



# Los Miedos

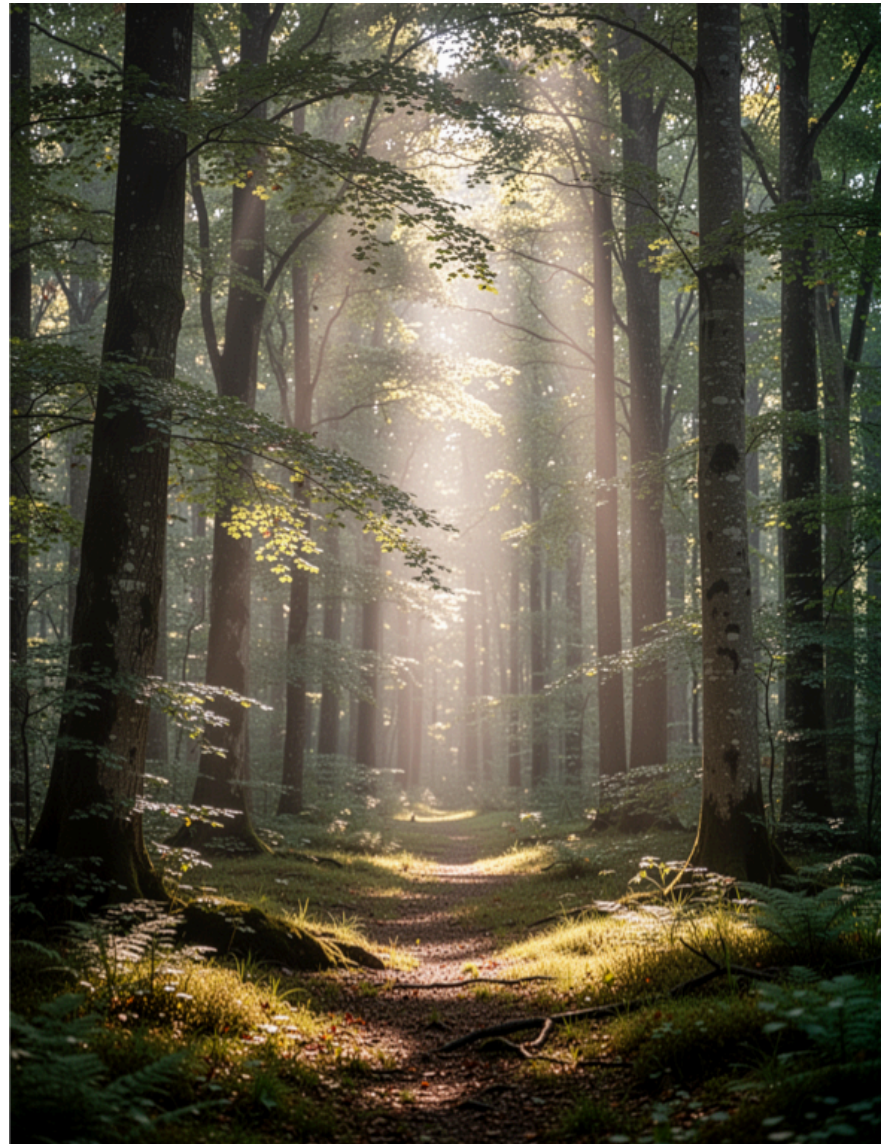
*¡Nos mienten!*

**Vamos a desenmascararlos**



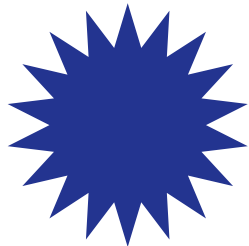
## ¿ Que es el miedo?

Básicamente es una emoción primaria que surge cuando percibimos un peligro o una amenaza, ya sea real o imaginaria, presente, futura o incluso pasada.



# La función biológica: Supervivencia

El miedo está ahí para mantenerte vivo. Cuando el cerebro detecta un peligro, la amígdala se activa y dispara la respuesta de "lucha, huida o parálisis".



