en un nivel personal. Después está el hecho de identificar el porqué de mi reacción dejando de lado las obviedades que llegan a nosotros, haciendo una auto-observación detallada de nuestras reacciones, ayuda el hecho de hacerlo en solitario sin comentarlo en un primer momento, esto con el propósito de evitar la carga social de ser señalado o juzgado por los demás (Mills, 2002).

Cuando estamos en condiciones de compartirlo, identificando que por lo general nos limitan ciertos temores ante necesidades y deseos no cumplidos, el hablarlo con alguien de confianza o con un profesional se aminora la carga y nos vuelve conscientes de que no somos los únicos con esta dificultad y por ende ha habido personas que las han experimentado y han salido adelante, esta sensación de cobijo, de posibilidad de sortear con los problemas ayuda enormemente.

En la teoría cognitivo-conductual el miedo puede enfocarse bajo los preceptos aquí mencionados, incluso muchas de las técnicas aquí presentadas pueden ser utilizadas para su tratamiento, obviamente cuando éste se ha vuelto un problema en la cotidianidad de las personas; otras técnicas eficaces y a considerar son la inundación, la desensibilización sistemática, y el trabajo en grupo para disminuir el miedo mediante el apoyo de personas con similares dificultades, además de la reestructuración cognitiva.

En los tratamientos cognitivo-conductuales ante los trastornos de angustia, una de las fases iniciales presenta una especie de curso introductorio sobre los trastornos de angustia con el objeto de familiarizar al usuario con la teoría. Posteriormente, el tratamiento se centra en la interpretación de alternativas de las manifestaciones somáticas de la ansiedad, para después explorar los pensamientos más específicamente aterradorizantes, se reinterpretan y se hace uso de técnicas de relajación, poniendo énfasis en la respiración y en técnicas distractoras.

Se lleva a cabo la inducción de una minicrisis para poner en práctica las técnicas aprendidas y para llevar a cabo la asignación gradual de los estímulos temidos, por último se prevén recaídas facilitando la comprensión del proceso terapéutico seguido de sesiones de seguimiento y de apoyo (Feixas y Miró, 1993).

La desensibilización sistemática es el tratamiento cognitivo de trastornos de angustia por excelencia, ésta se utiliza para el tratamiento de fobias evocadas por situaciones o estímulos determinados, esta técnica involucra cuatro conjuntos separados de operaciones.

Primeramente se lleva a cabo la introducción de la escala de ansiedad subjetiva en donde se busca conocer la magnitud de las respuestas de ansiedad del usuario ante estímulos específicos, usualmente usando una escala de 0 a 100, esto es indispensable para la evaluación de la eficacia del entrenamiento en relajación. Después se lleva a cabo un entrenamiento en relajación muscular profunda que produce calma emocional lo cual se opone a la ansiedad, fundamento de esta fase del tratamiento; la elaboración de jerarquías de ansiedad consiste en una lista de estímulos relacionados con el mismo tema, que evocan ansiedad y que están ordenados de acuerdo con el grado de ansiedad que cada uno de ellos produce (Wolpe, 2004).

Por último, en cuanto a este proceso terapéutico se intenta contrarrestar la ansiedad producida por el miedo mediante la calma inducida por la relajación, en esta fase se pide al paciente que haga uso de sus habilidades de relajación, una vez relajado se le pide que conforme a la lista de jerarquías antes realizada se evoque el estímulo de menor ansiedad. Durante la sesión se intenta que gracias a la calma inducida por la relajación (incompatible con la ansiedad), el estímulo evocado deje paulatinamente de producir ansiedad, una vez logrado este primer objetivo se procede con los siguientes estímulos de la lista de jerarquías.

Otro tratamiento es la exposición a la situación que causa el temor, comúnmente llamada inundación, la cual parece ser la terapia eficaz en las fobias específicas, éstas pueden incluso ser tratadas por completo en el transcurso de una sesión única mediante una exposición rotativa activa en grupo (Gotestam y Hokstad, 2002).

Este método consiste en colocar a varios usuarios formando un círculo alrededor de una mesa pequeña, donde finalmente se coloca una caja con el estímulo fóbico a trabajar, puede ser una araña por ejemplo, posteriormente cada uno de los usuarios (el menos temeroso) es seleccionado para fungir como ejemplo para los demás, el terapeuta se coloca a su lado y comienza este método.

En el momento en que el usuario va tocando el estímulo fóbico por primera vez, se desplaza una posición al lado contrario del terapeuta y el resto de los usuarios se desplazan un puesto a la silla siguiente en la misma dirección, a continuación el segundo usuario es sometido a la exposición hasta que logra interactuar con el estímulo fóbico (esto comúnmente toma la mitad del tiempo en comparación con el primer usuario), la idea de esta estrategia es hacer que todos realicen este acercamiento a manera de inundación gradual dado que el efecto de trabajo grupal resulta determinante y eficaz para facilitar la exposición, la duración del tratamiento se establece en tres horas para todos los pacientes, independientemente del resultado del proceso.

Otro tratamiento a resaltar es uno referente y acoplado al movimiento tecnológico que se manifiesta en nuestra sociedad actual, se trata de un tratamiento muy novedoso mediante realidad virtual creado por la psicóloga Bárbara Rothbaum y el

informático Lary Hodges, los cuales fundaron la Virtually Better, que es una compañía dedicada a investigar las posibilidades que tienen las simulaciones por ordenador en el tratamiento de las fobias más extremas.

Este tratamiento está siendo implementado en la Facultad de Psicología de la UNAM, este tipo de métodos que serán los protocolos de atención del siglo XXI, incorpora tecnología para exponer a los usuarios a situaciones y a lugares temidos, mediante ambientes tridimensionales en los que se puede navegar e interactuar y que al causar la sensación presencial, permiten afrontar los entornos sin aversión (Milenio, 2007).

Descubrir nuestros miedos y trabajar en ellos nos da la posibilidad de reenfoque nuestras reacciones y la energía liberada en esos momentos con el propósito de afrontar de mejor manera las situaciones que de antaño nos causan conflicto (miedo). Comenzando con esta reestructura de nuestro sistema de reacción ante el miedo tenemos que así como la presión que sentimos afecta a nuestras habilidades entorpeciéndonos, decrementa nuestra confianza y merma nuestra concentración también mejora nuestro esfuerzo, esto es, en esos momentos de distrés alcanzamos mejores niveles de rendimiento en nuestras actividades (Clarkson, 2003).

#### IV.2.2.- Las Emociones y la Terapia ante el Miedo

El miedo y las inseguridades son un par de motivadores muy potentes dado que son factores que influyen en la superación de las personas, el temor es crucial al buscar un alto rendimiento porque crea la presión que nos autoimponemos y fisiológicamente hablando nos provee del carburante hormonal necesario para utilizar nuestras habilidades al máximo, es cuando utilizamos nuestros nervios a beneficio propio, el incorporar el entrenamiento en inteligencia emocional es una propuesta efectiva a considerar.

Como mencionamos podemos transformar la química de nuestro cuerpo a nuestro favor, la química del miedo es posiblemente la más potente que tenemos, y podemos reenfoque su uso, y esto en tres niveles, modificando nuestro estado de ánimo antes de una importante empresa (trabajo, cita, tarea, etc.), manteniendo niveles óptimos

de activación el día de esa empresa importante a realizar y cambiando nuestro rumbo de acción cuando nos ponemos nerviosos (Clarkson, 2003).

Los estados de ánimo no son exactamente emociones, pero comparten similitudes y comparten una relación bidireccional, los estados de ánimo son menos intensos y tienen una menor duración, pero pueden ser más potentes. A lo largo del día, lo que hacemos está filtrado por nuestro estado de ánimo que a su vez están determinados por la dieta, el sueño, ejercicio, niveles de estrés, etc., pero porqué es importante, porque dependiendo de nuestro estado de ánimo el sistema de emergencia ante el miedo puede activarse a diferente velocidad y con diferente frecuencia; los estados de ánimo ayudan a establecer su marco de referencia mental antes de una tarea, pero también pueden afectar a los niveles de preocupación que experimentamos e inquietarnos a partir de cosas innecesarias.

Los estados de ánimo son controlables y pueden cambiarse a nuestro antojo, por ejemplo, hay técnicas que posibilitan este suceso como la relajación, el ejercicio y el control sobre nuestros pensamientos, también están el uso de distracciones que hagan que nos concentremos en otros eventos completamente relajantes para después abordar las dificultades que tenemos, tal es el caso de ver televisión o escuchar música.

En cuanto al control sobre nuestros propios pensamientos, podemos cambiar nuestra química cerebral a través del sistema límbico en el centro del cerebro, dado que cuando el sistema recibe una señal proveniente de un pensamiento, existe una reacción que podemos modificar y en lugar de reaccionar pasiva e inútilmente podemos enfocar nuestro accionar positivamente, cambiando nuestras emociones como el miedo hacia emociones más activas como la ira. (op. cit.).

#### IV.2.3.- Terapia Racional Emotivo-Conductual y la Inteligencia Emocional

Aunque a primera vista pueda parecer que la mayoría de las personas busca el bienestar y sobre todo el bienestar emocional, con tendencias dirigidas hacia sentirse bien y en plenitud para consigo mismos, la realidad es que pareciese que en lugar de querer estar bien queremos tener la razón, el poder de hacer y de decidir, a esto es a lo que llamamos bienestar, por ejemplo todo cambia en las situaciones de duelo, en las que

las condiciones han cambiado y ante lo que se vuelve necesario reorientar nuestros actos, a pesar de las ataduras que sentimos.

Tenemos la incapacidad de aceptar lo que sucede, para poder pensar en estrategias nuevas para abordar las situaciones a las que nos enfrentamos en el día a día, las primeras soluciones que se nos ocurren suelen ser retomar y volver a lo que ya teníamos, con la idea de que estaremos bien al regresar a las condiciones del pasado rehuendo al cambio y rechazándolo de antemano (Galindo, 2003).

Regresando con el bienestar, conseguir lo que queremos es lo que nos mueve y esta de lujo, de verdad, pero cuando fallamos, nos sentimos miserables y nuestro autoconcepto se diluye transformándose en desesperanza y hay un problema, nos volvemos poco inteligentes y nos condicionamos a estar bien siempre y conseguir todo lo que queramos. De modo que lo que nos hace sentirnos vivos es el poseer, el dominar, debido a que el bienestar es la sumatoria de metas logradas sin tomar en cuenta experiencias ni aprendizajes.

Lo anterior es sumamente común en nosotros los seres humanos, pero para poder sentirnos emocionalmente estables y equilibrados primero hay que saber que causa nuestras emociones, y es claro que la mayoría se orientan hacia las consecuencias de la consecución o el fracaso en algún objetivo planteado.

Una emoción se produce en diversas situaciones, una de ellas se refiere a cuando algo o alguien impide la realización de algo que queremos o nos impone hacer algo que no queremos hacer, pero una emoción se presenta en una serie de componentes de fácil ubicación y que a continuación describiremos y nos familiarizaremos debido a su similitud con la teoría cognitivo-conductual. De manera que una emoción no sólo se siente, sino que se percibe y lo hace en tres subniveles, el mental, el emocional propiamente y el físico, así una emoción como la apatía tiene un componente emocional que vendría siendo algo así como la causa del mismo, en este caso podría ser el orgullo, la inconsciencia ante los problemas de los demás, etc., y a nivel físico (que serían las consecuencias) tenemos los lugares de nuestro cuerpo en donde podríamos sentir esta emoción, como puede ser la espalda a razón de cansancio, igualmente los brazos, la gesticulación de la cara, etc. (op. cit.).

Por último tenemos la posibilidad de cambio, es decir, qué haremos una vez identificado este sistema de las emociones e igualmente como en la teoría cognitivo-conductual el punto es modificar lo que no afecta o limita por acciones llenas de voluntad hacia el cambio con perseverancia y disciplina.

Como primer paso tenemos que regresar a simplemente tratar de reconocer la verdadera razón por la que nos sentimos mal, el malestar emocional esta ligado a la no consecución de algo, pero el error no esta en desear algo, sino en ignorar que estamos condicionando nuestro bienestar a ello, esta dependencia se explica en términos de fracaso y de la reacción ante el mismo, el enfurecernos, entristecernos y perder la voluntad de vivir sin eso que perdimos o que no logramos.

Esto se llama frustración, la cual tiene una causa, y es la idea de que por mucho que lo intentemos nunca lo lograremos, la llamada indefensión; pero la realidad es que los límites son autoimpuestos por comodidad y falta de compromiso, así como de una inteligencia intrapersonal sumamente baja y mal desarrollada (op. cit.).

Y se encuentra poco desarrollada debido a la influencia del medio socio-cultural que nos rodea, el hecho de querer dar una imagen es algo que no limita, lo que preocupa no es hacer bien algo sino salvaguardar nuestra reputación, la idea es no quedar mal. La inseguridad y el tratar de no defraudar a terceros por muy apreciados que sean trunca nuestro desenvolvimiento personal, nos olvidamos de hacer las cosas como sabemos hacerlas, y de que el ser aprobado radica en ajustarnos a los estándares con que se nos mide no a nuestro rendimiento y/o a nuestra calidad en si, además las cosas son para nosotros mismos no para complacer a nadie y si el mundo no lo entiende que se vaya al diablo, debido a que hemos elegido vivir en una sociedad en la que queremos ser reconocidos a costa de lo que sea, entonces, no es de extrañar que la evaluación nos genere conflictos, el desarrollo de la inteligencia interpersonal ayuda a soslayar esta situación.

### IV.3.- Inteligencia, Emociones e Inteligencia Emocional

La inteligencia no tiene un objetivo ni se limita a ciertos alcances, no se ha desarrollado para determinadas áreas (comúnmente las ciencias duras), sino que tiene múltiples alcances, lo que ocurre es que sólo es ejercitada parcialmente, y esto no abarca el ámbito afectivo de la inteligencia. Las consecuencias de que en las currículas de los colegios no se trabaja con la inteligencia interpersonal e intrapersonal radica en un desequilibrio entre los niveles alcanzados por el desarrollo cognitivo y los aspectos afectivos, propiciando una sociedad tecnológicamente superior manejada por personas que no son capaces de separar sus emociones, prejuicios e ideas de antaño con los cambios político-socio-culturales de nuestra sociedad moderna y cambiante, haciendo que los problemas se solucionen violentamente, mostrando cuán poco preparados están en lo afectivo, y esto evidentemente aplica para todos los ámbitos de nuestra vida.

Nadie piensa o llega a descubrir el mundo por sí mismo, en un principio somos guiados por los que lo habitan hace tiempo, se nos presentan códigos preestablecidos, mostrándonos colectivamente hablando como es el universo y en lo perceptual la trivialidad del ser humano, sin individualidades reconocidas, en este ámbito el aspecto emocional acompaña nuestros deseos imposibles de negar y favorece la consecución de ellos, pero también favorece determinadas creencias y nos predispone a aceptarlas tal y como nos las han legado, con prejuicios y errores cognitivos que podríamos referir.

Prueba de esto es que en nuestro lenguaje permanecen cual fósiles ideas muy antiguas a través de las cuales podemos percibir lo viejo del mismo y lo arraigado del pensamiento que hoy en día utilizamos, es como si el tiempo no hubiese transcurrido para algunas situaciones, es como si negáramos la entrada a la iglesia de personas de color, como le paso a Gandhi.

De modo que solemos pensar casi por *default* que nuestras emociones y nuestro razonamiento son aspectos de nuestro ser que se encuentran independientes el uno del otro, debido a que la naturaleza de ambos es totalmente contradictoria tal y como se ha expuesto a lo largo de los años por casi todos los sectores de la sociedad que se encuentran en la opinión pública, es decir, en los climas de opinión.

Muchas personas viven atormentadas consigo mismas, existen muchos pensamientos que las sofocan tal es el caso de la frustración, la envidia y el rechazo debido a nuestras carencias o habilidades no muy bien desarrolladas, nuestra percepción se vuelve importante y parece que no sólo se trata de una habilidad poco desarrollada sino de una carencia que nos parece muy difícil o casi imposible desarrollar, tal es el caso de la inteligencia.

Realizando un breve recorrido histórico respecto a la inteligencia tenemos a Séneca que condenaba la emoción como algo que puede convertir la razón en esclava, Kant la consideraba como una enfermedad de la mente, Aristóteles ubicaba a los sentimientos en el corazón y a la razón en el cerebro con la misión de apaciguar a los primeros (Sastre y Moreno, 2002).

En el plano de la psicología Piaget realizó una serie de estudios con sus hijos, generalizando sus resultados, los cuales se derivaron de su detallada observación y de la puesta en marcha de una serie de pruebas que confirmaban o delegaban sus teorías acerca del desarrollo de las personas, en concreto del desarrollo de la inteligencia, destacan el establecimiento de los estadios del desarrollo aplicados al ámbito educativo y la correlación entre el desarrollo de la cognición y la afectividad, no en balde trabajó con sus hijos.

Desde otra perspectiva, Freud hablaba del inconsciente y de cómo toda nuestra vida queda registrada en este “lugar de la mente”, que no existe físicamente pero que ahí se encuentra, en donde la afectividad recibida a lo largo de nuestra vida queda plasmada y nos rige en determinados momentos según su teoría, así es como el destete, la situación edípica, las inhibiciones sexuales de la infancia y posteriormente la pubertad producen reacciones a nivel emocional que determinan el carácter de las personas junto con otros elementos de interacción claro está, mostrando la importancia del ámbito emotivo en nuestro desarrollo.

Así llegamos a Daniel Goleman que en 1995 publicó su libro “inteligencia emocional”, con el que planteaba un reordenamiento en la manera de abordar las emociones en el estudio de lo psicológico. Frijda, Mansted y Bem en el año 2000 publican su libro “emociones y creencias” poniendo el dedo en la llaga, es decir, la

influencia de nuestras emociones en nuestras creencias, en las ideas que no tienen un fundamento sólido sino que están hechas a base de información divulgada entre amigos y familiares (citado en: Sastre y Moreno, 2002).

Plantean que las emociones y su influencia en nuestras creencias explica el porqué es tan difícil el modificar o eliminar estas formas de pensar, dado que cuando se intenta cambiar una de estas creencias se intenta modificar algo sumamente importante emocionalmente hablando, lo que implica una reestructuración de las emociones y de la percepción de un fragmento de la realidad como en el caso de los miedos, lo que es muy complicado y difícil de asimilar.

La inteligencia emocional es un elemento de nuestro ser que muy pocos logran desarrollar y los que no lo logran, al observar sus manifestaciones, es decir, relaciones personales poco asentadas, etc., manifiestan un sentimiento de carencia debido a esta inteligencia insuficiente. Buscan compensar esa inteligencia insuficiente con esfuerzo, asumiendo que la inteligencia es una característica del temperamento, creyendo que la tenemos o no la tenemos.

