

Solange Rodríguez Amparo
UM68300SNU77428
Masters in Nutrition

El Miedo

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
Diciembre 2020

Introducción

El miedo es un tema sumamente interesante, debido a que todas las personas percibimos el miedo, ya que esta es una emoción autónoma, propia de los mamíferos, desde la etapa uterina.

Hablar del miedo debe ser un tema de todos, ya que como viene dado sin tener un control por el organismo, todos somos afectados, de una u otra forma.

El miedo inicia desde la etapa uterina cuando desconocemos lo que no espera al nacer, y afecta todas las etapas de la vida hasta la muerte. Pudiéramos pensar que hay etapa en la que puede incrementarse y hasta cierto punto ser crucial en el desenvolvimiento de nuestras vidas. Pero en realidad, no es así.

En la adolescencia, etapa en la cual, estamos cargados de emociones y de energía, ocurren múltiples desenfrenos. Por lo general, es cuando más atención se le presta, pero en realidad no podemos menospreciar, que se puede presentar, no importa la edad; el miedo a la enfermedad, a la soledad, a la vejez, al rechazo social, a la escasez, al cambio, etc.

A continuación realizaremos un enfoque general sobre el miedo, que nos permita poder saborear lo que todo tememos.

Como Vencer el Miedo.

El miedo es una emoción primaria y angustiosa, que ocurre en nuestro organismo, provocada por la percepción de un peligro, el cual puede ser real o producto de la imaginación, puede ser de algo presente como futuro. Es la primera emoción que sentimos al nacer, cuando, del vientre materno, un lugar seguro y placentero, pasamos a un mundo amenazante y potencialmente peligroso. La principal función del miedo es la protección y por ello, en cuanto sentimos que una situación es amenazante, el cuerpo instintivamente se pone a nuestro servicio para la supervivencia: la frecuencia cardiaca aumenta, la respiración se vuelve jadeo (permitiendo aportar más oxígeno a los músculos para una posible lucha o huida), el vello se eriza (lo que tiene mucha utilidad para los animales, pues el pelo erizado les hace parecer más grandes, atemorizando así a un posible enemigo), las pupilas se dilatan para que entre más luz, se detiene toda función que no sea esencial (como el sistema inmunitario), etc.

La función del miedo está diseñada para la supervivencia y aún hoy, que ya no tenemos que protegernos frecuentemente de ataques de bestias salvajes como nuestros ancestros, el miedo pone en alarma todo nuestro cuerpo cuando puede existir un posible peligro. Sin embargo, estas respuestas físicas también se desencadenan cuando existe un miedo psicológico, es decir, un miedo a un peligro que no es inminente ni concreto. El miedo psicológico ni siquiera se enfrenta a un peligro real porque se sitúa en el campo de lo posible. Tan solo es algo que podría pasar, que nuestra mente sitúa como una realidad del futuro. Si este miedo no se controla y nos dejamos llevar por angustias injustificadas, producto de nuestra alocada capacidad imaginativa, podemos vivir en un constante estado de ansiedad. Esto no solo genera malestar físico, que va desde las taquicardias y las tensiones musculares a ser permeable a un gran número de enfermedades (dado que el sistema inmunitario está al mínimo), sino que puede provocar serios problemas mentales como fobias y trastornos obsesivos compulsivos. Además, en este permanente estado de alarma nos volvemos muy vulnerables. Es por esta razón que desde hace siglos este tipo de miedo ha sido aprovechado por algunas personas para ejercer dominio sobre otras.