- *El corazón late más rápido para enviar sangre a los músculos.*
- *La respiración se acelera para oxigenar el cuerpo.*
- *Se libera adrenalina y cortisol.*
- *Las pupilas se dilatan para ver mejor el entorno.*

# Miedo Real vs. Miedo Imaginario

---



- **Miedo funcional:** Es el que sientes si un coche viene hacia ti a toda velocidad. Te hace reaccionar para salvarte.
- **Miedo disfuncional:** Es el que surge ante amenazas que no son físicas o inmediatas, como el miedo al fracaso, al qué dirán o a hablar en público. Aquí el cuerpo reacciona como si un león te persiguiera, aunque solo estés frente a un micrófono.

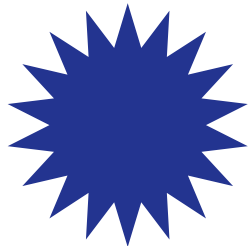
## ¿Miedo o Ansiedad?

**El miedo** ocurre ante un estímulo presente y concreto (hay una araña en mi mano).

**La ansiedad** es la anticipación de un peligro futuro e incierto (¿y si mañana aparece una araña?).



*En resumen, el miedo es un mecanismo de defensa. El problema no es sentirlo, sino dejar que tome el control cuando el peligro no es real.*



# Tipos de Miedo:



## Físico

Temor a sufrir  
daño corporal  
o dolor



## Social

Temor al juicio  
de los demás

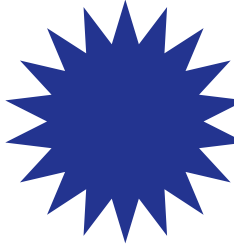


## Existencial

Temor sobre la vida,  
la muerte, la soledad o  
la falta de propósito.

# "Un vistazo a los antiguos maestros"

---



## **Sócrates**

*No debemos temer a la pobreza, ni al exilio, ni a la muerte.  
El único miedo real que un hombre sabio debe tener es  
obrar injustamente o dañar su propia alma.*

*"Temer la muerte no es otra cosa que creerse sabio sin serlo, pues  
es creer que uno sabe lo que no sabe".*

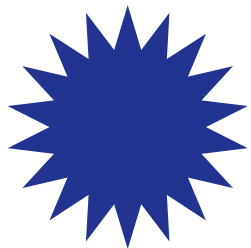
*Un hombre bueno no puede recibir ningún daño real, ni en vida ni  
después de muerto, porque su esencia (su virtud) es invulnerable  
a los ataques externos.*

## "Terapia Socrática" contra el miedo:

**Analiza tu miedo:** ¿Realmente sabes que eso que temes es malo, o solo lo supones ?

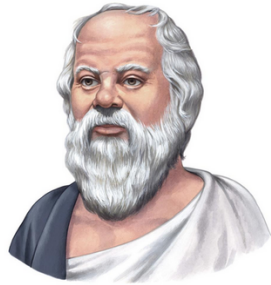
**Prioriza el alma:** ¿Este miedo te está obligando a ser una persona injusta o cobarde?

**Acepta la incertidumbre:** No pretendas saber qué hay después de la vida; enfócate en lo que haces con ella hoy.



## Platón

*Analizó el miedo desde el control social. En La República, explica cómo los tiranos utilizan el miedo para mantener a la población sumisa.*



## Aristóteles

*Aristóteles no creía que debiéramos ser "insensibles" (alguien que no teme a nada es un loco).*

*El valiente no es el que no tiene miedo, sino el que teme las cosas correctas, por la razón correcta y en el momento correcto.*



