

El miedo

El día de hoy, quiero dedicar un espacio, a un tema muy importante que en este tiempo lo hemos estado viviendo con más intensidad en varios momentos, es un personaje que siempre ha estado ahí y que en realidad siempre estará en nuestras vidas. Este personaje lo ha salvado a usted de muchos peligros y accidentes, en esta pandemia, este personaje nos ha mantenido atentos, les hablo del miedo.

Cuando se menciona la palabra miedo, lo asociamos en ocasiones con situaciones desagradables e incómodas que no nos gusta sentir, pero, si les digo que es una emoción que nos ha salvado. Podrían pensar ustedes "¿qué le pasa a este psicólogo?". Voy a explicarles. El miedo no es tan malo como pensamos y si logramos conocerlo más, es un aliado para mejorar.

Debemos partir desde el origen, las emociones se dividen en negativas y positivas. Dentro de cada separación se clasifican en sanas y no sanas, pero vamos a centrarnos en el miedo.

El miedo es una emoción que se encuentra clasificada como negativa sana. Les explico: cuando me refiero a negativa es porque efectivamente es una sensación desagradable e incómoda de sentir y buscamos una solución para no sentirlo, eso es normal y lógico pero la particularidad del miedo es que es negativa pero SANA, o sea, es normal que sintamos miedo ante una amenaza en nuestra vida.

En estos tiempos de pandemia hemos experimentado muchas emociones, pero en particular el miedo, muchos hemos sentido miedo por la enfermedad del COVID 19 y todo lo que puede afectar, desde la salud hasta los problemas secundarios como el desempleo y problemas financieros. Al pensar en ese tema y vivirlo podríamos sentir miedo.

¿Por qué es sano sentir miedo, si es desagradable?

Cuando decimos que es sano es porque nos permite ser funcionales y porque nos basamos en hechos reales, evidentemente, el COVID 19 nos puede infectar y generar problemas de salud, problemas financieros y todos podríamos vivir de una u otra forma sus efectos, esto nos da miedo, nos preocupa y eso es normal, es lógico.

El miedo como emoción negativa sana, nos impulsa a tener precaución del COVID 19. Ante el miedo por los problemas económicos tomamos medidas de prevención, por ejemplo: no gastar dinero en cosas innecesarias en estos momentos, nos impulsa a pensar en un ahorro, a reinventar la forma de trabajo e incluso a solicitar ayuda en caso que nos veamos muy afectados económicamente. El miedo, nos va a decir: "cuídate, ten cuidado, ten precaución enviando esas sensaciones desagradables, para que actúes y así las eliminas".

El miedo nos hace reaccionar y tomar decisiones para cuidarnos.

Ejemplo: cuando usted cruza una calle o maneja, lo que usted llama precaución es en el fondo la emoción de miedo, usted tiene precaución para manejar o cruzar una calle porque puede tener temor de chocar o que sea atropellado y eso es sano porque nos mantiene vivos y atentos a no sufrir un accidente o provocarlo.

Manteniendo el mismo ejemplo de cruzar la calle o manejar un carro, si no tenemos precaución(miedo) estaríamos muy relajados y más cerca de causar un accidente. Piénselo, ¿cuándo usted tiene miedo es porque siente que hay una amenaza para usted o su familia y eso nos ayuda a estar atentos, piense esa misma escena sin la emoción del miedo y que pasaría? ¿sería lógico? Creo que no.

¿El miedo siempre es sano?

Habíamos comentado que el miedo es una emoción negativa sana, negativa nos referíamos a que es desagradable, pero es sana, o sea, normal sentirla cuando hay una amenaza real.

La pregunta que nos hacíamos, ¿es siempre sana? La respuesta es NO. El miedo puede convertirse en una emoción negativa NO SANA y aquí es donde entra otro personaje que también en muchas ocasiones escuchamos, pero su nombre se utiliza para referirse a muchas situaciones. Ese personaje o emoción es la ANSIEDAD.

Cuando se tiene miedo en exceso, esa emoción se convierte en lo que conocemos como ansiedad.

La ansiedad es una preocupación excesiva, es cuando tenemos demasiados cuidados y es donde se derivan los diferentes tipos de ansiedad: como las personas obsesivas compulsivas, el pánico, fobias, ansiedad social, entre otras. Por ejemplo: una persona puede tener miedo a las serpientes, observa el animal y mantiene una distancia para que no lo muerda, eso es normal y lógico, pero cuando ese miedo es excesivo es donde se convierte en ansiedad y específicamente en una fobia, es tanto el temor de la persona que no puede



controlar su miedo excesivo incluso al observar una fotografía del animal sienten que es una amenaza, por eso lo llamamos no sano, porque la persona se ve limitada e imagina que el animal le haría daño aun observándolo por una imagen, cuando en la realidad eso no va a suceder. Estas situaciones no son sencillas de llevar para muchas personas y debemos entenderlas y acompañarlas, no burlarnos porque no es fácil. Por eso es importante mantener un control de nuestras emociones y saber diferenciar cuando estamos pensando en situaciones que realmente son una amenaza y cuando en realidad son un exceso de miedo.