Para abordar el estudio de la inteligencia emocional y del enlace con el miedo debemos de irnos poco a poco y por partes, en un primer momento ya expusimos al miedo y sus características ahora es el turno de la inteligencia para después pasar con las emociones que a lo largo del presente trabajo se han referido pero no con profundidad.

La palabra *inteligencia* tiene su origen en la unión de dos palabras del latín *inter* (entre) y *legere* (elegir o escoger), al adaptar el origen de éste término al concepto actual de inteligencia se llega a la conclusión de que la inteligencia es la mejor elección que podemos realizar entre dos o más situaciones, lo que indica la capacidad de comprensión de la cosas que poseemos. Han existido hombres de ciencia que se han enfocado en el estudio de la inteligencia, de la medición de la misma y en la posibilidad de aumentarla, célebre en este campo es Alfred Binet, el cual admitía que nuestra inteligencia tenía lugar a través de dos centrales, una que elaboraba el dominio de las palabras y su empleo, y que se caracterizaba en la llamada inteligencia lingüística, y otra

central que elaboraba nociones de cálculo y de percepción algebraica, denominada inteligencia lógico-matemática (Antúnes, 2000).

Pero existen otras inteligencias aparte de las que él describió, ya que todas las personas nacemos con por lo menos nueve tipos de inteligencia, el detalle está en que en los colegios, sólo se le da la importancia necesaria a las dos inteligencias de Binet dejando de lado casi por completo a las otras inteligencias o retomándolas de manera optativa o recomendando su desarrollo sin fomentarlo formalmente.

Dando un breve recorrido por estas inteligencias tenemos el primer tipo es la inteligencia verbal o lingüística, la cual empieza a mostrarse hacia los dos años de edad y es la que nos lleva a resolver problemas a partir del uso de palabras, las cuales se presentan como símbolos socialmente instituidos (letras); las personas que han desarrollado de mejor manera esta inteligencia pueden expresarse verbalmente de manera que se hacen entender de forma clara y fluida, articulando frases de forma clara y concisa.

El segundo tipo de inteligencia es la lógico-matemática que está presente en las personas que no muestran dificultad en solucionar problemas de matemáticas, química o física; entre las personas que han desarrollado esta inteligencia están los arquitectos e ingenieros que pueden visualizar los espacios en el diseño de interiores y exteriores, es decir, de los espacios destinados a determinada función en una casa u obra cualesquiera (cocina, sala, comedor, domos de luz, pasillos, etc.).

El tercer tipo de inteligencia es la espacial, que es la capacidad de construir mentalmente un modelo del mundo y poder operar y maniobrar ese modelo, se encuentra estrechamente relacionada con la creatividad, con los geógrafos, cirujanos, escultores, pintores y músicos, los cuales hablan una lengua específica para ellos. La inteligencia corporal-cinética (cuarta inteligencia) es la capacidad de resolver problemas o elaborar actividades como danza, defensa personal, acrobacia, etc., lo que implica utilizar el cuerpo de manera diferente de cómo lo utilizamos cotidianamente, se conoce como la inteligencia del movimiento o de la expresión corporal.

El quinto tipo de inteligencia es la naturalista, que está presente en las personas que se descubren como una parte del mundo animal y vegetal, son personas que han desarrollado un vínculo con la naturaleza y se integran a la misma, lo cual es observado en agricultores y la gente de campo que se encuentra en contacto casi exclusivamente con la naturaleza dado que de ella vive. El sexto tipo de inteligencia es la pictográfica que expresa la capacidad de comunicación a través de los trazos, es decir, del dibujo, son las personas que hablan a través de sus dibujos desde diferentes estilos pero que en esencia se expresan de esta manera (op. cit.).

Las dos inteligencias que componen el ámbito individual, es decir, que tiene que ver con nuestra identidad y con nuestras relaciones para con los demás, son las inteligencias personales, la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Cabe aclarar que la inteligencia no es una de las anteriores exclusivamente sobre las demás, los seres humanos somos un complemento de estas inteligencias, de todas y cada una de ellas, de manera que no existen personas con nulidad en alguna de las inteligencias antes descritas, sino que a lo largo de nuestra interacción para con el mundo exterior y en nuestra individualidad desarrollamos alguna de estas inteligencias con más aplomo, somos mejores para las actividades físicas, para dar piruetas en el aire que para expresarnos verbalmente, somos unos genios en el estudio de la geometría pero nos cuesta el tocar algún instrumento musical, lo cual no quiere decir que jamás lo podremos lograr, lo que indica es que nos hace falta trabajar en esa habilidad en particular que nos es carente en este momento.

La inteligencia intrapersonal (séptima inteligencia) está relacionada con la manera en que nos concebimos a nosotros mismos, percibiendo limitantes y potencialidades, es la inteligencia enfocada en la autoestima, y cuando está plenamente desarrollada las personas se muestran de manera optimista dado que tienen una imagen de sí mismos dirigida hacia la certeza de lo individual, es decir, la claridad de quienes son, de que poseen y de que les falta, con la idea ferviente de que no hay imposibles sino que existen metas lejanas y que para llegar a ellas es necesario trabajar muy duro.

Se convierte en una persona asertiva y no arrogante, con la inteligencia para reconocerse único en el mundo e igual de especial o magnífico como cualquier otro, dejando de lado el egocentrismo que lo llevaría a sentirse más que los demás, lo cual en

ningún momento es cierto. Este tipo de personas confían en sí mismas, con la humildad como estandarte y las ganas de crecer como credo, por el contrario, las personas con una inteligencia intrapersonal poco desarrollada tienden a estar incómodas consigo mismas, lo cual no posibilita de ningún modo el desarrollarse, dado que se sienten prisioneras de sus limitantes, un verdadero infierno.

Pero la inteligencia intrapersonal no es así de simple, me refiero a que no basta con tener confianza y sentirnos especiales, existen una serie de componentes que la hacen una inteligencia sumamente compleja no en balde existen muchas personas con autoconceptos miserables, de manera que entre estos elementos tenemos la confianza, la curiosidad, el autocontrol, la intencionalidad, las relaciones para con los demás, la capacidad de comunicación y la cooperación (op. cit.).

La confianza se refiere a nuestra capacidad de control y de dominio sobre el modo de encarar nuestras posibilidades de tener éxito o fracaso en los proyectos que emprendemos a diario. La curiosidad es otro elemento de la inteligencia intrapersonal, es decir, la voluntad de descubrir cosas nuevas, experiencias fantásticas, posibilidades no exploradas hasta el momento.

El autocontrol por su parte, indica la capacidad de controlar nuestras emociones dentro de lo posible, es cuando nos consume la rabia, el odio, el miedo o nos dejamos llevar por el furor y por la excitación del momento; el punto es dejarlas fluir el tiempo que sea necesario y dejarlas atrás sin hacer que paguen gustos por pecadores como comúnmente ocurre. La intencionalidad se refiere a la responsabilidad por nuestros actos, en cuanto a qué reaccionamos, ante una persona que hizo algo que me desagrada, reacciono ante lo que me desagrado y me enfoco a discutir ese hecho en lugar de tomarlo personal y atacar a la persona que emitió ese juicio.

Las relaciones para con los demás, se refiere evidentemente a la capacidad de relacionarnos para con las personas de nuestro medio, sea de manera afectiva o de manera laboral, es decir, de forma cooperativa únicamente. La capacidad de comunicación está íntimamente ligada a la anterior, se refiere a la claridad con que expresamos nuestras ideas, sentimientos, etc.; por último tenemos a la cooperación, que hace referencia a la disponibilidad de cada uno de nosotros de trabajar en equipo, de

estar en un grupo sin ser el peón del mismo, a equilibrar nuestras necesidades con las del grupo para no viciar esta relación bidireccional.

La inteligencia no varía según la hora del día, no somos más inteligentes durante el alba que en el ocaso, lo que cambia es el criterio que utilizamos para hacer esta medición, podemos mejorar nuestra inteligencia intrapersonal manteniendo en nuestra mente automensajes referentes a la voluntad de hacer mejor las cosas y de ser constante en este proyecto como fue explicado en la sección correspondiente a la terapia racional emotivo-conductual.

El complemento de esta inteligencia enfocada en las relaciones sociales y en el desarrollo personal es la inteligencia interpersonal (octava inteligencia), que es la forma como construimos nuestras relaciones personales y la forma en como nos sentimos cuando estamos con otras personas. Cabe aclarar que existen personas con gran dificultad en este tipo de inteligencia, son personas que se sienten a gusto estando solas conviviendo consigo mismas, atesoran esta posibilidad, la soledad no es una carga, es una bendición, y se sienten oprimidos en situaciones grupales, conciertos, fiestas, en bares, etc., estas personas poseen una inteligencia interpersonal poco desarrollada (op. cit.).

No obstante, existe el caso en el que estas personas interactúan para con los demás y se sienten bien aceptadas y al mismo tiempo han construido su mundo social en base al aislamiento, no hay nada que cambiar, han desarrollado una inteligencia interpersonal sin dejar de dar prioridad a su inteligencia intrapersonal, el problema aparece cuando con una inteligencia interpersonal poco desarrollada se ven obligadas a trabajar en público y no pueden permanecer en su aislamiento.

La inteligencia interpersonal es sumamente importante, se puede vivir sin ser bueno en los deportes o a la hora de expresarse mediante el dibujo o la poesía, pero el hacerlo con una pobre interacción para con los demás es sumamente complicado. Es necesario frecuentar sin sentirse oprimido el colegio, el trabajo, ser aceptado por familiares, amigos y colegas así como aceptar esta situación como natural en los seres humanos.

Al igual que con la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal es la suma de una serie de componentes que la enriquecen y que nos proveen de herramientas suficientes para desenvolvernos de mejor manera en las situaciones de interacción para con el resto de las personas, estos elementos son la capacidad de sentir empatía, la capacidad de reconocer la emoción del otro, legitimar el sentimiento del otro, aprender a criticar los actos de los demás en lugar de criticar a las personas en sí, capacidad de ayudar a las personas a nombrar sus emociones, el estimular la búsqueda de soluciones y la imparcialidad (op. cit.).

Comenzando con esta revisión, tenemos la capacidad de sentir empatía, es decir, la capacidad de sentir lo que los demás están sintiendo, adentrándonos en la problemática existente y tratando de entender como se siente la persona a la cual nos referimos, pensando pro-positivamente y sin dejar de lado nuestra objetividad, pero sentir empatía no es igual a hacer algo por la persona que la esta pasando mal, la capacidad de actuar es aparte.

Otro elemento de la inteligencia interpersonal es la capacidad de reconocer la emoción del otro, lo que esta íntimamente ligado con la empatía y podríamos decir es el siguiente escalón dado que la capacidad de reconocer la emoción del otro esta ligada con el llevar a cabo acciones concordantes a esta capacidad, es decir, la disposición a escuchar con interés y con consideración por ejemplo.

Legitimar el sentimiento del otro, siguiendo adelante en esta revisión, se refiere a la capacidad de sentir toda la extensión del sentimiento expuesto ante nosotros, a pesar de que esto no despierte tal sentimiento en nosotros; propiamente estamos hablando de entender que es lo que esta sintiendo, sin tratar de negarlo o de minimizarlo como estúpidamente lo llegamos a hacer, llenos de ignorancia de la situación por la que pasan los demás, comprender antes que juzgar podríamos resumir.

El aprender a criticar los actos de los demás en lugar de criticar a las personas en sí, me refiero a, aprender a diferenciar las ideas expuestas por alguien y discutir las mismas en lugar de tomar las cosas personales y atacar a la persona que emitió tal juicio, las personas no somos una actitud o una idea somos un conjunto de múltiples

actitudes e ideas respecto a un sinnúmero de temas, la madurez para identificar este punto es a lo que se refiere este componente de la inteligencia interpersonal.

La capacidad de ayudar a las personas a nombrar sus emociones puede ser de mucha utilidad dado que el acto mismo de nombrar correctamente lo que estamos sintiendo puede tener un efecto calmante sobre el sistema nervioso reduciendo los estados de ansiedad comúnmente experimentados, esto es por que el mantenerse en un estado de incertidumbre imposibilita el poder buscar ayuda especializada, y nos mantiene atados a nuestras sensaciones, pero si identificamos qué es lo que sentimos, podemos buscar qué es lo que podemos hacer para reestablecer nuestro equilibrio emocional.

A continuación viene una de las más importantes porque el estimular la búsqueda de soluciones es lo que diferencia las buenas intenciones de la verdadera utilidad de éstas, con la conciencia de que el incitar a la persona a buscar una solución implica un riesgo, el riesgo de errar en nuestras opiniones que invariablemente expresaremos a manera de sugerir tal o cual camino, esto es imprescindible tenerlo siempre presente y comunicar al otro, nadie es infalible.

La imparcialidad, la sensibilidad para expresar una solución y estar ajeno al problema es una base para estimular la búsqueda de una solución más allá de proponer soluciones tentativa que igual es válido, pero es algo así como pescar en lugar de mostrar como se hace y que el novato pesque por sí mismo. La inteligencia interpersonal esta compuesta de estos factores y se encuentra determinada por el tipo de interacciones que hayamos tenido durante nuestra existencia, los ambientes en los que nos hemos desarrollado y nuestra inteligencia intrapersonal indudablemente.

Una vez descrita la inteligencia así como su multifacética manera de manifestarse y desarrollarse en cada uno de nosotros, es el momento de describir de igual manera el segundo elemento que complementa el sendero por el cual se trazó este trabajo, es decir, la inteligencia emocional (novena inteligencia), dando pie a las emociones y a su importancia en la organización de nuestro comportamiento y su interacción con nuestro sistema de percepción, interpretación, respuesta y almacenamiento de información.

De manera que al igual que con la inteligencia en la que nos percatamos del desarrollo de ésta en nosotros, somos capaces de detectar nuestros propios estados emocionales así como los de las demás persona y somos capaces de identificar qué tipo de comportamiento corresponde a cada emoción que experimentamos, sin embargo pese a esa capacidad, se vuelve complicado definir una emoción y menos si intentamos hacerlo operacionalmente con la idea de intervenir psicológicamente.

Existen términos orientados a definir lo que es una emoción tales como afecto, sentimiento, pasión, odio, etc., sin atender al hecho de que se trata de un aspecto global que afecta a todas las personas en distintos momentos de su vida. Tampoco se hace caso de las dimensiones de las emociones, es decir, cualidad, intensidad y duración, dimensiones que corresponden a los términos de afecto odio, pasión, etc. (Zaccagnini, 2004).

La dimensión cualitativa se refiere a este estado global en el que las emociones son positivas o negativas, las primeras produciendo sensación de bienestar asociadas a estados agradables como la alegría y las segundas que producen malestar y sensaciones desagradables como el odio. La segunda dimensión es la intensidad, dado que sea positivo o negativo puede presentarse muy leve o muy intensamente, así la pasión corresponde a una emoción muy intensa, el afecto y el desafecto refieren emociones muy leves. La tercera dimensión que es la duración en tiempo, se refiere al hecho de que los estados emocionales perduran de manera diferente en cada uno de nosotros, así el término reacción emocional refiere emociones con una duración relativamente breve y el término sentimiento refiere una predisposición emocional más permanente, además del término estado de ánimo que refiere un momento intermedio entre los otros dos.

Los estados psicológicos globales poseen estas tres dimensiones pero al mismo tiempo resultan de la combinación de tres componentes fundamentales, el componente corporal (fisiológico), el componente perceptual (cognitivo) y el componente motivacional (conductual) (op. cit.).

El componente corporal o fisiológico se refiere al estado del organismo, dado que las emociones suponen una alteración del estado de nuestro cuerpo, desde el llanto

hasta la alteración del ritmo cardíaco. El componente perceptual o cognitivo se refiere a la toma de conciencia de la presencia de un estado emocional, puesto que cuando sufrimos cambios fisiológicos propios de un estado emocional nos damos cuenta de ello y lo interpretamos de alguna manera, sea alegría, tristeza, melancolía o inspiración, los indicadores del estado emocional están siempre presentes como su influencia psicológica.

El tercer componente es el motivacional o conductual, que se refiere a la relación de los estados emocionales con el comportamiento, de manera que estar en un determinado estado emocional supone una motivación o inhibición para realizar una acción u otra, por ejemplo, los comportamientos de huida o agresión asociadas con emociones que buscan nuestra supervivencia, como el miedo.

La expresión de las emociones es el siguiente elemento a revisar, porque al vivir en comunidades los seres humanos hemos establecido patrones específicos de expresión facial y de postura cuando estamos sometidos a determinado tipo de emoción relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica, además estamos equipados de forma innata con la capacidad de detectar esas expresiones e identificar la emoción a la que corresponde, por ende las emociones tienen una dimensión externa de comunicación.

Una manera de trabajar mejor con nuestras emociones es definir las, un paso más allá es el definir las operacionalmente tomando en cuenta lo que ocurre en nuestra mente cuando las emociones se hacen presentes, contemplando los elementos antes referidos y asimilando el hecho de que lo racional y lo emocional trabajan de la mano y no sesgadamente, esta definición nos indica que las emociones son una combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por los demás (op. cit.).

De esta manera la mente necesita evaluar tanto lo que deseamos obtener (nuestras motivaciones), como las posibilidades que tenemos de hacerlo, refiriéndose a los medios disponibles teniendo en cuenta nuestros planes y la situación en la que nos

encontremos. Por tanto las emociones son la autopercepción del balance o evaluación global que resulta de comparar en cada momento lo que deseamos o necesitamos hacer, y lo que queremos o podemos hacer, evaluación que funciona como un indicador que informa tanto a los que nos rodean como a nuestra propia persona acerca del estado emocional en el que nos encontramos.

La emoción es la toma de conciencia del rumbo vital en el que nos encontramos, si nos movemos hacia nuestras necesidades o deseos se emiten señales positivas (emociones agradables) que nos animan e impulsan a continuar, por el contrario, si nos alejamos de nuestros objetivos, se emiten señales negativas (emociones desagradables) que nos desaniman pero al mismo tiempo nos puntualizan la necesidad de buscar un nuevo enfoque. Este es el papel psicológico de las emociones en el contexto del funcionamiento general de la psique humana (op. cit.).

Los mecanismos mentales de la emoción se refieren a este hecho, al análisis casi automático de situaciones y de respuestas a nuestro medio en donde las emociones funcionan como un regulador de nuestra conducta, aunque parezca que lo hacemos independientemente de ellas, tal vez por necesidad o aprendizaje, pero el hecho es que en su génesis las emociones y nuestras funciones cognitivas (nuestra parte racional) modularon nuestro comportamiento.