## Kierkegaard

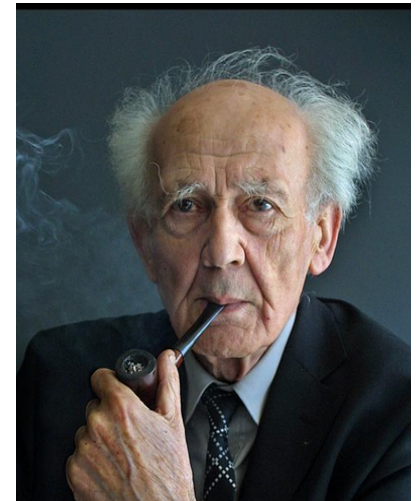
*El miedo a nosotros mismos y a nuestra propia libertad ante las posibilidades infinitas de nuestra propia vida.*



## Bauman

*Acuñó el término "miedo líquido" para describir el estado de inseguridad constante en el que vivimos en la sociedad actual.*

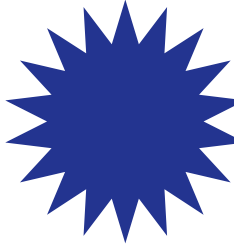
*Tememos perder el empleo, que nos roben la identidad en internet, al terrorismo global, a que los alimentos estén contaminados, a la soledad, etc.*



# Michel Foucault

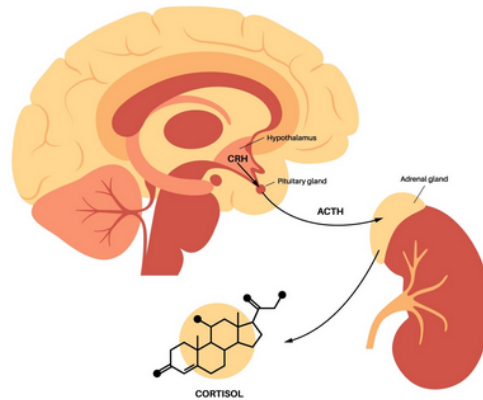
## **El Miedo como Control Social:**

El poder moderno se ejerce a través de mecanismos sutiles y psicológicos, siendo el miedo uno de los principales. El poder funciona creando la sensación de estar constantemente vigilado. La sociedad moderna nos controla mediante el miedo a ser etiquetados como "anormales", "enfermos" o "marginales". Este miedo nos autodisciplina y nos hace conformistas.

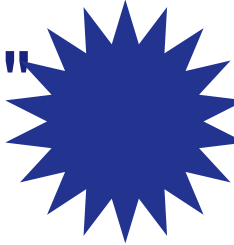


# El miedo agudo.

*El miedo no es solo un sentimiento; es una cascada biológica fulminante que transforma tu cuerpo en una máquina de supervivencia en cuestión de milisegundos.*



# "Que nos sucede en situación de miedo agudo"



Todo comienza en la amígdala,

---

**Activación del Hipotálamo:** centro de mando

**Eje HHA:** inundación de adrenalina y cortisol.

**Bloqueo de la Corteza Prefrontal:** razonamiento lógico se "apaga" parcialmente para que los instintos rápidos tomen el control.