En estado de alerta, toda la energía que poseemos está destinada a dar una respuesta de protección, y por lo tanto, las posibilidades de crecimiento sean del tipo que sean: físicas, mentales, emocionales, creativas, etc.; son mínimas. El miedo, hay que repetirlo, cumple una función muy importante y beneficiosa que es la de nuestra protección. El miedo nos repliega hacia adentro (tiene un movimiento centrípeto) para advertirnos y cuestionarnos: ¿Estoy capacitado para afrontar esto? Nos aporta prudencia y pone en alerta para que nos preparemos para afrontar situaciones y personas. Sin embargo, se puede volver contra nosotros cuando nos paraliza, cuando nos aparta de la realidad o cuando nos hace estar en un permanente estado de ansiedad. Hay muchos tipos de miedo. Algunos son comunes, como el miedo a la enfermedad, al fracaso, al rechazo social, a la pérdida de poder, a la soledad, al cambio, a la

escasez, a la vejez, etc. Otros son miedos más particulares, como el miedo a las arañas, a los ratones, a la culebra, a las cucarachas, a los espacios cerrados o a hablar en público, entre otros. En general, la mayoría de los miedos que nos paralizan se pueden ir superando con la práctica. Para ello, lo primero que hay que hacer es identificar el miedo, averiguando qué lo hizo aparecer por primera vez. La imaginación tiende a amplificar los miedos, así que es importante tratarlos de la manera más aséptica posible y preguntarse: ¿De dónde viene este miedo?, ¿por qué sigue afectándome? El segundo paso consiste en encarar el miedo poco a poco, de tal manera que vaya paulatinamente perdiendo fuerza.. Y así, día a día y poco a poco podemos ir enfrentando nuestros miedos. Si, por ejemplo, tienes un miedo descontrolado a hablar en público sería bueno proponerse hablar primero a dos personas, luego a un pequeño grupo más numeroso y, después, cuando cojas confianza, a un público. Hay que recordar siempre que el peor enemigo es la mente, quien gusta de amplificarlo todo, y también que podemos gestionar lo que ocurre ahora pero no algo que acontece en el futuro, por lo que no tiene sentido dejarnos paralizar por este tipo de miedos.

Para reflexionar ¿Qué es realmente lo que me da miedo? ¿Puedo identificar con claridad el miedo: a la enfermedad, a la soledad, a la vejez, al rechazo social, a la escasez, al cambio...? ¿Es un miedo hacia un peligro real o imaginario? ¿Me dejo llevar por angustias injustificadas? ¿Doy rienda suelta a mi imaginación sabiendo que puede generar ansiedad? ¿Soy consciente de que estas fantasías tienen un impacto en mi realidad a pesar de ser construcciones imaginadas de mi mente? ¿Siento que vivo en un permanente estado de alerta? ¿Tiendo a sobreprotegerme? ¿Cómo siento el miedo? ¿En qué parte del cuerpo lo identifico? ¿El miedo me bloquea, me impulsa a huir o me insta a luchar? ¿De dónde viene este miedo? ¿Por qué sigue afectándome? ¿Creo que descubriendo el origen del miedo podré liberarme de él? ¿Qué me está tratando de decir este miedo? ¿Cómo quiere ayudarme? ¿Cómo puedo hacer frente a este miedo? ¿Qué estrategias concretas y prácticas me pueden ayudar a movilizar esta energía? ¿Cuál puede ser mi plan de acción?

Los miedos más abstractos que el ejemplo que poníamos antes de hablar en público y, por tanto, son menos fáciles de afrontar a priori. Nos ayudaremos de cuentos, obras de arte y diversas actividades para poder ir descubriendo desde otros ángulos su origen. Dibujar mandalas, por ejemplo, será una manera de afrontar el miedo a la soledad que surge del ego y no del Ser, pues este sabe que todos estamos conectados y no hay desconexión posible. Por otra parte, mantener un diálogo con nuestro niño interior nos ayudará a descubrir qué miedos personales se han quedado fijados en la memoria con más intensidad. Estos miedos muchas veces nos han impedido realizar nuestros sueños. Por miedo a perder el amor de nuestros padres hemos aceptado destinos ajenos, rechazado partes de nuestra personalidad y censurado emociones que todavía están esperando a ser procesadas. Y quizá llegó ya el momento de escucharse en lo más profundo de nuestro ser, de abrazar a ese niño temeroso y llevarle de la mano por el camino de la libertad.