También lo acabamos de experimentar hace unas semanas como el miedo de las personas fue excesivo convirtiéndose en un "pánico" con la situación del COVID 19. Se evidenció como las personas abarrotaron los supermercados, en este caso fue un exceso de miedo porque muchos tomaron demasiadas precauciones y esto los llevo a realizar compras exageradas por un miedo de desabastecimiento. Al final, nos dimos cuenta, que el desabastecimiento se dio no por el COVID 19 sino por nuestro propio pánico y exceso de miedo, nos dimos cuenta que actualmente no hay problema de desabastecimiento de alimentos en los supermercados y nunca lo hubo.

El valor del pensamiento

Para controlar el miedo es fundamental que controlemos lo que pensamos, las situaciones que vivimos no las podemos controlar en la mayoría de las ocasiones. Por ejemplo, lo que vivimos con la pandemia no la podemos controlar, pero si podemos controlar lo que pensamos sobre la pandemia.

Como indiqué anteriormente, el miedo nos indica que existe una amenaza, que algo o alguien nos puede hacer daño y esto nos impulsa a tomar precauciones, para eso es fundamental el pensamiento, ¿qué estoy pensando? ¿Qué tan real es que pase lo que estoy pensando? ¿Es miedo o ansiedad?

Recomendaciones para no pasar del miedo a la ansiedad

1. No permitirse pensar en exceso sobre las preocupaciones: en estos momentos podemos tener muchas preocupaciones sobre el trabajo, la parte financiera, en general sobre el futuro, pero no permita dedicarles demasiado tiempo a esas preocupaciones, entre más tiempo le dedique más va a crecer el miedo hasta convertirse en una ansiedad.
2. Los pensamientos: las situaciones externas no podemos cambiarlas, no podemos decidir cuándo va a terminar esta pandemia y todas las medidas que se han dado desde el Ministerio de Salud. Lo que si podemos controlar es la manera en que vamos a sobrellevar esas situaciones, es evidente que pueden existir situaciones desagradables, pero, ¿qué idea te vas a hacer sobre esta situación? Desde un sentido catastrófico del futuro o de una manera más racional aceptando que es difícil lo que se vive, pero no es el fin del mundo y que también puede existir una solución.

3. Si puede realizar actividades físicas, realícelas: dentro de su hogar y su rutina deje espacios para su actividad física, puede salir a caminar o realizar actividades dentro del hogar. Si sale a caminar, por favor, tener en cuenta los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud en la prevención del COVID 19.

4. Otras actividades: la lectura, escuchar música, espacios de oración y meditación. A las personas que les gusta colorear, pueden utilizar mandalas, observe una película en familia, reserve espacios para relajarse.

Recordemos: el miedo es una emoción natural, negativa porque es desagradable sentirla, pero es normal que todo ser humano cuando surge alguna amenaza de cualquier tipo, el miedo va aparecer, nos da la alerta para actuar ante esa amenaza, nos hace tomar acciones. Por lo general, resolvemos ese problema y el miedo pasa. Por ejemplo: si usted observa a un león frente a usted, en ese momento aparece el miedo al animal, ese miedo lo hace tomar precauciones de buscar un refugio para no ser atacado, cuando usted valora que el riesgo del león pasó, ese miedo desaparece y continúa de manera normal. Si no hubiera estado ese miedo, no actuaríamos y el animal nos ataca. Cuando tenemos un exceso de miedo es donde surge la ansiedad y esto nos hace daño, nos provoca insomnio por el exceso de preocupación, nos pone demasiado alertas ante un problema, actuamos de manera exagerada eso nos trae consecuencias emocionales y físicas.

En una persona con ansiedad su miedo excesivo por el león se ve reflejado como una fobia, es donde la persona al ver una fotografía entra en un miedo irracional, como si tuviera el animal frente a ella.

Esta situación de pandemia nos enseña muchas cosas como sociedad que cada emoción tiene su función en la salud mental de las personas, el problema es cuando se da un exceso de esas emociones. Este es un tema amplio para conversar, pero espero que sea una invitación para entrar a conocer el mundo de las emociones, al conocerlas, nos conocemos más como personas y al mismo tiempo podríamos actuar mejor y así tener una mejor calidad de vida en muchos aspectos.

Lic. Reinaldo Cardentey Campos, Código: 8683

Primary Certificate TREC & TCC, The Albert Ellis Institute, Nueva York

Psicólogo de CEDES Don Bosco.