**Taquicardia- Hiperventilación-Parada digestiva.**

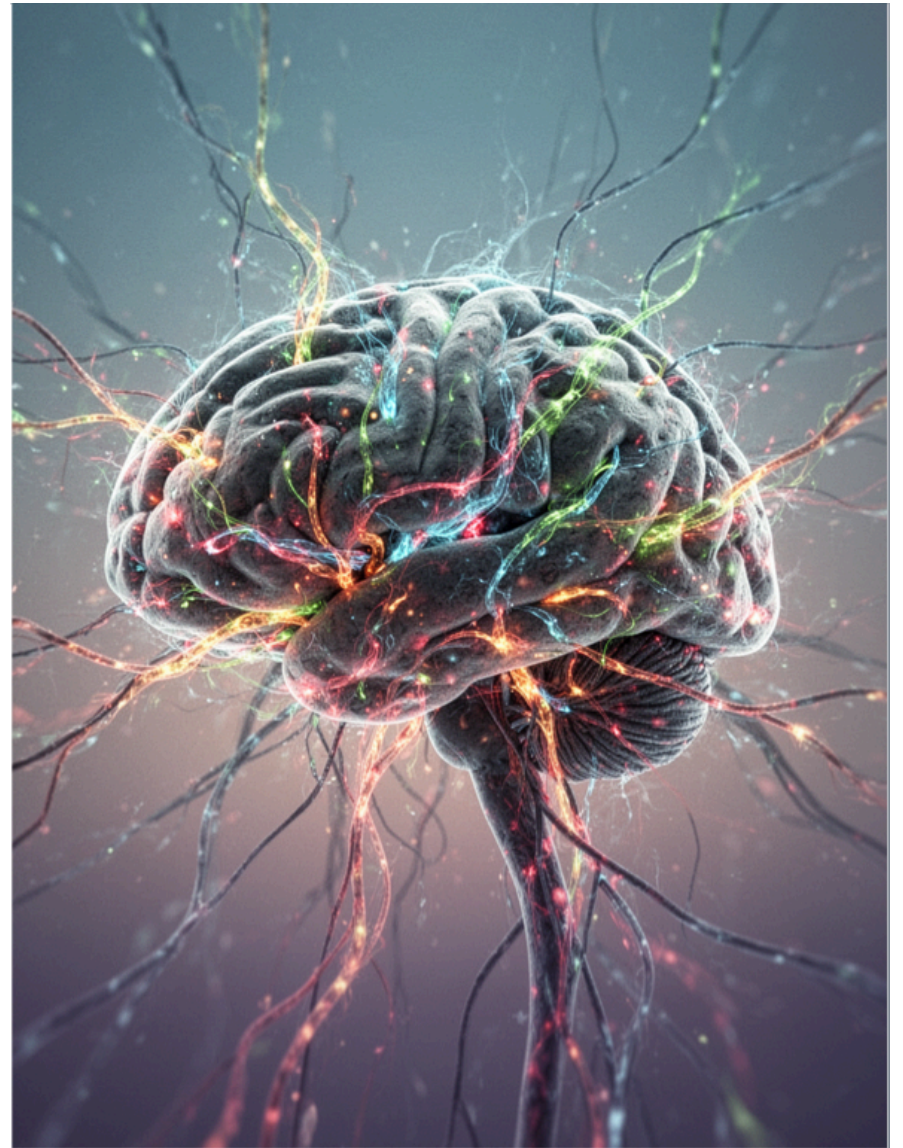
**Midriasis (Dilatación de pupilas):**

**Tensión muscular:**

***Pero el auténtico  
enemigo es:***

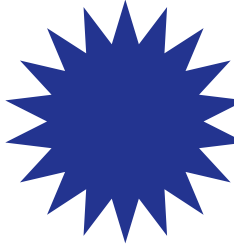
**El miedo crónico.**

Si el miedo no es puntual  
( un susto) sino constante  
( estrés o ansiedad), el  
organismo sufre daños graves  
debido al exceso de Cortisol



# Lo que ocurre en situación de miedo crónico

---



## **Hipertrofia de la Amígdala:**

Tu "detector de humo" se vuelve más grande y sensible. Empiezas a reaccionar con terror ante estímulos inofensivos (un portazo, un correo electrónico).

## **Atrofia del Hipocampo:**

Esta zona es vital para la memoria y el aprendizaje.

El cortisol alto destruye neuronas aquí, lo que explica por qué las personas con miedo crónico tienen lagunas mentales y dificultad para concentrarse.

## **Desconexión**

### **Prefrontal:**

Se debilita la comunicación entre el instinto y la lógica.  
Te vuelves más impulsivo y menos capaz de tomar decisiones racionales.

### **Hipertensión arterial:**

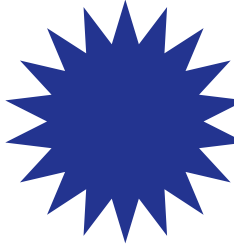
Las arterias se endurecen y pierden elasticidad.

## **Inflamación crónica:**

El miedo mantiene al cuerpo en un estado inflamatorio que daña el revestimiento de los vasos sanguíneos, aumentando significativamente el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

## **Inmunosupresión:**

Se reduce la producción de glóbulos blancos.