Para reflexionar ¿Me incomoda la incertidumbre? ¿Cuántas puertas dejo de abrir por miedo? ¿Necesito razonar todo lo que me acontece y lo que ocurre a mi alrededor? ¿Cómo siento los cambios? ¿Me producen una sensación de ansiedad o, por el contrario, me abro ante las múltiples posibilidades de lo desconocido? ¿Suelo escuchar más a mi mente con sus miedos y prejuicios o le presto más atención a mi corazón? ¿Qué discurso tiene la voz de Ego en mi interior? ¿Qué me dice Espíritu en mi interior?

El miedo al rechazo tiene una razón evolutiva natural, ya que, en el pasado, si una persona era rechazada por su grupo, esta quedaba expuesta a muchos peligros: era una presa fácil y vulnerable para los depredadores, sus oportunidades para conseguir comida estaban muy limitadas y, en definitiva, las posibilidades de sobrevivir eran mucho menores estando aislado que perteneciendo a un grupo. Hoy en día todo esto ha cambiado. Básicamente no existe el peligro permanente de ser devorado pero, además, si un grupo rechaza a un individuo, este tiene muchos otros grupos a los que poder pertenecer. Sin embargo, el miedo al rechazo permanece en los estratos más profundos de nuestra psique y se puede manifestar de muchas maneras: el miedo escénico, el miedo a hablar en público, el miedo al qué dirán, etc.

El temor a recibir críticas y a ser descalificado hace que muchas veces no nos atrevamos a mostrar nuestra verdadera identidad, que adaptemos nuestra forma de ser o incluso que desistamos de perseguir nuestros sueños. Desde pequeños aprendimos a evitar repetir situaciones en las que en el pasado nos habían respondido con un desprecio o un rechazo. Nos fuimos adaptando, censurando aquellas partes que eran cuestionadas, a cambio de protección, cercanía y validación. Sin embargo, como dice el maestro de la historia, elogios y críticas son tan volubles como el viento. De nada sirve depender de ellos pues no solo cambian a cada instante, sino que el precio que hay que pagar por ello es muy alto: vendemos nuestra libertad a cambio de aceptación. Por ello, desarrollar indiferencia ante el juicio de los demás como si fuéramos un muerto es una lección difícil pero necesaria. Como lo es el generar una autoestima que nazca desde dentro y no de las opiniones externas. Solo así, las decisiones que tomemos en la vida no nacerán desde el miedo y podremos expresar con libertad y paz nuestro verdadero ser.

Para reflexionar ¿Me afecta mucho lo que otros piensen de mí? ¿Soy muy sensible a los elogios y a las críticas? ¿Me acepto tal y como soy? ¿Cómo viviría si me diera igual la opinión de los demás? ¿Qué cambios haría en mi vida? ¿Qué cosas dejo de hacer por el temor al «¿qué dirán?» ¿Qué cosas hago, en cambio, solo para recibir elogios y no porque nazcan genuinamente de mí? ¿Qué aspectos de mi ser he ido cambiando y adaptando a lo largo de los años para que los demás no me retiraran el cariño y el apoyo? ¿Me siento apegado a algunos halagos en concreto? ¿Qué descalificaciones me duelen especialmente?

Para reflexionar ¿Desconfío del mundo? ¿Me siento desprotegido? ¿Siento que vivo en un mundo absurdo y sin sentido? ¿Identifico vivir con sufrir? ¿Siento miedo a que me puedan herir? ¿Huyo del compromiso con las personas por miedo a ser herido aun sabiendo que con

ello también pierdo la posibilidad de crecer y compartir en intimidad? ¿Temo el abandono y me apego ansiosamente a los demás (amigos, pareja, familiares...) generando una especie de dependencia o sumisión? ¿Desconfío constantemente de las personas, creyendo que estas hablan mal de mí, me intentan hacer daño, me son infieles o se quieren aprovechar de mí? ¿Me he planteado alguna vez cuál es el sentido o propósito de mi vida? ¿He pasado alguna crisis existencial? ¿Qué aprendí de ella?