En cuanto a este funcionamiento automatizado cabe señalar su estructura y cómo intervienen las emociones en nuestro desarrollo personal así como en nuestra interacción para con los demás, de modo que comenzamos con la definición y las diferencias entre cerebro y mente. De este modo tenemos al cerebro como componente físico de nuestro organismo en donde se lleva a cabo una serie de cambios fisiológicos como reacciones químicas derivadas de los procesos neuronales, que se manifiestan en nuestro cuerpo a medida de respuestas, es decir, la acción de nuestro ser en el mundo exterior, no obstante la mente no tiene un lugar físico en nuestro sistema, esta pero no está, se encuentra en el cerebro pero no fisiológicamente sino a manera de manipulación de la información que percibimos en el ambiente.

Esta manipulación se lleva a cabo mediante ciertas reglas que cada persona utiliza para sus fines, pero de manera inconsciente en su mayoría, la organización

estructural está dividida en varios sistemas constituidos por mecanismos especializados en distintas funciones. Un sistema es una estructura ordenada de elementos y mecanismos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí con un propósito específico, los mecanismos se refieren al conjunto de estos elementos y a su operatividad en un sistema, es decir, a su trabajo en conjunto (Diccionario de Español Wordreference, 2009)

Esta organización estructural esta compuesta por tres grandes sistemas los cuales son el sistema motivacional, el sistema instrumental y el sistema ejecutivo. El sistema motivacional se encarga de analizar los estímulos que llegan del medio y del propio organismo, el instrumental se ocupa de diseñar y ejecutar comportamientos, y el sistema ejecutivo se dedica a coordinar ambos aspectos, a planificar el comportamiento y a realizar un seguimiento del mismo para comprobar que todo funciona como se ha planeado y asegurarse de que el comportamiento final resulte eficaz (Zaccagnini, 2004).

Las emociones se elaboran como parte de los procesos mediante los que la mente organiza nuestro comportamiento y como primer paso esta el conocer que necesitamos o deseamos, este es el trabajo del sistema motivacional, en este sistema existe un sistema de análisis de señales orientado a detectar, identificar e interpretar esos estímulos, la primera fase de ese proceso es la percepción.

El sistema motivacional no solo capta las señales sino que detecta los estímulos que son relevantes para cada persona, además de realizar constantemente una evaluación del estado de todas nuestras necesidades (biológicas y psicológicas) puntualizando el estado de las mismas, me refiero a si están satisfechas o insatisfechas así como la urgencia de cada una de ellas, la “atención” trabaja como un filtro a partir del cual atendemos a lo realmente relevante para nosotros y dejamos de lado lo que no nos es importante, aunque aún así lo conceptualizamos como información a considerar.

El sistema motivacional envía esta información a modo de señales a los otros dos sistemas, dado que este sistema cual si fuera el ello freudiano demanda la satisfacción de sus demandas, los otros sistemas intervienen en la consecución de tales premisas, el sistema instrumental es el encargado de contactarse con la realidad externa, para evaluar de qué modo actuar. Este sistema transmite señales que se convierten en

movimiento, aquí es donde se encuentra la información respecto a nuestras habilidades conductuales, es decir, hábitos y destrezas así como las características del medio.

El sistema instrumental recibe la información del sistema motivacional referente a los estímulos del medio y los potenciales objetivos a alcanzar, en este momento el sistema instrumental tiene como función diseñar y ejecutar comportamientos que adaptados al medio, nos permitan alcanzar dichos objetivos. Se necesita coordinar nuestros movimientos corporales de forma que se acoplen al medio, esto serían las habilidades conductuales de cada individuo, además de conocer como se mueve la realidad, es decir, sus reglas y prohibiciones para desarrollar nuestras habilidades cognitivas.

Ahora, según se interprete la información del primer sistema el segundo sistema emite señales positivas o negativas dependiendo de si nuestras habilidades conductuales y cognitivas resultan adecuadas para la realización de estos objetivos, dependiendo de esto se generan sensaciones agradables o desagradable, tal y como ocurre en las situaciones de miedo social, es decir, las personas que evitan las amistades o tener pareja porque sienten que sus habilidades no les dan para este tipo de interacción interpersonal. En este momento se cuenta con la motivación y con la evaluación de habilidades para la consecución o la no consecución de un objetivo, los elementos ya están presentes para la toma de decisiones, indicando la viabilidad de los objetivos propuestos por el sistema motivacional al adaptar nuestras habilidades a las circunstancias reales del medio.

Se encuentran una serie de procesos terminados listos para ser ejecutados y las posibilidades de acción se vuelven infinitos, dado que estos dos sistemas trabajan a gran velocidad, pero es un hecho que no podemos hacerlo todo a la vez, entonces se vuelve necesario jerarquizar nuestros objetivos para elegir la estrategia a seguir dadas las circunstancias en las que estamos, poniendo en marcha los comportamientos elegidos dándoles un seguimiento para verificar la consecución o no consecución de los objetivos planteados, este trabajo lo realiza el sistema ejecutivo.

El sistema ejecutivo coordina el funcionamiento de los otros dos sistemas, llevando a cabo la selección de metas, planificación y materialización el

comportamiento elegido, lo cual es sumamente complejo debido a que los otros dos sistemas obedecen a dos leyes diferentes, el sistema motivacional a la ley del deseo y el instrumental a la de la adaptación a la realidad (principios del deseo y de la realidad freudianos a los que obedecen el ello y el yo respectivamente).

La coordinación de estos dos sistemas está en función de una serie de elementos entre los cuales está la necesidad de un criterio que le permita al sistema ejecutivo conocer y jerarquizar la importancia de los objetivos, a continuación se necesita una valoración del estado en el que nos encontramos en cada momento, el cual indique cuales son las posibilidades prácticas de acción. De modo que combinando valoración y criterio (base de las terapias psicológicas desde mi punto de vista) se lleve a cabo una evaluación conjunta con la que nos demos cuenta de si vamos bien o no, para modificar nuestro comportamiento o dejarlo fluir según corresponda.

Lo que en psicología denominamos motivación corresponde al criterio antes referido, todos los seres humanos se ven impulsados a intentar obtener al menos el mínimo de salud, seguridad, comprensión y aceptación (necesidades vitales por tanto indispensables), pero una máximo de placer, de poder, de afecto (amor) y de autonomía (deseos igualmente vitales pero no del todo indispensables), cabe mencionar que lo interesante está en que es necesario tener un mínimo de las necesidades para acceder a los deseos.

Respecto a las emociones y a su papel en este elegante proceso, tenemos que el sistema ejecutivo está en cada momento en un estado emocional que incluye información tanto sobre la valoración que hacemos de nuestra situación, como sobre la dirección en la que vamos a actuar y a diferencia de lo que ocurre con los estados de los otros dos sistemas, una parte de los estados emocionales suelen ser conscientes, lo que nos posibilita el vincularnos con los procesos mentales inconscientes de cada uno de nosotros. En cada momento de nuestra vida podemos darnos cuenta de qué queremos, cómo nos sentimos y de qué haremos en esa situación, ahora podemos definir a la emoción como el resultado del mecanismo mediante el que nuestra mente evalúa nuestro estado global y decide nuestro comportamiento, siendo su función la de orientar nuestro comportamiento e informarnos de la situación de nuestros estados mentales (op. cit.).

La actividad de nuestro cerebro se ve afectada por lesiones en el mismo, en el que nuestro comportamiento se ve afectado y por ende nuestro estado global (en donde se incluyen las emociones), la coordinación de los aspectos emocionales y racionales es de lo que se ocupa nuestro cerebro cotidianamente y es en donde la inteligencia emocional puede intervenir, debido al vínculo entre estos procesos inconscientes y las emociones que sentimos y que son parte de este sistema de funcionamiento.

La inteligencia emocional es la combinación de estos dos elementos (inteligencia y emociones), en donde se toma conciencia de las habilidades y potencialidades así como de estados globales de nuestro ser, a partir de los cuales podemos elaborar mejores estrategias de adaptación ante las eventualidades que se nos presentan a lo largo de nuestra existencia, reaccionando adaptativamente, frenando impulsos emocionales destructivos, aprovechando la química de nuestras emociones y generando un bienestar personal que no es posible alcanzar omitiendo la inteligencia emocional (op. cit.).

Una inteligencia emocional bien desarrollada se alcanza con la madurez, es decir, con el paso del tiempo y con nuestras experiencias acumuladas en ese tiempo, podemos observar este desarrollo en nuestra cotidianeidad, en la mejora de nuestra asertividad y en el fomento a actividades referentes a nuestro desarrollo personal ajenas totalmente al imaginario colectivo o a lo que él pretende que hagamos, es como el cliché de los hogares de antaño, con futuros doctores y abogados o encargados del negocio familiar cual herederos administrativos y continuadores de la vida de los padres desprendiéndose de sus propias ambiciones.

Una manera de identificar esta inteligencia emocional desarrollada o desarrollándose (el límite es impuesto por cada uno de nosotros y por la funcionalidad de nuestros actos así como por el bienestar derivado de esto) es cuando nos creemos totalmente apoyados, en ese momento sentimos una sensación de seguridad con la que somos capaces de mejorar nuestro rendimiento, esta sensación es posible alcanzarla en situaciones extremas en donde se nos escapa el héroe que llevamos dentro.

Se trata de circunstancias en las que somos capaces de sentir la motivación necesaria para llevar a cabo actos que en situaciones normales no haríamos, propiamente se habla de un estado emocional adecuado que aumenta en nosotros la probabilidad de tener éxito en la empresa que comencemos, y a esto se le conoce como la facilitación emocional, otro elemento a considerar en la inteligencia emocional (op. cit.).

Por ejemplo, en las relaciones interpersonales las emociones (en un enfoque positivo) juegan un papel muy importante, dado que en toda convivencia si nos sentimos bien, a gusto, cómodos, somos capaces de mostrar una faceta de nuestra personalidad en la que somos sumamente agradables sin querer serlo. La importancia de desarrollar estados de bienestar personal y confianza en uno mismo, se constituye como base y primer paso fundamental para alcanzar el equilibrio psicológico donde lo racional y lo emotivo trabajan en conjunto.

Los estados emocionales también poseen un lado oscuro y sinuoso, el momento en el que se vuelcan hacia nosotros, cuando las emociones son negativas podemos llegar a sentir indiferencia por el dolor ajeno y ganas de dañar al otro por insignificancias, psicológicamente nos hundimos poco a poco hasta que lo vemos como normal y cotidiano. En este momento nos referimos a conflictos emocionales, situaciones en las que lo importante no es lo que está en juego, ideas o posesiones, sino las posiciones emocionales encontradas entre las personas involucradas, una lucha de egos, cada parte se encasilla en sus razones pretendiendo imponer más que conciliar, debido a estar emocionalmente afectados por sus prejuicios y creencias radicales.

Se producen respuestas agresivas de defensa y el conflicto se convierte en una interacción enfermiza por defender lo que queremos que suceda, actitudes intransigentes, orgullos heridos y enfrentamientos personales rigen este tipo de comportamientos. A nivel interpersonal esto se manifiesta como la principal causa de relaciones conflictivas de cualquier ámbito, es decir, conflictos emocionales que desmoronan la unidad de la pareja, de la familia o del trabajo deteriorando la calidad de vida de las personas lo que a la postre desemboca en trastornos de personalidad tales como la depresión, estados de ansiedad generalizada y pérdida de la confianza por el miedo a fallar en las situaciones interpersonales.

En lo individual, los conflictos emocionales pueden aparecer en relación con uno mismo más que en relación con terceros, negando nuestra propia naturaleza y en concreto la de nuestros deseos. Estos conflictos se vuelven una influencia permanente, constituyéndose como una condición de nuestro bienestar psicológico y de nuestra calidad de vida.

Dar la importancia que tienen las emociones en nuestro funcionamiento diario es trascendental, aunque esto no ha sido compartido por las estructuras sociales que nos rigen, es decir, ni las instituciones de gobierno ni las familias lo han reconocido, pero esto ha ido cambiando. Con la modernidad llegó la libertad en su máxima expresión, propiciando una libertad individual que favorece las emociones y la subjetividad como parte importante de nuestra existencia y al mismo tiempo el ideal de la racionalidad no emocional se ve mermada debido a su no adecuación a la vida actual, no obstante, el reconocer las emociones como fundamentales no implica que estemos mejor preparados para hacer uso de ellas, simplemente se da por entendido que debemos saber manejarlas y se nos exige el controlarnos como si lo hubiésemos aprendido formalmente en algún lugar (op. cit.).

Esta falta de educación de las emociones limita su uso como motivante para la acción, entonces la facilitación emocional que supone una ayuda fundamental en el desarrollo de las relaciones interpersonales se vuelve inútil, dado que no sabemos cómo utilizarla, es aquí en donde un entrenamiento previo respecto a este tema tendría frutos, sobre todo si es un aprendizaje formal instruido en los colegios, pero como no lo hacemos caemos en una segmentación de nuestra inteligencia, es como tener un teléfono celular y no hacer uso de su cámara de video, de su agenda, de su alarma o de conexión a internet, etc.

#### IV.3.1.- Inteligencia Emocional Aplicada al Miedo

En este momento con el conocimiento vertido y con nuestra experiencia personal presente estamos en condiciones de identificar como aprovechar nuestra inteligencia emocional, en este trabajo se aplicarán estos conocimientos en los episodios de nuestra vida en donde el miedo se hace presente y distorsiona nuestra realidad en lo referente a

las relaciones interpersonales, es decir, miedos sociales tales como el miedo al rechazo, entre otros; existen múltiples formas de aplicar este conocimiento aquí se presentan algunas de las más interesantes desde mi perspectiva.

La percepción de los hechos se pone de manifiesto nuevamente debido a que nuestro cuerpo y nuestra mente pueden reaccionar a pensamientos o fantasías sencillas de la misma manera que responden a hechos reales, si los pensamientos negativos o los estados de ánimo afectan el rendimiento o la concentración es posible que este bajo la influencia del miedo, para transformar el miedo en una fuerza proactiva necesitamos envolverlo en una emoción que sea menos amenazante como la excitación, el goce o la ira, estas sensaciones nos servirán como motivantes para seguir adelante, este proceso es denominado como alianza de emociones (Clarkson, 2003).

La emoción escogida dependerá de la situación, de un ensayo y error en un principio, y puede estar relacionado con el sentido del humor, con el recuerdo de personas queridas o con la activación de una frase que nos llegue en lo más profundo de nuestro ser como el caso de decirnos “vamos, es nuestro momento” o “no lo echas a perder de nuevo”.

Existen una serie de emociones que pueden ser utilizadas para este fin, aliarlas con el miedo para volvernos proactivos, entre estas se encuentra la ira, que es una emoción poderosa que puede hacer que el miedo se disipe, dado que la ira tiende a emerger cuando el miedo va acompañado de frustración o dolor porque este tipo de emociones nos exhortan a tomar acciones concretas. La ira hace que el miedo desaparezca al introducir noradrenalina y dopamina en el sistema de reacción, y no se necesita estar enfadado, sino basta con fingirlo para engañarnos a nosotros mismos, es decir, a nuestro sistema de defensa, alterando nuestro estado mental y por ende nuestra química al enfadarnos.

En ocasiones no hay hacia quien o hacia que dirigir nuestro enfado así que podemos dirigirlo hacia nosotros mismos, pero es necesario saber controlarnos aplicando nuestra inteligencia emocional, no dejando que esta emoción dure demasiado porque puede evolucionar hacia la agresividad y violencia, el punto está en utilizarla

para contrarrestar el miedo y dejarla salir de nuestro sistema, esta emoción aliada es una de las más eficaces.

Otra opción es la excitación junto con la pasión, puesto que son emociones amplias que dada su dominancia en nuestra psique son un buen punto de partida para disipar el miedo, los nervios se irán y pasarán de ser limitantes a convertirse en ansiedad (ganas) por empezar y no por temor a no dar el ancho, en este momento se siente esa excitación que se manifiesta antes de comenzar algo nuevo, de emprender un gran viaje o de alcanzar la oportunidad que hemos estado esperando por largo tiempo. Los automensajes (referidos en el apartado referente a la terapia racional emotivo-conductual) son nuevamente nuestro punto de partida, por ejemplo podemos decirnos palabras de aliento como “voy a lograrlo, se que puedo...” esto ayuda a que nuestra concentración y nuestra confianza mejoren.

La siguiente parada es un lugar impredecible y muy subjetivo, el afecto hacia los demás o como comercialmente lo llamamos el amor, con tan buena reputación algo debería de tener de bueno, esta en boca de todos y muchos creen experimentarlo a diario o cada viernes, como sea, el punto es que pensar en los demás nos hace estar menos concentrados en nosotros mismos, con lo que nos dejamos prestar atención a nuestro miedo. El pensar en una persona apreciada por nosotros de manera romántica, hacia la pareja, con toda nuestra determinación hacia nuestra familia, con nuestra alegría hacia nuestros camaradas o de manera platónica durante una época de crisis cambia nuestra química emocional.

En circunstancias de índole interpersonal como entrevistas de trabajo el uso del recuerdo de un ser querido (aun finado) puede ayudarnos a mejorar nuestra concentración y potenciar nuestra determinación, es como entrar en un espiral en donde las adversidades como competidores o jefes déspotas se hacen un lado y dejan de interponerse en nuestro camino, podemos ayudarnos con objetos significativos asociados con tal o cual persona que recordemos, en México es común llevar fotografías en la cartera, una pulsera o un collar (algo de índole religioso como una cruz).

La risa es una estrategia sumamente inteligente para distraer nuestras ansiedades, disminuye la presión arterial lo que nos obliga a respirar profundamente, relajando

nuestros músculos dejándonos un sentimiento de felicidad. En mi opinión existe una serie de conceptos autoimpuestos en cada etapa de la vida así como en cada lugar en donde nos encontremos, obviamente hay situaciones y lugares que merecen todo nuestro respeto como el pabellón de desahuciados de un hospital, pero al margen de esas excepciones es necesario replantearnos nuestro papel en el universo así como el cómo queremos ejercerlo, me refiero de momento al hecho de que los trabajos suelen ser un lugar de pesar y no de realización personal, los adultos suelen ser extremadamente aburridos y serios en demasía, no se trata de reírse de cualquier estupidez sino de tratar de mejorar nuestro ambiente de trabajo y de vida en general con un poco de humor y/o de pensamientos más positivos si la risa no es nuestro fuerte, una reflexión a desarrollar más adelante.