## **Síndrome de Intestino**

**Irritable:** El miedo crónico altera la microbiota (bacterias intestinales), lo que provoca dolor, hinchazón y problemas de evacuación.

## **Resistencia a la Insulina:**

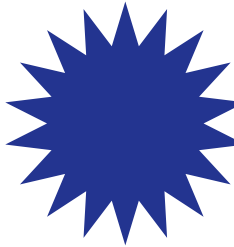
Si no huyes (porque el miedo es mental), esa azúcar sobra, lo que eleva el riesgo de diabetes tipo 2.

## **Envejecimiento Acelerado:**

Estudios demuestran que el estrés y el miedo persistentes aceleran su desgaste, lo que significa que tus células envejecen más rápido que tu edad cronológica.

## **Otros:**

Dolores musculares-Brotos de acné, eccemas o caída excesiva de cabello.Pérdida casi total del deseo sexual



# Cómo el Miedo Nos miente



Aunque el miedo es un sistema de supervivencia brillante, es pésimo evaluando probabilidades en el mundo moderno.

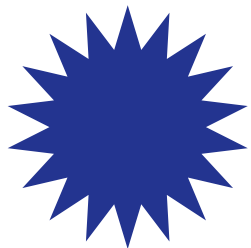
Su "programación" es de hace miles de años, pero vivimos en un entorno de oficinas, redes sociales y responsabilidades abstractas.

# Las cuatro formas principales en las que el miedo miente

## **Confunde Posibilidad con Probabilidad**

El miedo te dice: "Es posible que el avión se caiga". Y tiene razón, es posible.

Pero te engaña al hacerte sentir que es probable.

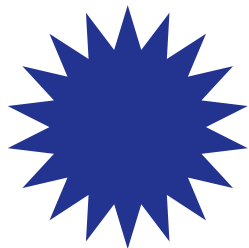


## **Crea un "Sesgo de Confirmación" (Visión de Túnel)**

Cuando tienes miedo, tu cerebro filtra la realidad. Solo dejas pasar la información que confirma tu temor e ignoras todo lo que lo contradice.

## **No distingue entre una Amenaza Física y una Social**

Tu cerebro procesa de la misma forma un león que te va a morder y una crítica de tu jefe en una reunión.



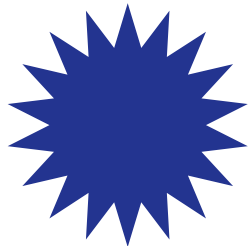
## **Magnifica el Coste del Error y Minimiza tu Capacidad**

El miedo te engaña sobre tus propios recursos.

Te hace creer dos mentiras al mismo tiempo:

**"Lo que va a pasar será  
catastrófico e insoportable".**

**"No tendrás las herramientas  
para manejarlo".**

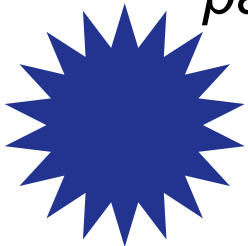


## **La paradoja del "Falso Positivo"**

*Desde el punto de vista evolutivo, al miedo le conviene engañarte.*

*Es mejor que el miedo te engañe 100 veces haciéndote creer que hay una serpiente en la hierba cuando solo es un palo, a que te engañe una sola vez haciéndote creer que es un palo cuando es una serpiente.*

*El miedo prefiere que seas un cobarde vivo a un valiente muerto. El problema es que, en el siglo XXI, ese exceso de precaución se convierte en ansiedad, estrés y parálisis.*



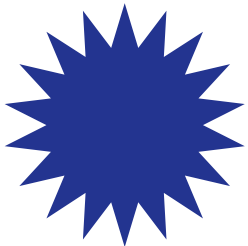


## ¿Cómo dejar de ser engañado?

La técnica más efectiva es la "Exposición Cognitiva":

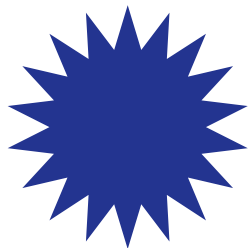
- Pregúntale a tu miedo: ¿Qué es lo peor que podría pasar?
- Y luego: ¿Qué haría yo si eso pasara?