Para reflexionar ¿Siento miedo al cambio o, en cambio, veo en el cambio un nuevo reto y una motivación positiva? ¿Me cuesta modificar mi conducta o forma de pensar ante una nueva situación? ¿Me aferro a una relación de pareja o un trabajo insatisfactorio a pesar de mi incomodidad? ¿Tengo cierta ansiedad por lo que pueda ocurrir en el futuro? ¿Me da miedo no tener control sobre lo que ocurre? ¿Me excuso en frases como «yo soy así y siempre he sido así» o «ahora ya es muy tarde para cambiar» para evitar avanzar y cambiar? ¿Qué elementos constituyen mi zona de confort? ¿Me atrevo a salir de vez en cuando de este estado de comodidad para dejarme experimentar nuevas vivencias? ¿Acaso el miedo me impide comprometerme o implicarme.

El miedo negativo

Todos los seres humanos tenemos miedo. El miedo es una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo frente a un peligro. Frente a un peligro, se activa el miedo de dos maneras: ataque o huida. Cuando sentimos miedo, la sangre se dirige a los pies para huir, o a las manos para pelear. En ese momento, no se piensa ni se razona porque no hay tiempo para ello. Por ejemplo, si ahora entrase un león por la puerta, seguramente saldrías corriendo para protegerte. Entonces, el miedo es una emoción frente a un peligro real y puede activarse de golpe porque sucede algo inesperado, porque escuchamos un ruido o porque alguien nos sigue en la calle.

Pero también nosotros mismos podemos mantenerlo encendido. Cuando esto último ocurre, se va acumulando en el cuerpo y eso trae, como resultado, los trastornos de ansiedad que tanta gente padece hoy en día. Dicho de otra manera: genera estrés. El estrés no es ni más ni menos que miedos permanentemente encendidos (y acumulados) a lo largo del tiempo. Cuando la señal de alarma está encendida todo el tiempo, nos estresamos y el estrés se convierte en el disparador de todas las enfermedades que conocemos y podríamos llegar a tener.

Hay un miedo positivo frente a un peligro real pero también hay un miedo negativo, cuando el peligro no es real. Y eso es precisamente el estrés: un miedo permanente e irreal. En realidad, el miedo es uno, que se va poniendo en distintos lugares. Por ejemplo, el miedo al rechazo, a un animal, a un examen, a la gente, etc. Entonces, más que enfrentar determinada situación tendríamos que trabajar con la emoción llamada miedo dado que si no, lo que haríamos sería desplazar el miedo de un ámbito al otro. Si sabemos administrarlo, ya no

vamos a ponerlo en los distintos aspectos de nuestra vida y vamos a ser libres de todos nuestros temores.

Para reflexionar: ¿Dónde ponemos el miedo? En el dinero Cuando una persona no se siente capaz, o tiene miedo de sus fortalezas, ¿qué suele hacer? Por ejemplo, puede encontrar su seguridad en el dinero. La persona que gasta en exceso, sin control, aunque le duela hacerlo, tiene miedo y cree que su capacidad no tiene valor. En el otro extremo, la persona que ahorrando dinero se siente segura y dice: “Cuanta más plata tengo, más seguro estoy”. ¿Por qué no gasta? Porque gastar es sinónimo de consumir su seguridad. Entonces elige ahorrar porque cuanto más dinero tiene, más seguridad siente. Si pusiste tu seguridad en el dinero, significa que no creés en tu propia capacidad porque le tenéis miedo a tus puntos fuertes. Quien le tiene miedo a su capacidad pondrá su seguridad en el dinero. ¿Cómo es posible que una persona tenga muchos más bienes de los que puede disfrutar? La codicia está basada en el miedo. No en el deseo de tener más, sino en el miedo a no tener lo suficiente. Cuando una persona no confía en su capacidad, comienza a juntar “juguetes” para tratar de bajar su temor, pero la falta de confianza en sí misma la lleva a la codicia. Detrás de un codicioso, hay una persona con temor. De la misma forma, ¿por qué una persona roba? Porque no cree en su capacidad. Si creyese en su capacidad de prosperar y avanzar en la vida, no tomaría nada que no sea propio. No creer en la propia capacidad causa temor y puede conducir a una persona a robar o estafar. En cambio, creer en todo lo bueno que hay dentro de nosotros hace que nunca necesitemos tomar nada ajeno. Algunas veces la raíz del robo es el miedo.