La confianza en nosotros mismo igualmente es potentísimo como motivante, el recordar éxitos pasados y exigencias superadas nos puede llevar a un estado en el que dejamos las limitantes del miedo a un lado y nos activamos con el recuerdo de que en ocasiones anteriores hemos hecho hazañas que no pensábamos lograr jamás, con una serie de circunstancias adversas que todos hemos vivido y sorteado de alguna u otra manera, tales como dejar a la familia por ir realizar nuestras actividades o hacer a un lado nuestros propios intereses (románticamente mejor dicho, nuestros sueños) por apoyar a alguien, es como la mamá que no cena para que los niños como algo.

La mejor manera de afrontar nuestras dificultades es confiando en nosotros mismos y en nuestras habilidades, sin magia, ni alineación de planetas u oraciones milagrosas o la mentada esperanza conceptualizada como estar esperando que un ser divino nos ilumine, lo cual no ha ocurrido hasta el momento, podemos seguir el ejemplo de buda que alcanzo la iluminación el sólo, se sentó a la sombra de un árbol y decidió que no se pararía hasta alcanzar la iluminación y lo logro, análogamente tomemos este pasaje de la historia y liguémoslo a nuestra cotidianeidad.

Pero, qué es lo que ocurre si la situación es difícil con exigencias altas, entonces sentiremos presión y miedo en la mayoría de los casos, en esos momentos lo más conveniente es llegar a un estado óptimo de activación, es decir, un estado en el que los cambios químicos generados por nuestro miedo y por la presión que sentimos nos haga trabajar de mejor manera en lugar de entorpecernos (op. cit.).

Bajo presión nuestro nerviosismo se dispara y se coloca por encima de nuestro nivel óptimo de activación, de modo que se vuelve necesario reducir nuestra activación; cabe señalar que niveles altos de activación son beneficiosos a corto plazo, como en el caso de los deportes, los trabajos físicos y las confrontaciones físicas, por el contrario los trabajos que requieren horas de trabajo se necesitan niveles óptimos de activación para poder trabajar con calma beneficiando trabajos de alta duración.

Es necesario recalcar el hecho de que los niveles de activación mencionados hasta ahora son relativos a cada persona, dado que atienden a su individualidad, a las circunstancias de vida de cada uno de ellos, así como a los ambientes en los que se encuentran inmersos, a la personalidad de cada uno de nosotros y a nuestra historia de interacción y de aprendizaje para con los demás y hacia uno mismo, es decir, que cada persona posee su propio y único nivel óptimo de activación, de modo que habrá personas que a la vista parezcan estar sobreexcitadas pero que se encuentran en sus niveles óptimos para afrontar sus dificultades, del mismo modo hay personas que poseen una calma que parece pasiva pero que están a tope con sus capacidades de afrontamiento.

Esta energía ideal para nuestros momentos de presión es denominada energía de la calma, puesto que nuestro ritmo cardíaco, metabolismo y respiración son elevados, pero nos concentramos en una sola tarea sin sentirnos ansiosos o angustiados, entramos en un nivel de tranquilidad y relajación pero con acción (op. cit.).

Existen momentos en los que estamos fuera de esa energía de calma, cuando estamos ante una reacción del miedo, en donde, nuestro organismo busca una respuesta de tipo física o una liberación de energía, en estos momentos tenemos la posibilidad de evitar o de usar el miedo, este ya está presente así que se vuelve nuestra elección de que hacer al respecto (en un principio esto suena imposible pero con un debido entrenamiento es posible), puesto que hay personas que ante el miedo se esconden en un rincón cual avestruces a esperar que el peligro desaparezca.

Existen técnicas orientadas a este propósito, entre las cuales están el uso de música, palabras clave o visualización de nuestros objetivos, estas técnicas tienen como

finalidad recuperar nuestra estabilidad mental y nuestro estado emocional devolviéndolo al presente, debido a que cuando sentimos presión y reaccionamos ante el miedo nos preocupan resultados a futuro o la posibilidad de repetir errores del pasado. En las ocasiones en que nos concentramos en el presente y en nuestras actuales condiciones de afrontamiento eliminamos el distrés además de que enmascaramos el dolor y el tiempo parece correr más lento porque lo aprovechamos al máximo, igualmente filtramos todas las distracciones y sentimos realmente que podemos con todo, es en estos momentos en donde entramos en una especie de espiral en la que nada más existe y en la que todo depende de nosotros, tanto éxitos como fracasos.

Entre las técnicas mencionadas para recuperar nuestro estado emocional y nivel óptimo de activación esta la respiración, más concretamente el control de la misma; para controlarnos bajo presión es necesario empezar por observarnos a nosotros mismos y tomar el control sobre nuestro ser y esto empieza por la respiración. La mala respiración puede causar hiperventilación y sobreactividad del sistema de emergencia ante el miedo, se vuelve necesario forzarnos a concentrarnos para aliviar la tensión.

Otra actividad relacionada es la música, el arte máximo y por ende la más alta de las expresiones humanas de belleza, armonía y sensibilidad, que está íntimamente ligada a nuestras emociones como ninguna otra forma de arte, con un uso adecuado actúa como un puente entre la ansiedad y el buen rendimiento.

La música trabaja de dos modos, ofreciéndonos un mensaje de calma que disminuya nuestros niveles de ansiedad, composiciones como las de los grandes clásicos tales como Bach y Mozart, con violines, piano y violonchelos haciendo un sonido sublime, lleno de paz y de claridad que nuestra mente atiende y disfruta al mismo tiempo que se tranquiliza y se encuentra listo para la acción. El segundo modo en el que la música trabaja es a modo de catapulta, es decir, convierte el miedo en energía extra y aumenta nuestra concentración, ejemplos están en las carreras de autos en las que la música acelerada al estilo de Metallica o Guns and Roses, acelera nuestro ser y nos da energía al ritmo de la música, igual de sublime que la música clásica pero con guitarras y batería a pie de guerra (op. cit.).

La música funciona debido a que al escuchar melodías familiares las asociamos con recuerdos, sean positivos como éxitos en el pasado o negativos como totales fracasos en los que no pretendemos volver a caer; otra manera de funcionar de la música es la letra de las canciones que igualmente se asocia con personas o situaciones de nuestra vida, es aquí en donde obtenemos la energía y el motivante necesario para dejar de lado los nervios durante nuestro examen profesional por ejemplo.

La música afecta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la tensión de nuestros músculos y la velocidad con la que reaccionamos, además de que enmascara ruidos indeseables y distractores como en un café internet o en la oficina en donde hay personas que están hablando o riéndose lo cual nos evita concentrarnos en nuestra lectura o en nuestro trabajo en general.

El uso de palabras clave es otra manera de evocar un estado mental óptimo y su uso es más adecuado cuando empezamos a sentir la presencia del distrés o en el momento en el que nuestra mente divaga y se aleja del presente, esto nos obliga a concentrarnos en el presente y dejar de lado las distracciones, como ya mencionamos podemos referir nuestros éxitos pasados (“vamos, como en los viejos tiempos”), nuestros objetivos (“yo vine a ganar”) o la idea de no volver a equivocarnos refiriendo nuestro pasado (“no de nuevo, esta vez será diferente”).

La visualización es una de las técnicas más utilizadas en psicología para la consecución de metas, sea en el aspecto laboral, personal o en el deportivo, es una técnica sumamente efectiva para controlar nuestras emociones y mantenernos en nuestro nivel óptimo de activación.

La visualización o imaginería es una técnica que consiste en imaginar con todo detalle el proceso de la consecución de determinada actividad a realizar, reproduciendo mentalmente los hechos tal y como queremos que sucedan, observándolos, escuchándolos, sintiéndolos y haciéndolos, esto es útil siempre y cuando nos apeguemos a la realidad. El hecho de ser realistas nos prepara para los inconvenientes de la vida y de nuestras actividades, como puede ser la acción de terceros o una baja de rendimiento debido a nuestras habilidades poco desarrolladas en tal o cual ámbito.

Con lo anterior, se vuelve evidente que también hay que imaginarnos nerviosos, tensos y torpes, tal y como puede suceder frente al miedo, esto con el objeto de saber atender a estas dificultades además de aprender a sortearlas desde un inicio y no cuando se encuentran ante nosotros, es lo que hacen los pilotos de fórmula uno al dar vueltas de reconocimiento antes de cada carrera, a pesar de han corrido en esa pista con anterioridad e incluso un día antes en las vueltas para clasificarse en el orden de salida, es necesario volver a hacerlo para checar imprevistos propiciados por el medio ambiente como la lluvia o el viento así como por la gente con sus cámaras fotográficas y el ruido que hacen, este ejercicio hace que el piloto sea consciente de estos distractores y los atienda en la medida que correspondan y no más allá de lo necesario.

#### IV.3.2.- Hiperfluidez durante el Miedo (Máxima Concentración)

En situaciones de presión las personas necesitan relajarse buscando su nivel de activación óptimo, pero a veces no es suficiente, por lo que se necesita más excitación para alcanzar el verdadero nivel óptimo de activación, recordemos que éste varía de persona a persona. Una estrategia para lograr esto es aumentar la presión que sentimos nosotros mismos de manera que no nos afecte como limitante, sino que funcione como motivante para la acción, el fijar fechas límite para la consecución de objetivos es muy útil para esto.

En lo correspondiente al miedo, es evidente que hay personas que no saben manejarlo y como vimos en los anteriores capítulos pueden llegar a un estado de parálisis o de crisis de angustia ante estímulos fóbicos por no saber manejar su reacción emocional ante estas amenazas, una manera de aprender a hacerlo es incrementar nuestra capacidad para manejar el miedo y los estados físicos y mentales que sobrevienen con él. Esto es posible poniéndonos a prueba ante situaciones embarazosas o a la defensiva en donde comúnmente se sienta la necesidad de actuar de manera no asertiva o temerosa, como pasar por un lugar en donde hay perros dentro de las casas, para acostumbrarnos a los ladridos y a la agresividad que éstos comúnmente demuestran a los extraños, con este ejercicio se logrará aumentar la tolerancia al miedo y las habilidades de afrontamiento serán mejores si las combina (asocia) con música, palabras clave o demás técnicas antes referidas (Clarkson, 2003).

En estos difíciles momentos es importante no vacilar ni claudicar ante la frustración de no poder hacerlo a la primera, aprender de los contratiempos y usar nuestra determinación para salir adelante de cualquier empresa que hayamos comenzado, y recordando cuanto mejor serían las cosas si fuesen diferentes de cómo lo son ahora, en referencia a situaciones negativas obviamente. Los niveles altos de activación buscados mediante ejercicios como el anterior pueden ser aprovechados en base a nuestra inteligencia emocional para obtener niveles altos de rendimiento.

Bajo una presión intensa y un alto nivel de activación, una habilidad mental se sitúa por encima de las demás, la capacidad de concentración, de manera que si podemos concentrarnos en la situación en la que estamos, la presión y el *distres* se reducen a niveles manejables, la confianza y la relajación son factores esenciales a la hora de manejar la presión, pero no aparecen hasta que logramos un nivel alto de concentración (op. cit.).

En ocasiones esta habilidad parece estar ausente, pero depende de cada persona y de las condiciones de la situación a la que nos enfrentamos, además de que se vuelve una cadena de eventos negativos, desde la presión generadora de miedo y de *distres*, lo que eleva los distractores y las reacciones negativas en ese momento y a futuro.

En cuanto a las condiciones de la situación a enfrentar tenemos la existencia de concentración sin presión y con presión, lo cual afecta a distintos tipos de personas, puesto que cuando nos sentimos tensos, se activa nuestro sistema de emergencia ante el miedo, nuestra química cambia y estamos en un estado de activación (puede ser el ideal o no), lo que transforma nuestra habilidad de llevar a cabo una tarea positiva o negativamente, esto se observa en los deportes donde en los entrenamientos, el rendimiento es muy alto pero bajo presión en las pistas de carreras o los estadios la presión ejercida por el público y demás factores disminuye nuestro rendimiento significativamente, lo que ocurre en las competiciones internacionales como las olimpiadas en donde el local se crece enormemente.

La habilidad para concentrarnos depende a su vez de una serie de capacidades a desarrollar, entre estas esta se encuentra el permanecer en el presente dejando de lado

nuestro rendimiento en el pasado o la expectativa de nuestro accionar a futuro lo que nos distrae del presente y de lo que tenemos en frente.

Concentrarnos en nuestras habilidades es otra de esas capacidades para lograr la concentración, con la conciencia de lo que podemos y de lo que aún no podemos hacer, podemos concentrarnos en la tarea a realizar; por último está el dejarse ir, que implica confiar en nosotros mismos y en nuestras habilidades lo que nos permitirá utilizar todos nuestros recursos.

Estas capacidades están relacionadas con la presión, entendida como el lugar en donde el pasado (a manera de recuerdos) y el futuro (a manera de expectativas) se unen negativamente para perturbar nuestro accionar en el presente, de manera que el objetivo de la concentración es permanecer en el presente, aprovechando esta capacidad sin distracciones extra además de las por si existentes.

La concentración intensa se puede traducir en fluidez, lo que sería la concentración total equilibrada con la tendencia a dejarnos ir, pero la gente no puede meterse en ese estado de fluidez de la nada, la fuerza de voluntad es necesaria pero no es suficiente para lograr esto, como en todo gran logro es necesario entrenar. Cuando los retos son muy complicados puede existir una especie de decepción ante nuestras fallas, el estado de fluidez que buscamos comienza en nuestra actividad mental y en nuestros actos a nivel físico (movimiento), es necesario propiciar este estado de fluidez tal y como lo hacen los deportistas con sus rituales de entrenamiento que generalizan en las situaciones que ellos deseen (op. cit.).

Este estado de fluidez es más probable de ser alcanzado cuando no estamos enfadados y apaciguamos nuestro ego, de manera que en una situación dada se busca mejorar nuestro rendimiento al concentrarnos en la actividad a realizar, pero esto es contraproducente cuando sólo nos concentramos en derrotar a los demás, en impresionar a alguien u obtener algún beneficio, lo que genera que la actividad a realizar sea un distractor más que un aliciente.

Estos objetivos son secundarios e igualmente válidos, el ser reconocido por el otro siempre es gratificante pero tal como las disciplinas de meditación en oriente,

primero está el desarrollo interior para después ir por los beneficios externos, de manera que bajo presión también puede existir fluidez, pero esta debe ser lo suficientemente grande para alcanzar nuestros objetivos, por eso es que se le denomina hiperfluidez, la cual está relacionada con la lucha o la huida, reacciones ante el miedo antes referidas, pero sin la misma respuesta explosiva, por el contrario, se constituye como una reacción duradera y positiva a todas luces.

Cuando el sistema de emergencia ante el miedo se acerca a su punto máximo de lucha o de huida, entramos en un estado de hiperfluidez, un estado físico, mental y emocional difícil de conseguir, pero que todos podemos experimentar, es decir, el llegar a él es natural pero el ser consciente de su presencia es lo que casi nadie sabe hacer, a continuación se presentan algunos ejemplos de lo que se experimenta en los estados de hiperfluidez.

Primeramente esta la taquisquippia, que se refiere al efecto de cámara lenta muy utilizado en las películas de acción norteamericanas y en los filmes acerca de samuráis, ninjas y demás; éste término alude a una palabra griega que quiere decir velocidad mental lo que ocurre cuando parece que estamos en cámara lenta en una situación dada. Éste fenómeno se da porque el cerebro percibe muchos más detalles de lo habitual, nuestra concentración es tal que podemos atender a un sinnúmero de momentos en la situación en la que nos encontramos que parece que el tiempo es el que se detiene o que nosotros vamos más rápido que el resto del mundo (op. cit.).

Otro fenómeno experimentado es el superar las enfermedades y el dolor, dado que en estos momentos de superconcentración somos capaces de hacer a un lado nuestras dolencias al enfocarnos en lo que estamos haciendo, sin dejar de estar conscientes de nuestro dolor podemos seguir adelante con la idea de que posteriormente nos atenderemos la herida.

Al momento de intentar aprovechar estos elementos dados en situaciones de riesgo o de alta tensión, lo que hacemos es convertir nuestra energía liberada por el miedo en rendimiento asumiendo que nuestra técnica para hacer las cosas no se vea entorpecida, este proceso se denomina “del miedo a desafecto”. Se trata de dirigir los sentimientos, pasiones y energía de emergencia ante el miedo hacia la tarea que estamos

llevando a cabo (de afecto a desafecto); el desafecto se refiere a permitir que nuestra energía se transfiera a nuestras actividades para después poder abandonarlas o para evitar quedarnos estancados en ella, con lo que se pretende desplazar esa sensación de nerviosismo que interfiere en nuestro accionar.

En cuanto a la manera de hacer esto, somos como automóviles buscando su óptimo rendimiento en cuanto a velocidad y consumo de gasolina, la clave está en movernos a determinado ritmo, subirlo cuando sea necesario y bajarlo igualmente, pero en la mayor parte del tiempo mantenernos a determinada velocidad, esto es, que cuando empezamos una empresa cuales sea, necesitamos empezar a embalarnos, coger un ritmo que nos permita fluir con nuestras habilidades a tope pero sin desbocarnos.

Otra manera de hacerlo es tomar un tiempo fuera, es decir, dejar que pase un tiempo entre el miedo y la puesta en marcha de transformarlo en desafecto, esto es para poder cargar nuestro organismo con la energía del miedo. En cuanto a canalizar nuestro miedo en desafecto, podemos añadir un punto intermedio antes referido, el incorporar una emoción adyacente después del miedo para luego canalizarnos hacia el trabajo (alianza de emociones), cuya clave central se encuentra en reconocer inmediatamente la presencia del miedo, identificar cuando nuestro cuerpo y mente se están orientando hacia una reacción defensiva con los componentes característicos del miedo descritos en el capítulo tercero de este trabajo, para luego poder cambiar nuestra emoción por ejemplo la ira u otra emoción en particular (eso depende de cada uno de nosotros), pero debe ser congruente con la situación en la que estamos inmersos, con lo que pretendo señalar que debemos enfocarnos en la actividad a realizar no en supuestos o en prejuicios hacia los demás, lo que se vuelve un distractor muy potente.

Ahora pues, en qué podemos transformar el miedo antes de canalizarlo a nuestras actividades, tenemos la ira, un sentimiento potentísimo que fácilmente se convierte en acción, así tal excitación y la determinación experimentada deben enfocarse y visualizar la situación temida como un reto a superar propuesto por el miedo para que en lugar de enfadarnos podamos verlo como una oportunidad para probarnos a nosotros mismos. El amor es igualmente eficaz, el evocar el recuerdo de alguien más para motivarnos o para usarlo de puente para triunfar (algo así como “lo haré por

ellos”), la risa puede ser otro puente debido a su efecto a nivel global en nuestro sistema cuerpo-mente, entre otras.