Al ponerle un plan de acción al miedo, le quitas su arma principal: la incertidumbre.



# Recursos para superar el miedo crónico

## Reestructuración Cognitiva (TCC)



Es la herramienta estrella de la Terapia Cognitivo-Conductual. Consiste en identificar los "engaños" de los que hablábamos antes y someterlos a juicio.

- Cuestionamiento de pensamientos: Cuando sientas miedo, escribe el pensamiento y pregúntate: ¿Qué pruebas reales tengo de que esto va a pasar?
- ¿Qué pruebas tengo de lo contrario?
- Define el "peor escenario" y crea un plan de acción para él.

El miedo se alimenta de la sensación de que estarás indefenso; el plan te devuelve el control.

# Exposición Gradual y Prolongada

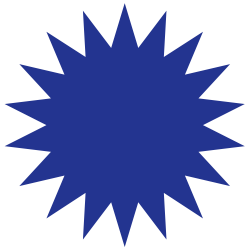
El miedo crónico se mantiene gracias a la evitación. Cada vez que evitas algo que te asusta, le confirmas a tu cerebro que eso es peligroso.

- La escalera de exposición: Haz una lista de situaciones que te dan miedo, puntuándolas del 1 al 10.

Empieza exponiéndote a la de nivel 2 de forma repetida hasta que la ansiedad baje.

Luego sube al nivel 3.

Tu cerebro aprenderá, por habituación, que no pasa nada.



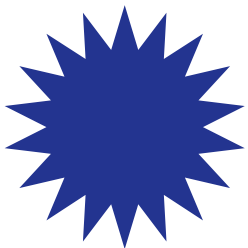
# Técnicas de "Bio- Hackeo" (Sistema Nervioso)

Si tu cuerpo está en alerta, no puedes "pensar" para salir del miedo.

Actúa sobre el cuerpo para que este le diga al cerebro que todo está bien.

Respiración Diafragmática (4-7-8): Inhala 4 segundos, mantén 7, exhala 8.

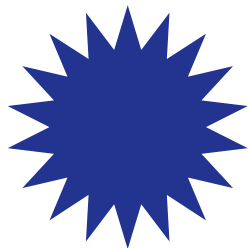
Relajación Muscular Progresiva de Jacobson:  
Tensa los puños durante 5 segundos y suelta de golpe. Hazlo por todo el cuerpo. Esto rompe la armadura de tensión del miedo crónico.



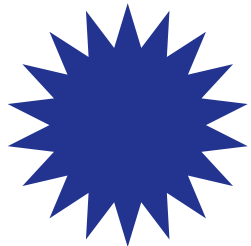
# Mindfulness y Aceptación (ACT)

En lugar de luchar contra el miedo, la Terapia de Aceptación y Compromiso propone:

- Etiquetado emocional: Di en voz alta: "Estoy teniendo el pensamiento de que voy a fallar" o "Siento una opresión en el pecho que es miedo".  
Esto crea distancia entre tú y la emoción.
- Foco en el presente: El miedo crónico siempre vive en el futuro. El Mindfulness te ancla al "aquí y ahora", donde usualmente no hay ningún león atacándote.



Un consejo clave:  
El miedo crónico no se cura con un gran acto de valentía, sino con pequeñas victorias diarias. Se trata de demostrarle a tu amígdala, una y otra vez, que el mundo no es tan terrible como ella cree.





El miedo crónico, es temer más al futuro que al presente, pero el futuro es incierto y temer lo incierto solo lleva sufrimiento.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento no

Para acabar una cita del libro  
“Conversaciones con Dios” de Neale Donald Walsch  
**¡Atraes aquello que temes!**

**FIN**