En la agresividad. Cuando una persona está manejando su vehículo y agrede a otro conductor, ¿por qué reacciona así? Porque tiene miedo. Aquel que cree en su capacidad puede detenerse a hablar pero el que agrede, grita, descalifica, e incluso golpea, es una persona temerosa. Aunque sea varón y parezca “el más macho” o mujer y parezca “la más sensual y segura de sí misma”. En el fondo, el violento tiene miedo. Cuando una persona cree en su capacidad, no precisa agredir a nadie. Detrás de muchos que se muestran valientes, hay seres humanos asustados que no creen en su propia capacidad.

En el control. Hay gente que pone el temor en el control. Cuando las parejas pelean por tonterías, lo hacen porque una parte tiene miedo de ser controlada por la otra. Entonces construyen una guerra verbal para controlar primero: “Yo voy a definir qué se come en esta casa” o “yo voy a decidir a qué hora se sale y a qué hora se entra”, suelen decir. Pero detrás de ese control sobre el otro hay miedo a ser controlado y perder la libertad. La gran mayoría de las discusiones de pareja no se dan por los temas que aparentemente están discutiendo, sino por el miedo al control. En el fondo, por qué pelea una pareja cuando en casa hay mucha o poca plata? Por el poder. El que tiene la plata tiene el poder y todos los seres humanos necesitan tener algo de poder. Si las parejas pelean por plata es por el miedo al control. Por lo general, uno de los dos quiere administrar el dinero porque cree que lo va a ayudar a tener más poder. Y detrás de eso siempre se encuentra el miedo.

En la postergación. Otras personas viven postergando: “El lunes empiezo la dieta” o “el mes que viene empiezo el gimnasio”, dicen. Todo lo dejan para después. ¿Por qué? Por miedo al error, a fracasar, a que les vaya mal. También por miedo al éxito. Aunque parezca increíble, muchos temen que les vaya bien, entonces postergan. Me ha escrito mucha gente que está cursando el último tramo de la carrera universitaria desde hace años y están varados en las últimas materias, sin lograr cerrar esa etapa. ¿La razón? Por miedo. Toda postergación es un miedo, al fracaso o al éxito, pero miedo al fin.

En el conflicto. La gente que le tiene miedo a las peleas se vuelve evitativa y, como consecuencia, nunca discute ni conversa; solo traga sus broncas y posterga sus decisiones para más adelante. Evita el conflicto a toda costa porque le tiene mucho miedo. En lo social Otros ponen el miedo en lo social, no hablan delante de otras personas por temor a causar una mala impresión, son tímidos porque piensan que no están a la altura de los demás. Su inseguridad es tan grande que si alguien se ríe delante de ellos creen el motivo de la risa son ellos mismos, que el otro se está burlando. En el cambio Algunas personas se niegan sistemáticamente cuando se les presenta la oportunidad de hacer un cambio, cuando les proponen que hagan algo nuevo. Prefieren seguir con los mismos muebles de la tatarabuela y las mismas ideas de la infancia en su cabeza. ¿Por qué? Porque pusieron el miedo en el cambio y se acomodaron en aquello que saben de memoria. Siempre que nos cuesta el cambio es por miedo a lo nuevo. Podemos poner el miedo en distintas áreas y arruinar la vida. O podemos aprender a administrar nuestros temores para ser libres de ellos. Cuando creemos en nosotros mismos no recurriremos a ninguna forma del miedo porque sabemos que hemos sido diseñados para triunfar en la vida.

Cómo administrar el miedo. Es fundamental aceptar que tenemos miedo, porque es una emoción normal y universal. Tengo miedo y lo acepto, no lo niego, pero ahora que ya lo acepté, no debería taparlo. La diferencia entre la persona segura y la persona insegura es que las dos tienen miedo pero una lo administra y la otra se deja administrar por él. Valiente no es el que no tiene miedo. Toda persona mentalmente sana tiene miedo pero, como lo reconoce, es capaz de administrarlo. La emoción es la herramienta y la razón es la mano que maneja esa herramienta. Yo no tengo que dejar que las emociones me manejen, sino administrar mis emociones a través de la razón. No puedo guiarme por el miedo, sino dejar que la mano (mi razón) administre esa emoción para utilizarla positivamente. De ese modo, administro mis emociones con sabiduría.