Una vez repasadas ciertas técnicas de índole inteligencia personal aplicada a los episodios de miedo, es necesario poner énfasis en el hecho de tomar un respiro, es decir, tal y como debemos dormir para recargarnos, es necesario volver a nuestros niveles de activación normales, a como comúnmente nos encontramos de manera un tanto pasiva pero que son suficientes para nuestra cotidianidad. Esto es posible gracias a nuestros hábitos alimenticios y al descanso oportuno, con lo que dejamos de producir esas hormonas adictivas que son muy útiles pero que excesivamente son dañinas para nosotros, existen dos maneras de recuperarnos, activa y pasivamente.

La primera se refiere a realizar ejercicio a muy poca intensidad como correr 20 minutos o hacer un breve calentamiento, también podemos lograrlo al seguir con nuestras actividades pero en tareas menos demandantes. La recuperación pasiva es la que llevamos a cabo al dormir una siesta vespertina, escuchando música o parando por completo con nuestras actividades por un corto tiempo y básicamente distraer nuestra atención del resto del trabajo, sea platicando con un amigo (si lo tiene) o saliendo a tomar aire, así de simple pero igualmente fundamental para mantener un nivel óptimo de rendimiento.

El trabajo con nuestras emociones y un enfoque inteligente de las mismas así como un desarrollo inter e intrapersonal propicia un mejor desarrollo individual y genera un mejor desenvolvimiento interpersonal, lo que a su vez manifiesta un estado de bienestar generalizado. Este bienestar generalizado es posible gracias al desarrollo de nuestra inteligencia y de todos sus componentes, poniendo especial énfasis en las inteligencias relacionadas con la convivencia y el desarrollo de nuestra autoestima.

Esta sección del trabajo pretende verter una serie de herramientas orientadas a ser aplicadas en episodios en los que el miedo se manifiesta y genera consecuencias negativas en nosotros, en la medida que atendemos a nuestras capacidades y habilidades, nos centramos en el presente y aprendemos a ser capaces de entender nuestras reacciones comportamental y fisiológicamente hablando, seremos capaces de

afrontar de mejor manera a nuestros miedos socialmente hablando, el miedo al rechazo, a fallar o a intentar algo nuevo serán mejor afrontados.

Partiremos de la premisa de que podemos responder de mejor manera ante las eventualidades de la vida pero con cierta conciencia de que no podemos hacerlo sólo con fuerza de voluntad sino que es necesario informarnos y acudir con los profesionales de la salud que puedan orientarnos de la mejor manera posible. La inteligencia emocional aplicada al miedo socialmente aprendido es una de las premisas de este trabajo junto con la importancia de un entrenamiento en habilidades sociales y en asertividad con un enfoque preventivo, que se referirán a profundidad en el último capítulo, el de las conclusiones.

## Capitulo V.- Claridad

### V.1.- Miedos (Resumen)

Estoy convencido de que el tratar con el miedo no esta en función de quién lo haga o bajo que lineamientos lo realice, sino de la perseverancia con que trabaje y con el empeño que ponga en su tratamiento, así como por la apertura necesaria para buscar la ayuda de profesionales especializados en el tema.

Es muy importante dejar de lado las concepciones socio-culturales tan podridas como arcaicas que lo único que hacen es limitar nuestro ser, me refiero a los señalamientos en los que son encasillados los supuestos desadaptados sociales, la estupidez de estigmatizar a los que buscan ayuda con el psicólogo como locos y al señalamiento de que el miedo es sinónimo de vergüenza, ahora simplemente pensemos detenidamente en esto, ¿deberíamos sentirnos avergonzados de tener diabetes o de ir al doctor?, entonces por qué deberíamos sentirnos avergonzados de tener dificultades sociales derivadas de nuestro miedo al rechazo o a fracasar, simplemente no es lógico.

El miedo es un tema particularmente oscuro y sombrío, de común presencia en nuestra sociedad pero que goza de una mala reputación producto de la ignorancia o por estar mal informado al respecto, debido a que en nuestra sociedad es común crearnos opiniones sin estar informados haciendo caso a rumores y a experiencias de familiares y amigos o a lo divulgado en los medios de comunicación. Lo cierto es que no hay mejor manera de comprender este fragmento de nuestra realidad que el tener conocimiento al respecto, el atender a los textos referentes al tema y plenamente conscientes de que nuestra reacción frente al miedo es totalmente diferente de la reacción que puedan experimentar las demás personas.

A lo largo de nuestra existencia como seres humanos pensantes hemos desarrollado un sinnúmero de situaciones para adaptarnos de mejor manera a nuestro medio y a los cambios generados por el paso del tiempo, es decir, en el constante virar de nuestra sociedad en lo individual y en lo colectivo, pero al mismo tiempo se han generado eventos desadaptativos que contraponen el progreso de nuestra sociedad

igualmente en lo individual y en lo colectivo, uno de estos males desadaptativos es la desinformación.

La desinformación se refiere a vivir en un estado de letargo respecto a los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor, es permanecer pasivos en el tiempo estructurando una realidad sólo válida para nosotros mismos sin la capacidad de adecuarse a nuestro espacio-tiempo, el conocimiento es sumamente importante para un desarrollo pleno de nuestra personalidad y para alcanzar cierto bienestar en nuestras vidas.

Aún así, existe algo peor que estar desinformado, y es el hecho de tener información errónea como confundir conceptos o manejarlos indiscriminadamente para referir eventos distintos u opuestos, esto nos hace orientar nuestros actos y nuestras concepciones de manera equivocada, obteniendo resultados contradictorios con los que supuestamente deberían ser. Un escalón más abajo en este incorrecto manejo de la información se refiere a confundir conceptos similares y manejarlos indiscriminadamente como si fueran el mismo o tuvieran significados idénticos cual sinónimos, esto ocurre con el miedo y con conceptos similares y entrelazados con él, pero que poseen las características particulares suficientes para abordarse independientemente los unos de los otros, de este modo el miedo es estigmatizado y emparejado con la cobardía y con la sumisión, es confundido con la angustia y la ansiedad, además de ser relegado en las fobias al darlo por entendido sin referirlo en la teoría o en la terapéutica atendiendo a los traumas más que al miedo que los origina.

En este trabajo como premisa principal se tiene el hecho de poder definir de la mejor manera el miedo, mediante la investigación de varios autores que lo han estudiado a lo largo de los años, también se ha rastreado el origen de esta emoción desde sus niveles más primitivos y observando su evolución, con lo que se logra identificar a los miedos innatos para dar pie a los miedos aprendidos y por último a los miedos de índole social, es decir, de contenido referente a las interacciones interpersonales.

En este momento se presentan de manera resumida y a manera de conclusión las diferencias entre conceptos, con la finalidad de ubicar en el correcto lugar al miedo y a sus características así como a sus manifestaciones.

Primeramente hablaremos de la ansiedad, la cual expresa un temor sin objeto aparente, se refiere a un peligro a nivel psicológico pero inconsciente, las personas no saben a qué le temen (comúnmente a objetos, situaciones y/o personas neutras, es decir, que no evocarían el miedo), pero su cuerpo manifiesta este temor difuso. Como ya mencionamos, un grado de ansiedad denominada como primaria, que se refiere a la suficiente para poder funcionar y rendir adecuadamente en nuestra cotidianeidad es necesaria, aun más allá, es indispensable, debido a que permite evaluar posibles situaciones peligrosas o potencialmente embarazosas ante lo cual se puede establecer un curso de acción para sortear de mejor manera nuestras dificultades, pero una grado de ansiedad mayor adquiere el tinte de peligrosa para nuestro desenvolvimiento en nuestra cotidianeidad.

La ansiedad es una reacción de miedo, pero ante un acontecimiento desencadenante que normalmente no evoca la reacción de miedo, lo que lo hace incapaz de ser explicado o justificar el porqué de su miedo anticipatorio asociado a un miedo real, en este caso de su ansiedad. Esta ansiedad anticipatoria no es injustificada, se deriva de razonamientos exagerados y absolutistas, que transforman algo normal en patológico, es decir, situaciones cotidianas como las de índole social en verdaderas catástrofes, pero el punto de explosión no está en el exterior sino que se trata de una valoración errada de los fenómenos a los que nos enfrentamos derivados de un criterio para juzgar nuestra realidad completamente equivocado e irreal (Sassaroli, y Lorenzoni, 2000).

Aquí es donde entra la angustia, en el momento en el que estas cogniciones erradas y exageradas se hacen presentes y se salen por completo de control, pero aun sin objeto real presente, es decir, ante objetos que normalmente no evoca la reacción de miedo. Entonces la angustia debe ser entendida como consecuencia del miedo, debido a que cuando una persona no puede hacer frente a sus miedos ésta se origina, en momentos en los que la imposibilidad de acción ante el miedo se hace presente por la repetición en el tiempo de estímulos fóbicos similares al original.

De modo que la angustia es una expresión somática de la ansiedad, lo que significa que en este momento se da un paso hacia adelante en esta escala del miedo, dado que pasamos del malestar psíquico al malestar psíquico acompañado del malestar físico (Aubert y Doubovy, 1993).

El otro polo en lo que respecta al miedo es la fobia, me refiero a lo irracional de su presencia y a la asociación de estímulos, así como a los estímulos concretos en los que se fija, es decir, objetos y situaciones que la hacen extraña y por ende difícil de entender y de tratar. Alguna situación altamente traumante se encuentra en la génesis que dio origen a este trastorno de la personalidad, que ha sido estudiado en muchas ocasiones y desde distinto puntos de vista como se ha mencionado anteriormente.

Podemos distinguir entre fobias y entre preocupaciones recién adquirida por la presencia del miedo (ansiedad que en algunos casos generará angustia), las primeras desarrollan técnicas de evitación extremas y las segundas técnicas de defensa adaptativas que sólo resultan eficaces en la evitación perceptiva urgente y en el momento dado.

Las fobias son los síntomas más aptos para condensar numerosos conflictos de ambivalencia, lo cual puede presentar numerosas ventajas como lo señala la perspectiva psicoanalítica, que nos refieren el hecho de que las fobias pueden presentar una posición de espera, esto es, la pasividad de ciertas modificaciones en la primera niñez o en la adolescencia que está por encima de las capacidades inmediatas de la elaboración psíquica, es decir, de los mecanismos de defensa-adaptación. En los momentos de creatividad no espontáneas, el plazo autoimpuesto para la superación de la fobia y las sensaciones derivadas de esto y en concreto del complejo de castración, benefician al objeto en el cual se vierte la creatividad sean pinturas al óleo o esculturas, debido a que la tensión libidinal generada se manifiesta en el último momento a modo de un sobresalto energético preparado para beneficiar al creador y a su obra (Bayle, 1999).

Los miedos al igual que las fobias se encuentran concentrados en nuestra personalidad tal y como se observa en el trabajo creativo arriba descrito, de manera que nuestras experiencias mueven la existencia de los miedos, ante los cuales se tiene una

percepción de dificultad y repudio, pero suponen un gran esfuerzo y vivirlas permite el mejor afrontamiento de las situaciones de la vida misma, a diferencia de las fobias que al vivirlas no se aprende nada más que técnicas evitativas orientadas a cuartear nuestra existencia más que para adaptarnos propiamente.

En este momento es necesario entender que en lo que respecta al miedo, existen variaciones a partir del momento de nuestra vida en el que se presenta, el objeto del miedo puede variar con el tiempo y ser completamente distinto al original como en el caso de las fobias, debido a nuestra tendencia a verlo en situaciones y en lugares en los que no se encuentra, esto tiene que ver con el medio ambiente en el que nos encontramos inmersos, con nuestro espacio-tiempo y sus peculiaridades como los climas de opinión existentes, con el contexto propio de cada uno de nosotros y el lugar de la aparición o supuesta aparición del estímulo fóbico.

Pero cuando aparece en efecto este estímulo que nos evoca miedo las cosas cambian radicalmente, puesto que lo vivimos de manera diferente y mucho más intensa dada su naturaleza defensiva y de autoconservación, además de la idea instaurada en nuestro consciente colectivo de que es inútil y para los débiles, pero al mismo tiempo el miedo al ser una emoción primaria y arcaica, desde siempre ha evocado en el hombre el deseo de conocerlo y controlarlo.

El miedo como emoción psicobiológica no es, una forma patológica, al contrario es una emoción fundamental para la adaptación de los animales y de los seres humanos en el ambiente, sin una dosis de miedo no se sobreviene, puesto que nos alerta ante los peligros reales y nos permite afrontar tales situaciones después de haberlas reconocido como peligrosas (Nardone, 2003).

En efecto, el miedo es un producto de la evolución, lo que significa que una especie animal que no fuese capaz de experimentarlo se extinguiría inevitablemente debido a no poder percatarse de los peligros que le asechan, pero el miedo va más allá, no sólo señala el peligro sino que prepara al organismo para afrontarlo de la mejor manera posible (Sassaroli, y Lorenzoni, 2000).

Por lo general, se le considera desagradable, pero es cierto que en ocasiones lo buscamos debido a lo excitante de su presencia y de los cambios que sentimos tanto a nivel psíquico como físico, por ejemplo el corazón bombea más rápidamente lo que pone los músculos a utilizar a punto, la respiración se acelera con lo que disponemos de todo el oxígeno necesario, se aumenta la fuerza muscular, nuestra vigilancia en torno a todos nuestros sentidos se encuentra agudizándose, además de la descarga de adrenalina y de endorfinas.

En cualquier raza o cultura los hombre saben reconocer sus emociones vistas en el otro, con lo que el lenguaje de las mismas se vuelve casi universal, esto deviene de la intensidad de estas sensaciones experimentadas durante el miedo, la violencia de las mismas y lo variado de nuestras reacciones las hacen notables y sobresalientes a cualquier ojo, sean activas o pasivas.

El miedo es una emoción útil e indispensable para la supervivencia de nuestra especie, desde los ámbitos de conservar nuestra vida hasta los de índole social que no son mortales pero que se perciben como tales, la ansiedad generada en nuestras interacciones interpersonales es una experiencia común para todos, que en pequeñas dosis resulta un estímulo útil en nuestras dificultades.

Respecto a lo social y al miedo podemos referir el hecho de un multifactorial génesis de esta relación patológica, por ejemplo el motivo del miedo puede ser la visión del sujeto de no ser auxiliado en caso de encontrarse mal y por tanto hallarse en el centro de las miradas y de los juicios de los demás, la no actividad es una cura anticipada a esta enfermedad denominada bochorno, pena o situación embarazosa en potencia.

Estos miedos sociales tienen una fecha y hora de nacimiento, antes de ésta no había problemas significativos, no se había aprendido el colectivo reglamentado existente respecto a la moral y las buenas costumbres así como a la hipocresía disfrazada de sonrisa y demás falacias intelectualizadas por la sociedad, tales como su estructura, su mecanismo de supervivencia y de armonía utópica rechazando a los imperfectos casi por decreto.

Los miedos sociales desembocan una cantidad enorme de dificultades como la depresión, debido a la impotencia experimentada por no poder solucionar sus problemas sociales, rompiendo con sus expectativas de crecimiento personal y generando culpa, el tan peligroso yugo de nuestra vida. La restricción de nuestra actividad es un alivio hacia esta opresión en el centro de nuestro ser, el espacio vital se disminuye y la huida se constituye como la mejor opción ante la crítica social, vivir se hace pesado.

Respecto a quienes desarrollan estos miedos sociales, tenemos que señalar la propensión existente entre algunos de nosotros, esto hace referencia a estilos de personalidad (dependientes y autónomos); los denominados dependientes son individuos que continuamente se encuentran preocupados ante la posibilidad de perder el cariño de sus seres queridos, sin el cual creen ser incapaces de afrontar la vida, lo que les da la sensación de estar fuera de lugar (op. cit.).

Su autovalía esta por los suelos, la percepción de los demás es temida, el que descubran lo poca cosa que son les genera un temor muy profundo, las apariencias lo son todo hoy día. Con lo anterior es posible darnos cuenta de que su personalidad fue construida a partir de ser débiles y necesitados de ayuda y apoyo para seguir adelante, desde niños esto es observable, con tendencia a estar con adultos casi todo el tiempo y al sentir miedo de interactuar para con los demás niños de la edad.

El pertenecer a grupos como amigos o familiares (primos por ejemplo) se vuelve muypreciado e indispensable con lo que se delega la identidad propia y se ve afectado el desarrollo sexual en pro del sentido de pertenencia, el cobijo de alguien más fuerte y maduro es buscado insistentemente, lo que se observa cuando las alumnas se enamoran (*sick*) de sus profesores por ejemplo.

El otro polo de personalidad propensa a desarrollar miedos sociales se encuentra muy alejado del anterior, se denominan autónomos y parecen no tener interés alguno en la búsqueda de cuidado y afecto de los demás, muestran firmeza de carácter y tienden a actuar independientemente ante las dificultades, piensan que es mejor estar sólo que cargar con dos o tres compañeros, que son percibidos de esa manera, como una carga (op. cit.).

Su personalidad se ha construido en torno a la idea de ser fuertes, de no haber lugar para los débiles y de trabajar solos, percibiendo a los demás como inferiores o como rivales potenciales, su ideal es la robótica aplicada al ser humano, los guerreros perfectos no tienen emociones, porque estas entorpecen y nos debilitan. Tienen muchos amigos pero sin implicación emocional, su prioridad son sus objetivos los cuales persiguen con el poder de su razonamiento y su fuerza de voluntad, delegando emociones y privándose de este aprendizaje sin el cual están en verdaderas dificultades, el miedo no perdona y sin preparación peor aún, aquí radica su propensión al miedo y a las fobias, simplemente no saben cómo afrontar a sus demonios, no son tan tenaces como creen.

Los desencadenantes del miedo ya se han referido, pero de índole social resaltaremos los más potentes y relacionados con este tipo de estilos de personalidades, un primer desencadenante es el descubrirse solos, que es el más frecuente de estos y afecta por igual a autónomos y a dependientes; la pérdida de un ser querido (no necesariamente finado) del cual se dependía o la situación misma que no estaban preparados para afrontar.

El descubrirse como seres autónomos y fuertes así como eficaces también puede ser considerado como un desencadenante del miedo, puesto que esto genera un choque entre la autoconcepción de debilidad y la nueva realidad de eficiencia y fortaleza. Lo anterior es incompatible con su ser y con la manera en cómo ha vivido su vida hasta ese momento, los sujetos dependientes se ven afectados por esta concepción.