Tener mentores. Un mentor me enseña a administrar mis miedos. Procuremos la compañía de gente que nos aporte “ideas de oro”. Por ejemplo: te vas a operar, el médico te explica cómo es la operación. Si esa información deshace tu miedo, vas a la operación con un miedo normal pero no con pánico. ¿Por qué? Porque ese profesional te dio ideas de oro. Un mentor es alguien que te puede dar una idea brillante con el poder de deshacer tu miedo. No huyo de un reto porque tenga miedo. Al contrario, corro hacia el reto porque la única forma de escapar al miedo es arrollarlo con tus pies. Si tenemos sueños grandes, es importante aprender a

motivarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, poder considerar lo que te falta todavía, lo que aún no lograste, y concentrarte en eso para motivarte. No te conformes con lo que lograste porque, cuando uno se conforma con lo logrado, deja de soñar y es guiado por el miedo. Pero cuando uno persigue un sueño más grande que el miedo, eso se llama auto motivación.

No esperes que la gente te motive, mirá para adentro y buscá allí sueños más grandes que los que hoy tienes (si es que tienes alguno). Soñar con cosas más grandes de las que lograste hasta ahora, pisá tierra que todavía no pisaste y hacé aquello que nunca hiciste. Buscá mentores con las mejores ideas para tu vida y automotivate a menudo. Encendé el motor interno que te impulsa a ir por más y, cuando logres cinco, proponete ir por diez. Si te automotivás a diario y seguís soñando, vas a conseguir que los miedos no te guíen. Aprendé a automotivarte y vas a decir: “Tengo miedo pero tengo un sueño más grande que mis temores”. Soñar un sueño más grande que el más grande de tus miedos y, más temprano que tarde, vas a lograrlo. Nunca se teme bastante al confiar en otro.(Pietro Metastasio c.).

No apresurarnos a interpretar las situaciones Toda situación puede tener varios significados. Según la historia Bíblica un joven llamado José, con apenas 17 años, soñó que iba a gobernar una nación. Les contó el sueño a los hermanos y ellos, por celos y envidia, lo tiraron a un pozo para matarlo. Pero uno de los hermanos sugirió venderlo como esclavo a unos egipcios que pasaban por allí. Así lo hicieron y se llevaron a José a esa tierra. Un pozo no es un lindo lugar. Pero significa un cambio de ruta, un antes y un después. Gracias a ese pozo, vinieron los compradores que lo llevaron a Egipto y en ese sitio lejano José alcanzó su sueño de gobernar. La situación negativa que estás viviendo hoy puede parecer un pozo pero puede ser el mejor momento que Dios preparó para llevarte a tu destino. Por eso, siempre deberíamos procurar ver más allá. Una determinada situación que parece la peor puede terminar siendo lo mejor. Perder un trabajo puede parecer trágico pero en otro plano puede significar un cambio que nos lleve a cosas grandes y extraordinarias. Cuando atraveses una situación difícil, nunca permitas que la gente la interprete. Mirala con tus propios ojos buscando el significado verdadero. Continuando con la historia, José fue acusado injustamente y terminó en la cárcel. No era un lugar agradable de ninguna manera. Pero había allí con él dos presos a los que les interpretó sus sueños. Uno de ellos salió antes de la cárcel. Ese hombre volvió a trabajar para el faraón. El rey de Egipto tuvo un sueño preocupante y se lo contó. El hombre que había estado preso le habló de José y de cómo le había interpretado su sueño en la cárcel. Lo mandaron llamar. José le interpretó el sueño al Faraón y terminó siendo su hombre de confianza, el más poderoso de Egipto después del rey. Cuando en lugar de apresurarnos logramos administrar los miedos podemos reconocer lo que no vemos pero creemos que sucederá.