Los independientes o autónomos se desestabilizan y se vuelven propensos al descubrirse vinculados con los demás, para empezar con la familia, malos tratos y lo que quieran pero ese vínculo de sangre y convivencia no puede romperse. Este miedo a estar vinculado a alguien se origina en la infancia donde a base de malas experiencias se aprendió a que no pueden confiar en nadie más y que sólo pueden confiar en sí mismos, por eso es que en cuanto se sienten inmersos en una historia o protagonistas de la misma (hechos señalados por alguien más), la amenaza se siente hasta los huesos y el peligro de esos potenciales doble cara se vuelve abrumador.

Al descubrir nuestra propia debilidad y vulnerabilidad nos volvemos propensos al miedo de tipo social, al contraer enfermedades o al fracasar en los intentos por afrontar nuestras dificultades cotidianas se suscita la idea de ser débiles, esa sensación repugnante que siempre ha estado en los sujetos independientes es algo que desprecian, el daño a la personalidad se manifiesta con el daño o el fracaso real, pero también con la observación del otro fracasando, lo que rompe sus esquemas y los hace reflexionar acerca de su propia vulnerabilidad.

## V.2.- Conclusiones (En Dos Niveles de Trabajo)

Una vez expuesta la información recopilada para este proyecto de tesis estamos en condiciones de mencionar cual es la propuesta a desarrollar, el porqué de este trabajo y varias consideraciones respecto al miedo y a su terapéutica. Se han referido de manera implícita el miedo y su conceptualización actual en nuestra sociedad mexicana, los múltiples errores en los que se incurre y el peso que tiene la opinión pública en la manera en la que concebimos la realidad y en particular esta emoción tan estigmatizada.

El referir los climas de opinión es relevante dado que nos gobiernan en muchos sentidos, no solo dirige nuestro comportamiento e implementa sus ideas en nuestra psique, sino que genera que cada uno de nosotros aceptemos de uno u otro modo este fenómeno y que señalemos a quienes no lo siguen, como las minorías socioculturalmente hablando que van desde homosexuales, personas de diferente raza y la mayoría de los jóvenes y sus distintas modalidades de expresión, pero también se amplía hasta las personas que se salvan de estar en estas minorías pero que simplemente piensan y actúan de manera diferente a los demás.

Este trabajo trata de verter herramientas para ese tipo de personas, personas con inquietudes distintas a las de los demás, con ganas de hacer cosas diferentes y en busca de su bienestar, estas personas cargan con el peso de una sociedad rígida e indiferente a sus anhelos, no sólo no les acepta sino que trata de limitarlos y apaciguarlos desde discriminación explícita hasta encubierta en los servicios médicos, en las oportunidades laborales, en los colegios y en casi cualquier ámbito al que podamos acceder, incluso en el seno familiar.

El miedo socialmente hablando se manifiesta en estos momentos, análogamente a los miedos innatos o inherentes a la supervivencia de las especies presenta sus elementos y sus amenazas a nuestra integridad psíquica, lo que desemboca en muchas consecuencias negativas como la pérdida de status social lo que se vuelve relevante en ámbitos laborales por ejemplo, no tanto en lo individual.

Existimos personas que podemos vivir siendo señalados como herejes o como fenómenos socialmente inadaptados y está bien, a la larga deja de ser una molestia, es un dolor constante que deja cicatriz pero que enseña lo duro y cruel de este mundo, pero deja de ser una carga y se convierte solo en una pequeña molestia, las consecuencias negativas derivadas del miedo posibilitan estas situaciones, si no estamos preparados para afrontarlo no podemos salir de este espiral de malestar y frustración.

Llega el punto en el que la mejor estrategia para afrontarlo es conocerlo, saber que hace y como lo hace, además de qué es lo que pasa en nosotros cuando el miedo se presenta, socialmente hay muchas variantes de estas manifestaciones desde fallos en la escuela hasta errores interpersonales, relaciones fallidas y desamores al por mayor, trabajos sin posibilidad de ascenso, etc., todas autogeneradas.

El adentrarnos en nosotros mismos, el conocernos y el autoevaluarnos lo más sincera y objetivamente posible es un gran paso antes de emplear las técnicas aquí referidas, la inteligencia emocional posibilita este encuentro con uno mismo, la manera de hacerlo es cuestión de cada quien, el ir a retiros espirituales, el viajar, el estar a solas por un tiempo, el no dormir un par de noches, etc., puede ayudar en este camino, pero solo será el principio, el camino es muy largo y quizá jamás se alcance a desarrollar por completo.

La idea no es ser emocionalmente perfectos, eso no existe, lo importante es ser emocionalmente inteligentes lo que implica estar lo mejor adaptados a las circunstancias de nuestra vida sin olvidar nuestra individualidad, es importante el hecho de no dejar de ser nosotros mismos en ningún momento. Este acento en la individualidad es trascendental en este camino contra los efectos negativos del miedo, la conciencia de nuestro ser en cuanto a habilidades y capacidades nos indica el nivel de afrontamiento efectivo que tenemos y el que podemos alcanzar.

Ahora propongo trabajar el miedo desde dos niveles, primero desde una perspectiva orientada hacia su prevención y segundo, un trabajo terapéutico cognitivo-conductual aplicado al miedo y a sus manifestaciones.

#### V.2.1.- Prevención y Entrenamiento en Inteligencia Emocional

(Trabajo en Equipo: Familia y Escuela)

En cuanto al primero, el énfasis está en la prevención de sus efectos negativos derivados de malas estrategias de afrontamiento, que implica la necesidad de implementar una educación emocional formal en los ámbitos educativos a todos niveles pero sobre todo en la infancia, en donde el desarrollo y fomento de la inteligencia emocional sea punto de partida junto con el trabajo en conjunto con padres de familia, es decir, en lo referente a sus estilos de crianza asesorándolos para evitar que en los niños se generen debilidades en su personalidad derivadas de eventos traumatizantes ocurridos en el interior de la familia.

En este punto se han descrito muchos factores inherentes al comportamiento humano, tanto fisiológica como conductualmente, se han referido muchas técnicas eficaces en la búsqueda de un mejor rendimiento lo que a su vez pretende reflejarse en un bienestar generalizado tanto a nivel personal como interpersonal. El educarnos emocionalmente provee las herramientas necesarias para poder acceder a este bienestar generalizado, en el que asertivamente podemos manejar nuestras relaciones interpersonales, podemos tomar tiempo para nosotros y para nuestros proyectos personales haciendo caso omiso de las críticas de los demás, así podemos orientar nuestra actividad hacia un desarrollo pleno de nuestro ser.

El enfoque de este trabajo es la prevención de estas situaciones, el brindar una perspectiva que concientice la trascendencia de estar entrenado en inteligencia emocional (inteligencia inter e intrapersonal) y en la aplicación de estos conocimientos en la cotidianeidad, no sólo en los momentos de crisis, el manejarnos atendiendo a nuestra inteligencia emocional propicia el poder expresarnos de mejor manera, negándole al otro la posibilidad de explotar tomando como pretexto cualquier palabra o ademán realizado por nosotros pero mal interpretado por los demás, de este modo

podemos ser nosotros mismos sin la necesidad de limitarnos o de fingir ser algo que no somos, atendiendo a nuestra individualidad pero sin dejar de estar inscritos en nuestra sociedad.

#### V.2.1a.- Familia y Estilos de Crianza (Sembrando Ilusiones)

El ser humano es una unidad biológica, psicológica y social, es un ser vivo que nace, tiene un proceso de desarrollo y maduración, se reproduce y muere. Por su condición psicológica es un ser vivo pensante, con sentimientos y comportamientos complejos, capaz de relacionarse y comunicarse con sus semejantes y con el mundo que lo rodea, en forma individual o integrando distintos grupos, pero esto no se aprende de la noche a la mañana, es necesario un aprendizaje constante desde los primeros años de la vida para que en nuestra etapa adulta estemos mejor preparados para afrontar al mundo y a las dificultades que se interpongan en nuestro camino, en lo particular cuando el miedo se manifieste ante nosotros y nos ponga a prueba.

Cuando un niño no está preparado para afrontar las dificultades que se le presenten responde de manera desadaptativa, es decir, conforme a sus reacciones innatas ante el miedo, la huida, la parálisis y la agresión, al no saber cómo afrontar estas situaciones a la larga también se generan ideas erróneas respecto al mundo y respecto a sí mismo, lo que cual espiral sin fondo desencadena un estado global de insatisfacción y de malestar respecto a todo y a todos.

Una de estas consecuencias es la aparición de la ansiedad en el niño, que puede desembocar en comportamientos de tipo obsesivo, que se manifiestan por medio de rituales, como rezar en demasía antes de dormir o lavarse las manos en exceso.

Otra manera en la que se manifiesta la ansiedad en los pequeños es mediante episodios depresivos, en los que se encuentran en un estado psicológico patológico que se experimenta como doloroso y está asociado a la modificación del humor y un letargo en la actividad intelectual y física. El niño depresivo se siente inútil y desganado, la fatiga se hace presente sin saber porque está ahí, en los niños la imposibilidad de acción independiente debido al cuidado asfixiante de los padres los hace más temerosos de enfrentar sus dificultades con lo que se genera en ellos una debilidad de su personalidad,

lo que en psicoanálisis podemos referir como debilidad yóica (Aubert, y Doubovy, 1993).

El ser humano tiene necesidades de todo tipo, entre las que resaltan las de tipos psicológicas relacionadas con los procesos de socialización y a nivel individual que se van desarrollando desde la infancia, tales como las necesidades de relación-vinculación que se desprende de nuestra propia naturaleza, condición biológica y dependencia (Macías, 1995).

También están las necesidades de aceptación-pertenencia y ligazón a un grupo anterior, que se refiere a la necesidad de sentirse parte de algo más, generando cierta identidad que nos haga únicos pero con la necesidad inerte de estar con otros, los cuales compartan algunas situaciones de interés.

Se relaciona con el conjunto de necesidades de identidad-individual y con el conjunto de necesidades de marco de referencia-sistema de valores, en su proceso de socialización y para poder ser aceptados como miembro de sus grupos de pertenencia, el ser humano necesita tener muy claro un marco de referencia que le permita ubicarse en el mundo. También existe el conjunto de necesidades de significado y trascendencia, en su sistema de valores, el hombre busca darle un significado y sentido a su existencia.

La familia se ubica en este punto como trascendental para nuestro desarrollo y para esa búsqueda de significado, existan o no vínculos sanguíneos, la familia representa el campo de pruebas para nuestro desarrollo posterior en sociedad de manera individualizada pero adaptativa. La importancia de la familia radica en torno a sus funciones psicosociales con las que provee satisfacción a las necesidades biológicas de subsistencia, la familia como unidad o núcleo de convivencia se encarga de proveer en forma abundante o escasa, según sus recursos, la satisfacción de las necesidades alimentarias de sus miembros y el cuidado de su salud en general (op. cit.).

Otra de las funciones de la familia son las funciones psicosociales que se constituyen como la base de las relaciones afectivas interpersonales así como del conocimiento intrapersonal de cada uno de nosotros, aquí es donde se establecen las

primeras relaciones y los vínculos afectivos, puesto que es en la familia donde se instituye el primer elemento de identidad tanto grupal como individual.

En ocasiones estas funciones psicosociales de la familia no son cubiertas o son manejadas de mal manera por los padres, sin adecuarse al contexto de los niños ni a su espacio-tiempo, pensando que las cosas son como cuando ellos eran niños, esto propicia que el desarrollo individual de los niños se vea afectado de manera negativa, debido al estilo de crianza de los padres para con sus hijos, es decir, a la manera en que conviven con ellos.

Esto desarrolla una serie de consecuencias negativas en la salud de los infantes tales como el miedo y sus consecuencias como los trastornos de ansiedad, que tienen una frecuencia relativamente alta entre la población infantil; suelen estar asociados con dificultades en el funcionamiento social y académico, además predicen la aparición y desarrollo de trastornos y alteraciones en la edad adulta (Espinosa, 2009).

Son varios los factores de riesgo que pueden estar interviniendo en el origen y desarrollo de un trastorno de ansiedad en niños, entre los que se encuentran los siguientes: apego ansioso-resistente, temperamento inhibido, exposición a eventos traumáticos, negativos y estresantes, presencia de trastornos de ansiedad en los padres y manifestación por parte de estos de determinadas pautas educativas (estilos de crianza). De manera más concreta, las vías de influencia de los padres en la aparición, desarrollo y mantenimiento de un problema o trastorno de ansiedad en los niños pueden ser diversos:

a) a través de la transmisión de información acerca de que el ambiente o determinadas situaciones o estímulos son peligrosos e incontrolables,

b) a través del modelado de conductas de miedo y de evitación, al mostrar ellos mismos esas conductas (ambos aspectos suelen ser frecuentes cuando los padres presentan también un trastorno de ansiedad),

c) a través del reforzamiento de las conductas de miedo y de evitación mostradas por los niños,

d) a través de una sobreprotección o excesivo control sobre el niño, lo que además de limitar el desarrollo de la autonomía de los niños, contribuye a fomentar en

éstos percepciones del ambiente como incontrolable y generando un limitado sentido de la competencia o dominio personal (autoeficacia).

Otra dimensión del estilo de crianza que también se ha asociado con la ansiedad infantil es la que recibe el nombre de aceptación-rechazo, aquí es donde los padres que muestran aceptación de la expresión de sentimientos negativos de sus hijos (en lugar de criticarlos y/o minimizarlos) y ayudan a promover en ellos la regulación emocional al permitir que aprendan por ensayo y error, y a tolerar sentimientos negativos, contribuyen a reducir la sensibilidad o vulnerabilidad de los niños a la ansiedad. En el lado opuesto, es probable que aquellos padres que tienden a presentar un patrón de crianza de bajo calor y/o relativamente poco afecto faciliten el desarrollo de un trastorno de ansiedad en sus hijos (op. cit.).

Las personas con estilos de crianza de tipo afectivo aceptación-rechazo generan una visión positiva de sí mismo y del mundo social, presentando mejores capacidades para normalizar sus estados emocionales a lo largo de sus vidas. Los niños con cuidadores sensibles expresan toda la gama de emociones, ya que éstos responden a todo tipo de expresión y vivencia afectiva en sus hijos, enseñándoles a elaborarlas verbalmente.

Las personas que son educadas por unos padres que garantizan una relación basada en la comprensión y la contención emocional y que estimulaban la libertad de decisión, presentan una visión menos negativa de sí mismos y no desconfían ni sienten temor ante la posibilidad de establecer relaciones de cercanía con los demás, también muestran mayor inteligencia emocional y altos niveles de afectividad positiva.

Este tipo de personas criadas de esta manera afectiva-comprensiva desarrollan una alta inteligencia emocional, hacen mayor uso de la reestructuración de sus creencias negativas ante situaciones que provocan ira o tristeza, reconstruyendo la situación centrándose en lo positivo, auto-reconfortándose y minimizando sus consecuencias negativas. Buscan expresar constructivamente sus emociones en el momento y lugar adecuados, de manera que los recursos sociales que poseen queden protegidos sin que la confianza en uno mismo disminuya, una forma de aproximación emocional (Páez, Campos, Fernández, Zubieta y Casullo, 2007).

Por otra parte, los individuos que han vivido en un contexto en el que el desarrollo emocional ha sido segmentado por no existir las condiciones propicias para su desenvolvimiento además de no tener la orientación debida son particularmente sensibles al rechazo, al abandono o a la frustración y suelen desarrollar miedos.

Crean modos inadaptativos de ver el mundo, como las creencias irracionales intensas sobre el significado catastrófico de los hechos, una persona predispuesta por naturaleza a reaccionar en exceso a los rechazos más comunes de la niñez, desarrollan un autoimagen negativa en la mayoría de los casos, esta imagen queda instituida a lo largo de su existencia lo que los constituye como personas vulnerables y propensas a estar empapadas de ansiedad y de miedo (Beck, 1995).

Existen por lo menos tres estilos de comportamiento inadecuados por parte de los padres para con sus hijos respecto a la manera de manejar dificultades de éstos:

- a) Ignorar completamente los sentimientos de su hijo, pensando que los problemas de sus hijos son triviales y absurdos
- b) El estilo *laissez-faire*.- En este caso, los padres sí se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos, pero no le dan soluciones emocionales alternativas y piensan que cualquier forma de manejar esas emociones “inadecuadas”, es correcta (por ejemplo, pegándoles)
- c) Menospreciar o no respetar los sentimientos del niño (por ejemplo, prohibiéndole al niño que se enoje, ser severos si se irritan...) (Gea, 2009).

Estos estilos de crianza determinan en gran medida el desarrollo de la personalidad de los niños y las manifestaciones de estas personalidades en la etapa adulta, en concreto en sus relaciones interpersonales y en su mundo intrapersonal, es decir, en el encuentro consigo mismos y con sus anhelos, las personas que crecen en ambientes en donde los padres no generan un vínculo afectivo de aceptación-comprensión son más propensas a desarrollar dificultades en comparación con los que si crecen en ambientes favorables para su desarrollo.

Una de las consecuencias de vivir y crecer en ámbitos en los que se procura el atender a la individualidad de las personas así como el enseñar a los individuos a convivir de una manera adecuada es el desarrollo de la Inteligencia Emocional, punto

clave de este primer nivel de trabajo aquí descrito, dado que de eso se trata esta primera propuesta, el desarrollo de esta inteligencia propiciada e instaurada por los padres desde el interior de las familias de manera un tanto implícita mediante un estilo de crianza propenso para el desarrollo emocional de los niños.

La inteligencia emocional puede ser transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño crea, la personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad, los padres son los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su atención y cuidados, conscientes de que representan una figura de identificación para los niños, es decir, la vida familiar se constituye como la primera escuela de aprendizaje como ya se menciono, pero en este momento hablamos de aprendizaje de tipo emocional (op. cit.).

#### V.2.1b.-Escuela: Cultura Preventiva (Complemento y Compañera de Viaje)

La educación de tipo formal, es decir, en las escuelas es conceptualizada como la suma total de procesos por medio de los cuales un grupo social transmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones para adaptar al individuo a las tareas que desempeñará en el proceso psicológico a lo largo de su vida, desde la infancia hasta la senectud (op. cit.).

El desarrollo emocional es sumamente importante para nuestro desarrollo, como adultos es necesario tener una inteligencia emocional aceptable para poder vivir en sociedad de manera eficaz y alcanzando cierto bienestar, pero esto se constituye como una inteligencia aprendida, aprendida en la familia en un primer momento dado que es el primer referente social que tenemos.

Este entorno nos proporciona modelos a imitar, con lo que nos volvemos capaces de reproducir expresiones agradables si están reforzadas por los adultos que nos rodean, de lo contrario éstas tenderán a extinguirse, el aprendizaje emocional comienza aquí.

Con el transcurso de los años los modelos, los referentes sociales varían, tal es el caso de la llegada a la escuela, en donde la multivariada de personas con las que

convivimos nos brinda un cúmulo de experiencias sociales dependiendo de la situación en la que estemos pero también de nuestro aprendizaje previo.

La educación integral en los colegios supone, además de una enseñanza de calidad en lo relativo a los contenidos propios de la instrucción, una adecuada formación personal de carácter socio-afectivo y moral que complemente el aprendizaje previo recibido en el hogar y que se desarrolle a la par que éste en una relación bidireccional, en este sentido, hay muchas posibilidades educativas por descubrir y llevar a la práctica.

Entre esas posibilidades se encuentra el desarrollo de la inteligencia emocional, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo. Algunos de los objetivos que se persiguen con la implementación de la inteligencia emocional en la escuela, podrían ser los siguientes:

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional,
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás,
- Clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo, etc.,
- Modular y gestionar la emocionalidad,
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias,
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo,
- Desarrollar la resiliencia, (la resiliencia del inglés *resilience* es un fenómeno ampliamente observado al que tradicionalmente se ha prestado poca atención, y que incluye dos aspectos relevantes: resistir el suceso y rehacerse del mismo, ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana (Vera, Carbelo y Vecina, 2006),
- Adoptar una actitud positiva ante la vida,
- Prevenir conflictos interpersonales y
- Mejorar la calidad de vida escolar (Gea, 2009).

Este entrenamiento en inteligencia emocional propicia el desarrollo de una conciencia emocional que permite reconocer las emociones en el momento en que aparecen, ser consciente de su funcionamiento y consecuencias. Esto posibilita poder

ejercer control sobre los estados emocionales, buscando el equilibrio emocional, tanto en su duración e intensidad como en su adecuación a la situación personal y real del momento (Iriarte, Alonso y Sobrino, 2006).

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo tipo de profesores o de implementar a especialistas en el tema en las instituciones de educación, pongo especial énfasis en la educación básica con el objetivo de sentar bases, para posteriormente ampliar esta implementación a todos niveles, tanto escolares como laborales, dado que el desarrollo integral de las personas se refleja categóricamente en su estado global, es decir, en sus cogniciones, sus actos y en su salud, así como en su rendimiento en estos centros de interacción.

Se deben transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos tienen entre sí. Estas son algunas de las funciones que tendría que desarrollar este nuevo profesional de la educación:

- Percepción de necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos,
- La ayuda a los alumnos a establecerse objetivos personales,
- La facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal,
- La orientación personal al alumno y
- El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos.

La escolarización de las emociones se debe llevar a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos que acontecen en el contexto escolar que generan tensión como marco de referencia para el profesor, y en base a las cuales poder trabajar las distintas competencias de la inteligencia emocional (Gea, 2009).

Pero también se puede implementar haciendo uso de diferentes técnicas cuya función sea el acercar a los infantes al contacto para consigo mismos y para con los demás, el juego podría ser una de las más y mejores técnicas para llevar a cabo este tipo de educación emocional, debido a que se adecua a la edad de los niños y refleja una cantidad inusitada de elementos de manera implícita en el comportamiento de los niños.

El lenguaje escrito no alcanza una significación del todo plena a esta edad, debido a esto se deben llevar a cabo actividades en grupo e individuales en donde el juego y el dibujo actúen como base para la exteriorización del sentir de las niños así como para poder trabajar en el desarrollo y el fomento de los elementos de la inteligencia emocional.

Individualizar este tipo de enseñanza pero al mismo tiempo hacerlo grupal es la clave para poder desarrollar de mejor manera la inteligencia emocional de los niños, puesto que se presentan situaciones en las es necesario defender nuestras opiniones y otras en las que hay que llegar a acuerdos para evitar el conflicto.

El programa de educación emocional favorece el desarrollo integral de los niños, contemplando todas las dimensiones de la vida en la formación de las personas, esto se refiere a ámbitos tales como el cognitivo, físico, psicológico, social y afectivo-emocional.

Renom (2007), habla acerca de un programa de educación emocional enfocado en el período de 6 a 12 años que constituye un momento crucial en el desarrollo de las personas, puesto que se encuentran inmersos en un contexto en donde existen muchas interacciones y de todo tipo, desde con los profesores como con el resto de los compañeros, más aun en un país como el nuestro en donde existen grupos de 40 o más alumnos y en cada grado hay por lo menos cuatro grupos en seis grados del nivel primaria, de manera que tenemos una población de alrededor de 960 niños, más profesores y padres de familia, las primarias se constituyen como mini-comunidades enfocadas al desarrollo de habilidades y de conocimientos para su posterior aplicación en distintos contextos.

Es necesario referir la individualización de este programa así como la preevaluación de los participantes con el justificante de realizar un diagnóstico tanto de precurrentes como de potencialidades de cada uno de ellos en lo individual además de manera conjunta, es decir, en el trabajo grupal. Este programa tiene como objetivos:

- Que los participantes adquieran un mayor conocimiento de sus emociones, favorecer su desarrollo integral,

- Desarrollar la capacidad de comprender y regular sus propias emociones,
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima,
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia,
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales,
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo,
- Desarrollar tolerancia a la frustración,
- Adoptar una actitud positiva ante la vida,
- Desarrollar la capacidad de control,
- Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración y
- Favorecer el bienestar de los niños (Renom, 2007).

Las actividades se presentan en el marco de cinco grandes bloques temáticos, los cuales son: consciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y las habilidades de vida.

La consciencia emocional implica el conocerse un poco más a uno mismo lo que implica reconocer los propios sentimientos y emociones, y tomar conciencia del propio estado emocional. La regulación emocional, por su parte, es la capacidad de regular impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones que deseamos y por las que hemos trabajado.

La autoestima es un concepto que nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, sin sentimientos de rechazo, debido a que la aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto en los aspectos positivos como en los negativos. La imagen que cada uno de nosotros genera de uno mismo es indispensable para el desarrollo de la autoestima.

Las habilidades socio-emocionales son otro de los bloques temáticos a desarrollar, consisten en reconocer las emociones de los demás, generando empatía, dado que saber estar con otras personas, responder a la interacción para con los demás y mantener buenas relaciones interpersonales tales como comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo y resolución de conflictos.

Por último tenemos las habilidades de vida, en donde se refiere el manejo constructivo de las situaciones de vida, en donde se desarrollan capacidades específicas requeridas para ejecutar una tarea de manera competente en una situación dada, lo que lleva a experimentar un bienestar subjetivo en la cotidianidad, sea tiempo libre o actividades laborales.

A los 6 años se inicia una etapa en la que se produce un aumento de los campos de interés y de los conocimientos, de la influencia escolar, de la curiosidad ambiental y un aumento en la socialización, se produce también un desplazamiento progresivo de la afectividad hacia un tipo de comunicación más amplia y externa de la que hasta ahora tenía el niño y que volcaba sobre el ámbito familiar, de ahí la importancia de implementar este tipo de programas orientados al desarrollo emocional desde esta etapa de la vida (op. cit.).

El desarrollo de la inteligencia emocional en un ámbito formal en las escuelas de este país no solo complementa la educación integral que se pretende brindar por parte de estas instituciones, sino que desde mi punto de vista genera un interés por parte de los niños y de los padres de familia en cuanto a poder desarrollar este tipo de habilidades, benéficas en la cotidianidad de toda persona.

Además de que instaura de una manera un tanto obligatoria el tener que desarrollar este aspecto de nuestra vida, esto podría percibirse como una imposición por parte de estas instituciones, pero yo creo que más bien complementa una posible deficiencia del estilo de crianza de los padres para con sus hijos, es decir, al no fomentar estas habilidades en el hogar, el que sean fomentadas en las escuelas brinda la posibilidad primeramente de saber de su existencia por parte de los niños y posteriormente por parte de los padres. Esta manera de implementar la educación bien puede ser ampliada a otros aspectos de nuestra inteligencia tan poco desarrollados por lo menos en lo colectivo, puesto que hay personas que no tienen la posibilidad de acceder a ellos, me refiero en concreto al deporte y al arte, tan menospreciados en varios sectores de este país.

Me refiero a que es inaceptable el hecho de que en el ámbito de la educación de este país se priorice el desarrollo de una inteligencia sesgada sin atender a elementos de

la misma como el desarrollo en las artes, reflejado en los pocos espacios destinados a ellas y en la poca relevancia de ellas para la mayoría de las personas, en lo físico reflejado en la pobre calidad de nuestra salud por ejemplo en el caso de los alarmantes índices de obesidad de nuestra sociedad y estoy hablando de todo tipo de personas desde las muy humildes, los estudiantes y los profesionistas por igual.

### V.3.-Terapéutica Cognitivo-Conductual (Re-conceptualización del Miedo)

La terapéutica puede ser menos estresante si de antemano hemos recibido esta información de manera formal, es decir, en los ámbitos familiar y educativo, otro de los objetivos de este trabajo es este segundo nivel de trabajo que lo constituye la terapéutica cognitivo-conductual aplicada al miedo y a sus manifestaciones, que se ocupa de sus orígenes pero pone especial énfasis en sus peculiaridades en el presente, mediante el desarrollo de estrategias orientadas a detectar la lógica de su presencia así como la estructura arraigada en los usuarios que le permiten permanecer presente y gobernar la vida de las personas.

Es bueno aclarar que el coste más elevado que paga una persona bloqueada por el miedo es el tener que modificar su vida, más el tener relaciones interpersonales patéticas y poco satisfactorias así como la imposibilidad de pedir ayuda debido al señalamiento social antes referido, el coste es existencial en tanto que su vida está limitada y condicionada por el miedo (Nardone, 2003).

Una de las mejores maneras para poder combatir al miedo es identificarlo, descubrir sus máscaras y sus camuflajes, dado que es un hecho que existen, le tememos a algo y es por una razón, identificar este objeto fóbigeno es la primera tarea a realizar, el ser honestos con nosotros mismos para poder descubrir porqué tememos. Esto es con el objeto de analizar a fondo los motivos por los cuales las personas se vuelven más vulnerables o sensibles ante determinados estímulos, aplicando este conocimiento para detectar las fallas en el aparato de respuesta ante el miedo que comúnmente radican en percepciones erradas acerca de la realidad.

Otro punto a tomar en cuenta es la revisión médica de los usuarios o pacientes, con el objeto de determinar la existencia de debilidades a nivel orgánico que actúen

junto con el miedo tales como una infección, un desequilibrio hormonal, cualquier lesión que este inadvertida por la persona pero que influya en su estado global y cree un permanente estado de inseguridad, de inquietud, pesimismo, ansiedad o debilidad en la autoconcepción.

Pero con todo y su motivación multicausal o su emparejamiento con dificultades médicas, el miedo se presenta ante ciertos estímulos, que comparten características tales como el ser ajenos a la cotidianeidad de las personas o debilitar el estatus social de los cuales se dependen en demasía, estas reacciones ante el miedo (hablando en términos puramente psicológicos), constituyen una retracción y un empequeñecimiento del sentimiento de seguridad y de la zona de libre acción de uno mismo, con tendencias a la aparición de vivencia relacionadas con la insuficiencia, autoanulación e impotencia, que torna a lo individuos como desvalidos, engendrándose un sentir orientado hacia el desvanecimiento de la psique y por ende del organismo, deseando desaparecer y reducirse a nada (Mira y López, 1975).

Estimular la expansión y el afianzamiento de la personalidad mediante la práctica sistemática y graduada de nuestra acción sobre el miedo y los estímulos fobígenos individualizados, aumenta la confianza en uno mismo y disminuyen los procesos de inhibición miedosa, puesto que no es posible la coexistencia de las contrapuestas actitudes de la acción y de la inhibición, en términos conductuales hablamos del refuerzo a respuestas incompatibles.

Convencer a los usuarios presas del miedo de que sus actuaciones iniciales han de llevarlas a cabo dentro de sí, que su miedo a la acción exterior depende de gran manera de que se carece de un previo y seguro plan de acción es fundamental y lo trabaja la postura cognitivo-conductual. Las personas con miedo son por lo general, inquietas, inestables y divagantes en su psique, para corregir esta situación es preciso dotar al usuario de un plan de acción en el cual se resuelvan cada uno de estos problemas: primero el autoconocimiento de las posibilidades de su ser, luego la concepción real del mundo y el ajuste de ambos, así como la formulación del sentido de la relación entre él mismo y su mundo.

Consciente de sus posibilidades y de lo factible de realizarlas, es necesario que cada quien determine y decida lo que va a hacer en realidad, tomando en consideración que le gustaría ser (el factor de vocación) y qué debería hacer dependiendo de las circunstancias socioculturales y de su ética (el factor de conciencia), es decir, el hacer cosas compatibles consigo mismo, pueden ser cosas nuevas pero que no alteren al ser de manera que después se generen culpas y decepciones personales, por lo que hay que pensar bien las cosas (op. cit.).

La persona con miedo tiende a exagerarlo todo en lugar de tratar de aminorarlo o verlo en su justa proporción, pues a medida que se fracasa se autoimpone un ideal perfecto e inalcanzable, para tranquilizarse se menosprecia y se convence de que se vale tanto como se rinde, parte su ser y lo califica en torno a una de estas partes, es como la inteligencia.

El análisis estructural del miedo nos muestra a éste como residuo de una propiedad segmentada de la vida, destinado a desaparecer en la medida en la que el hombre sea capaz de intervenir en su propio destino y luchar contra su temperamento para esculpirse con esfuerzo y perseverancia una personalidad completa, plena y superior ante sus propios ojos. Esto nos exige un pleno conocimiento de los factores que contribuyen a moldearnos como individuos, tales como factores biológicos, físicos, psicológicos y sociales así como la elaboración de técnicas que nos permitan alcanzar una mayor estabilidad y una paz en nuestro interior que nos permita funcionar en lo que queramos de la mejor manera.

Por último es necesario hablar del miedo propiamente, conceptualizarlo y redefinirlo, segregar esa idea absurda de que es malo o para los débiles, una mentira culturalmente aprendida, lo importante es señalar sus virtudes, es decir, sus manifestaciones en nosotros y lo que indica, el miedo no es una emoción negativa es un indicador perceptual que indica mucha información de nuestro exterior, esta información debe ser interpretada y almacenada de una manera eficaz para poder responder de la mejor y más adaptativa manera posible.

Las relaciones interpersonales son imprescindibles y tener buenas relaciones de este tipo es mejor a estar sufriendo a causa de no poder expresarnos adecuadamente, el

miedo a este fenómeno es la situación a trabajar, el estar preparado implica el haber entrenado estas habilidades, no sólo informándonos de su existencia sino acudiendo a los profesionales de la salud con este tipo de conocimientos, lo que pretendo recalcar es la importancia de ir con los psicólogos que estén preparados para brindar un entrenamiento en inteligencia emocional, para prepararnos para las situaciones de distres propiciadas por el miedo socialmente hablando.

El enfoque cognitivo conductual aquí referido se adecua al entrenamiento en inteligencia emocional y en su aplicabilidad al miedo, de ahí mi inclinación por esta postura pero sin dejar de lado las bondades psicológicas de las demás posturas como el análisis explicativo que brinda el psicoanálisis por ejemplo; lo relevante es no cerrar nuestra perspectiva a una de estas modalidades psicológicas sino tratar de ser conscientes de la eficacia de sus estrategias terapéuticas.

#### V.4.- Acerca de la de la TREC (Ellis-Beck y su Legado)

El enfoque cognitivo-conductual es idóneo para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, y en particular se adecua al tratamiento del miedo y de sus repercusiones en nuestras interacciones dadas su eficacia y rapidez. Además se adecua a la idea de incorporar el entrenamiento en habilidades referentes a la inteligencia emocional desde la infancia, puesto que al enfocarse en gran medida a la modificación de creencias irracionales, abre la puerta al desarrollo de mejores habilidades, mas adaptativas y con mejores resultados, esto propicia que las interacciones para con los demás mejoren.

Después de haber recibido este tipo de asesoría referente al desarrollo de mejores estrategias de adaptación al medio sin perder nuestra individualidad, podemos leer entre líneas que esto se trata de un entrenamiento implícito en inteligencia emocional, por lo que me parece la más adecuada forma de psicoterapia en lo referente a trastornos de ansiedad.

Esto es respaldado por la comunidad internacional psicológicamente hablando, por tal motivo es el modelo elegido y presentado en los congresos internacionales y el utilizado preferentemente para el tratamiento especializado de muchos trastornos. Entre sus principales éxitos reconocidos se han destacado los tratamientos de trastornos tales

como: ansiedad, pánico, fobias, inhibiciones, depresión, disfunciones sexuales, depresión, estrés, ira (ataques de furia) y conflictos de pareja.

Las características más notorias de este modelo son:

- Se trabaja en el presente, en el "aquí y ahora",
- Se va directamente a la resolución del problema, a lograr los resultados deseados,
- En la gran mayoría de los casos no es necesario investigar el pasado ni los "orígenes" para lograr los resultados, por eso, pueden omitirse tales incursiones,
- Paciente y terapeuta hablan, se comunican y colaboran activamente y por igual en el proceso,
- El proceso incluye tareas de auto-ayuda a realizar entre sesiones,
- Si el paciente realiza las actividades acordadas entre las sesiones, el proceso es notoriamente más breve que lo habitual en otras corrientes,
- Pese a lo breve y sencillo del método, resulta realmente profundo y logra modificaciones importantes y perdurables,
- El enfoque es altamente didáctico, por lo cual el paciente queda entrenado para resolver futuros problemas o trastornos por sus propios medios, sin tener que recurrir nuevamente y cada vez al terapeuta,
- A su eficacia terapéutica se le suma su eficacia como forma de prevención de futuros trastornos (Obst, 2009).

Otro de los elementos a resaltar en las psicoterapias cognitivo-conductual es el hecho de que el trato de las dificultades de las personas es abordado desde un enfoque científico, atendiendo a la individualidad de los usuarios y sin tratar de abarcar más de lo que esta estrictamente delimitado en su campo de trabajo, sin mezclarse con otro tipo de estrategias tales como medicina alternativa o la farmacología.