Miedo a la vejez. La vejez tiene mala prensa Cuando éramos pequeños, nos hablaban de “el viejo de la bolsa”. No era “el joven de la bolsa”, porque en el imaginario popular los que tienen la bolsa y dan miedo siempre son los viejos. Lo mismo sucede en los cuentos: las brujas son viejas feas y malas; mientras que las hadas son jóvenes y lindas. Es decir que

juventud es igual a belleza y vejez es igual a fealdad. Cuando llegan a los 40 años, muchas personas comienzan a sentir miedo a la vejez. La vejez tiene mala prensa en nuestra cultura, pues es sinónimo de soledad, enfermedad y muerte. La crisis de la mitad de la vida, entre las mujeres, se debe básicamente al temor de perder la belleza. Los varones, en cambio, en esa etapa temen perder la potencia. ¿Cuándo empezamos a sentirnos viejos? Hay un viejo chiste que dice que somos viejos cuando por primera vez: Nos tratan de usted. Le guiñaste el ojo a una chica y ella te dio un pañuelo para que remuevas la basurita del ojo. Recibiste como regalo de cumpleaños una crema antiarrugas, tintura para el cabello y un bastón de madera importada. Alguien te dijo un piropo... y te dieron ganas de levantarle un monumento conmemorativo. Miraste los jeans de tus hijas y te preguntaste: “¿Cómo puede ser que alguna vez yo entrara en este pantalón?”

¿En qué etapa de la vida tenemos todo? En ninguna, siempre tenemos cosas pero nos faltan otras (o así lo percibimos). Se piensa que las personas mayores tienen carencias pero la realidad es que siempre sentimos que nos falta algo. ¿En qué etapa somos ciento por ciento felices? Alguno dirá que en la niñez pero en muchos casos, y por diversas circunstancias, no es así. Lo que ocurre es que un adulto mayor mira hacia atrás e idealiza a los jóvenes. Pero, ¿recordás cómo era tu vida cuando eras un adolescente? Seguramente tenías acné y no estabas contento con tu cabello ni con tu cuerpo. Te enamorabas de alguien y no eras correspondido. Todos tuvimos algún tipo de sufrimiento en nuestra adolescencia, aunque ahora nos riamos de ello. La mayoría de las personas piensan que perder la juventud es perder todo pero, la vejez no es, de ningún modo, el fin de la vida. El fin de la vida es la muerte, la vejez es solo una etapa más. El problema aparece cuando nos anclamos en alguna etapa del pasado, creyendo que fue mejor, y nos negamos a avanzar. Hay personas grandes que recuerdan su infancia y juventud constantemente porque dejaron el ancla emocional allí. Tenemos que levantar el ancla cuando ingresamos en una nueva etapa porque la vida es un fluir continuo. Ninguna etapa es mejor que otra. Todas las etapas de la vida tienen su encanto y es nuestra tarea descubrir dónde está ese atractivo para ser capaces de disfrutar la etapa en que nos encontramos.

¿Qué cuántos años tengo? ¡Qué importa eso! ¡Tengo la edad que quiero y siento! La edad en que puedo: gritar sin miedo lo que pienso. Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso, o al qué dirán... Pues tengo la experiencia de los años vividos y la fuerza de la convicción de mis deseos. ¡Qué importa si cumplo cuarenta, cincuenta o setenta! Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!.

¿Cuándo empieza la vida? Cuando nosotros decidimos que empiece. Hay mucha gente que se muere en vida, antes de dejar este mundo. Hay gente que todavía no empezó a vivir porque la vida no empieza a los 40, ni a los 50 años, sino cuando uno declara: “A partir de hoy empiezo a vivir” y organiza proyectos que lo mantienen activo y entusiasmado. Si pensamos que la vida comienza a los 40 es porque siempre miramos hacia atrás... A los 30 años, miramos al de 20 y nos parece más joven y lindo que nosotros. A los 50, el de 30 nos parece