Respecto a ésta última, la psicoterapia cognitivo-conductual presentan algunas ventajas como que no genera efectos secundarios, dado que el organismo sólo es trabajado a nivel psíquico, además de que en las psicoterapias no existen síntomas de abstinencia producto de la utilización de algún fármaco por lo que nunca habrá una dependencia hacia la misma, puesto que al final de cada intervención existe un período

de entrenamiento-despedida orientado al desprendimiento de los usuarios hacia la situación terapéutica para que puedan volver a su cotidianeidad, en donde la visita al terapeuta ya no sea necesaria y no genere ansiedad de ningún modo, estas últimas sesiones son igualmente importantes que el resto de la intervención.

#### V.5.- Casualidades de Guerra (Alternativa Terapéutica)

A manera de complemento a esta investigación referiré una estrategia bastante interesante con el objetivo de hacerla presente para los lectores y para mostrar otra alternativa que en este momento no me toca desarrollar, pero en un futuro sería muy interesante abordarla e investigar más al respecto.

La construcción de fondo que diferencia este tipo de modelo terapéutico de todas las otras formas de psicoterapia es precisamente el hecho de que en lo relativo a la lógica de la intervención nos centramos en los intentos de solución que complican el problema, interrumpiendo este círculo vicioso de percepciones y de reacciones que se alimentan recíprocamente en una espiral perversa.

Aquí, se utilizan estratagemas terapéuticas construidas con el objetivo de que las personas desbloqueen ese círculo vicioso de intentos de solución patógenos sin demasiado esfuerzo, sufrimiento o fuerza de voluntad. Las estratagemas terapéuticas son benéficos trucos que conducen a las personas a realizar experiencias concretas de superación o extinción del miedo sin que sean consciente de ello (Nardone, 2003).

La toma de conciencia llegará una vez realizada la experiencia, cuando sea inevitable que el sujeto reconozca las capacidades demostradas y los recursos activados al hacer algo que hasta entonces le parecía imposible. Una terapia realmente eficaz y rápida para los trastornos del miedo requiere la utilización de estratagemas terapéuticas que permitan que la persona viva experiencias emocionales correctivas reales, que sean el fruto de sucesos casuales planificados por el terapeuta.

Se hacen indispensables técnicas terapéuticas que desplazan la atención de la persona sobre acciones o pensamientos particulares, le permitan vivir experiencias reales de cambio sin haberlas previsto de forma deliberada en tanto que si hubieran sido

voluntariamente buscadas o previstas, el bloqueo del miedo habría emergido impidiendo la experiencia del miedo. La terapia en tiempos breves de los trastornos del miedo se basa en la estrategia de desarrollar una serie de experiencias concretas de superación del miedo hasta la recuperación completa, en base a la confianza en las propias capacidades y recursos personales, en esta terapia la toma de conciencia viene después de la terapia y no es una precurrente necesaria para iniciar la situación terapéutica.

La mayoría de las veces las personas afectadas por el miedo tienen un excelente nivel de conocimiento de las causas y del funcionamiento de su problema, pero no consiguen cambiar sus percepciones y reacciones, a menudo los recursos personales son inhibidos por el esfuerzo consciente y voluntario de expresarlos. El miedo como fenómeno psicológico requiere el conocimiento de aquellos que asusta y por tanto es precisamente el incremento de la conciencia el que lo amplifica, todo esto conduce a afirmar que las terapias basadas en el incremento del conocimiento y de la racionalidad pueden resultar ineficaces para el tratamiento del miedo patológico.

Podemos recurrir a estratagemas sugestivas capaces de bloquear este proceso cognitivo para abrir el camino a la posibilidad de nuevas experiencias, estas son capaces de producir cambios reales que deberán ser sucesos planificados con el fin de provocar el primer desbloqueo del miedo, la experiencia concreta inducirá a una nueva forma de conciencia basada en la capacidad expresada en la superación del obstáculo, anteriormente vivido como difícil. El miedo al volverse un fenómeno irracional según la racionalidad tradicional, requiere para ser tratado con éxito, una intervención terapéutica que copie su estructura y que provoque por tanto cambios primero inconscientes y sólo con posterioridad conscientes, con este fin el arte de la estratagema aplicado al miedo como estrategia que engaña al bloque fóbico e induce a la persona a vivir experiencias concretas de cambio, se convierte en un instrumento indispensable para obtener resultados rápidos y efectivos (op. cit.).

Hacer evidente el error, la disfuncionalidad de sus actos mediante la repetición de los mismos para tomar la conciencia de que tan errado es su accionar respecto al miedo y sus consecuencias, esta prescripción utiliza la misma lógica de la persistencia de la patología, es decir, la ritualidad de la compulsión, pero reorientando su sentido, de

tal manera que es la fuerza misma del síntoma la que es puesta en contra del trastorno y rompe con el efecto de su equilibrio perfecto.

La imposición de una repetición ritualizada de los rituales conduce a la persona a la construcción de una realidad distinta respecto de aquella característica por las irrefrenables compulsiones, en el interior de la cual se abre la nueva posibilidad de no hacer el ritual, ya que en la nueva realidad el ritual no es irrefrenable y espontáneo, sino prescrito y voluntario. Nos apoderamos del síntoma construyendo otro síntoma, estructuralmente que anula el primero, pero al ser éste una construcción deliberada igualmente puede ser voluntariamente rechazada.

#### V.6.- Comentario Final (El Miedo y Nuestra Actualidad)

La importancia de este tema en nuestra cotidianidad radica en la facilidad con la que se hace presente en cada uno de nosotros, la manera en que se vuelve omnipresente y la forma en que modifica nuestra existencia, es decir, las cosas que dejamos de hacer y las cosas que comenzamos a realizar a causa de sentir miedo.

Si no fuéramos capaces de experimentar esta sensación emitida por el miedo no viviríamos mucho, los peligros que nos acechan son muchos, y cada vez parecen aumentar en número y peligrosidad, esto es un hecho innegable...

Nuestra reacción es única, nuestra experiencia la ha desarrollado y se ha establecido por no tener otro criterio con el cual observar las cosas o por el hecho de valorarla en un sentido inapropiado. Considerando que las dificultades de la vida son sucesos naturales se puede aceptar su existencia y por ello entender lo irracionalidad de nuestras reacciones exageradas y llenas de ansiedad, la aceptación nos permite abandonar la incertidumbre y vivir con más tranquilidad.

La toma de conciencia implica el aceptar que no podremos tener todo lo que queramos, las cosas no siempre marchan como lo planeamos, la vida jamás ha sido justa, algunas personas simplemente parecen no entender y menos poner de su parte en la solución de conflictos, la idea de complacer a los demás es tan idiota como el hecho de vivir ciego esperando que las cosas mejoren por obra de la oración y la fe, y la

realidad es que las cosas se mueven a partir de que nosotros las hacemos moverse, no digo que el creer en algo supremo y místico este mal, lo malo es dejarle todo el trabajo a ese ser místico sin tomar nuestra responsabilidad en este plano de existencia.

La autovalía se hace presente en el momento de conceptualizarnos como seres humanos y al momento de aceptar que nuestros actos deben ser concordantes con esa condición de seres humanos, no de divinidades perfectas, esto quiere decir que nuestras posibilidades tienen límites y en ocasiones no solo dependen de nosotros sino que están en función del otro, no hay espacio para los reproches y la culpa.

Pero el hecho de aceptar es una idea muy viciada y diré porque, admitir algo no significa aceptarlo pasivamente, el conformismo es un mal muy terrible pero con una cara amable, la estabilidad. El aceptar los males de la vida no quiere decir que nos han de gustar o que tenemos que resignarnos a ser títeres del destino, el trabajar en contra de las adversidades en lugar de mostrarnos indiferentes es un gran avance.

Conforme avanzamos también se nos vuelven más complicadas algunas cosas, y el hecho de tenerlo realmente presente en todo momento es lo importante, no el hecho hipócrita de acabar de leer un texto reflexivo y ver la vida de manera diferente los siguientes dos días para volver a lo mismo al tercero, eso es deleznable a toda luces y habla de un espíritu pobre y débil en extremo, se que es difícil pero el intentarlo y el tratar de cambiar nuestros actos, sobre todo los que nos perjudican vale la pena, además de una oración muy fácil de recordar pero con una gran sabiduría, me refiero a pensar cuanto mejor sería nuestra vida si cambiásemos ese o aquel aspecto, funciona de verdad.

En cuanto a la inteligencia emocional, es necesario que hable de la dificultad de medir si está o no bien desarrollada, es más bien medida a partir de sus manifestaciones, lo que podríamos llamar un bienestar emocional, que es reflejado a partir de experiencias satisfactorias en el plano de las relaciones interpersonales en distintos ámbitos de nuestra vida (laboral, deportivo, escolar y personal) y en la satisfacción o el pleno desarrollo de nuestra individualidad, de ahí la importancia de explorar este tema y poner de manifiesto sus características a fin de aplicar este conocimiento a distintos aspectos de nuestra vida, en este trabajo se pretende aplicarlo a situaciones en las que sentimos miedo, lo que nos limita y nos entorpece, frustrando nuestros actos y bajando

nuestro rendimiento, lo cual genera cual efecto domino una serie de consecuencias desfavorables para nuestro ser tales como la frustración, la ira, la desvaloración de nuestro propio ser, etc.

Por último mencionaré que este trabajo a servido de mucho para mí desarrollo personal en lo académico y a nivel personal, me refiero a que en cada oración escrita a lo largo de los cinco capítulos se encuentra una parte de mi reflejada a manera de conceptos, de ejemplos o incluso en las citas presentadas y en los textos escogidos para apoyar mi idea, el desarrollo alcanzado por mi persona durante este proyecto de tesis me llena de satisfacción, al igual que el poder referir toda la información recaudada y ponerla a la disposición de quien así lo quiera.

El miedo es importante y trascendental para mi vida, primero por su nivel de alerta ante el peligro y luego por la posibilidad de crecimiento que propició en mi, el poder afrontar de mejor manera sus consecuencias negativas y poder reestructurar mi psique para poder aprovechar los efectos que tiene su presencia para mi beneficio al responder de una manera más adaptativa a las eventualidades de mi vida y por supuesto ante las dificultades de interacción social que se me presentan y que se me presentarán.

De esta manera cierro esta etapa de mi vida reflejada en este trabajo escrito y que culmina una vida de esfuerzo y dedicación, de carencias pero nunca de límites, me refiero a que la fuerza de voluntad y el trabajo duro me han sacado avante junto con una serie de personas que a lo largo de mi vida han acompañado mi viaje cual compañeros de ruta, los que ya no están y los que aun caminan a mi lado, enhorabuena por todos ellos.

*Que nadie rompa tus sueños.....*

*Y mantente vivo, ahora eres parte de la resistencia.....*

*Nunca dejes de pelear.....*

Fin...

## REFERENCIAS

- Antúnes, C. (2000). *El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional*. Editorial Gedisa: España
- Aubert, J. L. y Doubovy, C. (1993). ¿Ansiedad, miedo o angustia?. *En: ¡Mamá tengo miedo!*. Gedisa: Barcelona (41-54)
- Axia, G. (2002). La timidez. *En: Timidez y Emociones: miedo, apuro y vergüenza*. Ediciones Internacionales Universitarias Madrid: España.
- Baumgart, A. (2004). Los aportes del psicoanálisis clásico y contemporáneo. *En: Ataque de pánico y subjetividad*. Eudeba: Buenos Aires (48-55)
- Bayle, G. (1999). El tesoro de las fobias, un capital de representaciones, afectos e identificaciones. *En: El tesoro de las fobias*. Editorial Síntesis: España (117-124)
- Beck, A. T. (1995). Teoría de los trastornos de la personalidad. *En: Terapia Cognitiva de los Trastornos de la Personalidad*. Paidós: Barcelona (54-78)
- Calle, R. A. (2005). La Ansiedad. *En: Ante la Ansiedad*. Adhara Publicaciones: Madrid (13-42)
- Chance, P. (1995). Condicionamiento Pavloviano: Aplicaciones. *En: Aprendizaje y Conducta*. Editorial El Manual Moderno: México, D.F. (75-88)
- Clarkson, M. (2003). *Miedo Inteligente*. Editorial Paidos: Buenos Aires
- Delumeau, J. (1989). *El miedo en occidente*. Madrid: Taurus
- Diccionario de Español Wordreference, (2009). *En: Diccionario de Español Wordreference. on-line, [citado 01 de Junio de 2009]*. Disponible en: <http://www.wordreference.com>

Dío, E. B. (1991) Fobias por transposición de angustia. *En: Temores y Fobias: Condiciones de Génesis en la Infancia*. Gedisa: Argentina

Echeburúa, E. (2002). Miedo normal y patológico. *En: Los Dominios del Miedo*. Editorial Nueva: España (98-99)

Ellis, A. (1999). Qué es exactamente la terapia racional emotivo-conductual. *En: Una terapia breve más profunda y duradera*. Paidós: Barcelona

Ellis, A. (2000). ¿Qué es la ansiedad y cómo le controla a menudo?. *En: Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Paidós: México (27-32)

Espinosa, L. (2009). Algunos datos sobre la implicación de los padres en la ansiedad infantil. *En: Infocop Online - Revista de Psicología*. [citado 01 de Abril 2009]. Disponible en: <http://www.infocop.es>

Feixas, G. y Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Paidós: Barcelona.

Fernández, F. A. (1994). El terror y sus sentimientos afines. *En: Psicología del Terrorismo*. Ediciones Científicas y Técnicas S. A.: Barcelona. Capítulo 3

Freud, S. (2004). Inhibición, síntoma y angustia. *En: Obras Completas: presentación autobiográfica: inhibición, síntoma y angustia: ¿Pueden los legos ejercer el análisis? Y otras obras: 1925-1935 (XX)*. Amorrortu Editores: Argentina (71-163)

Galindo, A. (2003). ¡Doctor, doctor, devuélvame mi depresión!. *En: Kit básico de supervivencia personal*. Prentice Hall: España (3-11)

García, S. y García M. (2000). ¿Qué es la fobia social?. *En: Cuando los miedos paralizan*. Mira Editores: España (17-28)

Gea, R. V. (2009). La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela. *En: Psicología-online*. [citado 16 Abril 2009]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com>

Gil, C. E. (2003). El miedo es el mensaje: climas de opinión. *En: El mensaje es el miedo: riesgo, incertidumbre y medios de comunicación*. Alianza Editorial: Madrid

González, B. L., Sáinz M. A., Sánchez C. L. Hens, M. M. M (1993). La violencia simbólica como discurso. *En: Signos y Cultura de la Violencia: una investigación en el aula*. Grupo Gestión Editorial: España (147-157)

Gotestam, K. G. y Hokstad, A. (2002). Tratamiento en sesión única de la Aracnofobia en grupo mediante Exposición Rotativa. *En: Eur. J. Psychiat. (Ed. Esp.) on-line vol. 6, no. 3*. [citado 25 de Abril de 2009]. pp. 133-138. Disponible en: [www.scielo.isciii.es](http://www.scielo.isciii.es)

Gray, J. A. (1993). Miedos innatos y adquiridos. *En: La psicología del miedo y del estrés*. Editorial Labor: España (18-35)

Iriarte, R. C., Alonso, G. N. y Sobrino, A., (2006). Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de intervención. *En: Infocop Online - Revista de Psicología..* [citado 16 Abril 2009]. Disponible en: <http://www.infocop.es>

López-Ibor, J. J. y Valdés, M. M. (2002). Trastornos de Ansiedad. *En: DSM-IV-TR: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Masson: España (477-543)

Macías, R. (1995). La Familia. *En: Antología de la Sexualidad Humana*. CONAPO: México.

Meinchenbaum, D. (1988). Terapias cognitivo conductuales. *En: Linn, S. J. y Garske. Psicoterapias Contemporáneas. Modelos y Métodos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Milenio (2007). Inicia la UNAM novedoso tratamiento de fobias con realidad virtual. *En: Milenio revista on-line. [citado 25 de Abril de 2009].* Disponible en: <http://www.milenio.com>.

Mills, J. W. (2002). Parte I.- Cómo prepararse. *En: Cómo superar el "stress". Veinte métodos para su dominio, moderación o tratamiento.* Ediciones Deusto: España

Mira y López, E. (1975). *Cuatro gigantes del alma.* El Ateneo Editorial: Buenos Aires.

Nardone, G. (2003). *Más allá del Miedo.* Paidós: España.

Obst, C. J. (2009). Terapia Cognitiva y Racional Emotiva Conductual. *En: terapia cognitiva on-line [citado 25 Marzo 2009].* Disponible en: <http://www.terapiacognitiva.com>

Páez, D., Campos, M., Fernández, I., Zubieta, E. y Casullo, M. M. (2007). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *En: Infocop Online - Revista de Psicología. [citado 10 Abril 2009].* Disponible en: <http://www.infocop.es>

Pérez, M. A. (2002) Espacios y momentos del miedo en la ciudad. *En Domínguez, V. (2002.) Los Dominios del Miedo.* Editorial Nueva: España (229-250)

Phares, E. y Trull, T. (1999). Terapia conductual y perspectivas cognoscitivo-conductuales. *En: Psicología clínica. Conceptos, métodos y prácticas (379-408)*

Ramírez, V. A. (1997). El miedo, la ansiedad y la angustia. *En: Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza.* Amarú Ediciones: Salamanca (17-26)

Renom, P. A. (2007). *Educación Emocional: programa para educación primaria (6-12 años).* Wolters Klower Wspania S. A. : Madrid.

Ruiz, S. J. J., Imbernón, G. J. J., Barbudo, A. F., Luján, J. J. E. y Pérez, C. M. (2001). La interpretación cognitiva de Ellis y Beck. *En: Trabajando los sueños. Interpretaciones en Psicoterapia*. [citado 20 de Abril de 2009]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com>

Sastre, V. G. y Moreno, M. M. (2002). Una visión actual de los sentimientos. *En: Resolución de Conflictos y Aprendizaje Emocional*. Editorial Gedisa: España (19-31)

Sassaroli, S. y Lorenzoni, R. (2000). *Miedos y Fobias: causas, características y terapias*. Paidós: España

Vallejo, R. J. y Gastó, F. C. (1990). Etiopatogenia. *En: Trastornos Afectivos: Ansiedad y Depresión*. Salvat Editores: España (63-75)

Vera, P. B., Carbelo B. B. y Vecina J. M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *En: Papeles del Psicólogo. On-line Enero , número 1 vol. 27*. [citado 19 de Mayo de 2009]. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es>

Wolpe, J. (2004). Desensibilización sistemática. *En: Práctica de la Terapia de la Conducta*. México, D. F.: Editorial Trillas (145-174)

Zaccagnini, S. J. L. (2004). *Qué es la Inteligencia Emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Editorial Biblioteca Nueva: España.

Zamora, R. L. (2005). Los miedos frente a la naturaleza. *En: Sociología del Miedo*. Universidad de Guadalajara: México (143-169)