un pibe. A los 60, viendo al de 40 suspiramos, pensando que nos gustaría ser así de jóvenes. No deberíamos mirar hacia atrás, sino siempre hacia adelante. La vida está adelante. La vida comienza corriendo y termina caminando porque nacemos con fuerzas, que son evidentes en la infancia y la juventud, y acabamos disminuyendo la velocidad porque nuestro cuerpo se va desgastando. La razón para ello es que en esta etapa estamos listos para disfrutar del paisaje. Lo importante no es correr o caminar, sino seguir adelante y hacer aquello que tenemos que hacer a cada edad. La vida no empieza a los 40 (ni a ninguna otra edad), sino cuando tomamos la decisión de vivir y disfrutar a pleno, pase lo que pase a nuestro alrededor. La esperanza es el sueño del hombre despierto (Aristóteles III).

Conclusión

Las emociones son parte esencial del ser humano, comprenden todo lo que está relacionado a nivel físico y psicológico con nuestras reacciones ante los estímulos a los que nos enfrentamos día a día, se asocia a nuestros mecanismos de defensa y adaptación a los ambientes en los que nos desarrollamos.

El miedo es una emoción primaria que se manifiesta frente a un estímulo que pueda representar peligro, ya sea real o imaginario, el miedo causa una sensación desagradable tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. Funciona a través de nuestras debilidades y/o sensación de pérdida del control ante situaciones que nos resultan estresantes o que causan dificultades, las cuales pueden ser temporales, pasado, presente o futuro.

Dentro de las cualidades que caracteriza al ser humano para poder adaptarse y sobrevivir esta el miedo, este nos ayuda a alejarnos de situaciones, objetos o lugares que representen un peligro para nuestra vida. A su vez es una reacción sobre la que no tenemos control ya que en algunas ocasiones aflora de forma inesperada y causa sentimientos de angustia y ansiedad.

Existen diferentes tipos de miedos, todo ellos englobados dentro de dos grandes grupos:

- Miedos Racionales: son todos aquellos sentimientos que son proporcional a los estímulos y que aparecen cuando las circunstancias representan un riesgo o amenaza real. Estos pueden ser ambientales, Ej.: miedo a las alturas, miedo a los ascensores,
- Miedos Irracionales: es un sentimiento excesivo, que paraliza el cuerpo, no permite reaccionar y genera un alto grado de malestar físico y emocional ante alguna situación o evento que no podemos controlar.

El miedo esta visto desde diferentes perspectivas que nos permiten identificar de donde procede este sentimiento y como funciona a nivel biológico, psicológico y neurológico, permitiéndonos de este modo poder obtener las mejores formas de afrontarlo. Los seres humanos suelen reaccionar ante el miedo de alguna de las siguientes formas:

- Inmovilizándose: esto puede ser tanto física como emocionalmente ya que en muchas ocasiones el ser humano suele dejar de realizar actividades por miedo.
- Atacar: tanto los animales como los seres humanos reaccionan de esta forma cuando se sienten atemorizados, acorralados o incapaces de defenderse.
- Retirarse: en algunos casos las personas prefieren retirarse del lugar, o de la situación que le produce temor o malestar.
- Evitar: otra forma de reaccionar es evitar los eventos que generan temor, estrés o ansiedad.

Existen una gran cantidad de trastornos psicológicos que se derivan del miedo, entre ellos:

- Trastorno de ansiedad: la exposición prolongada a estímulos atemorizantes pueden generar altos grados de estrés y ansiedad, lo cual deriva en este trastorno.
- Trastorno de estrés postraumático: haber atravesado algún evento estresante o desastre natural puede ocasionar miedo y ansiedad ante la amenaza de que pueda volver a ocurrir.
- Ataque de pánico: es la sensación repetitiva de intenso miedo y sensación de que algo malo va a ocurrir.
- Fobias: es un sentimiento de temor irracional y profundo ante una persona, situación, animal u objeto.

Bibliografía

1. Bernardo Stamateas. (2017). Calma emocional. Cómo superar la ansiedad, los miedos y las inseguridades. Ebooks. Editorial: Vergara.Pag.28-37
2. Pérez González, Rosalía. (2017) Abraza tus emociones. Editorial: Amat.Pag.27-35