



*LEONOR GUTIERREZ
FLORES*

**ENFRENTANDO LOS MIEDOS DESDE
DIFERENTES CAMPOS DE BATALLA**

COVID 19



Especialidad en Tanatología.

Ciclo 3: Praxis Tanatológica.

Sesión 13: Practica de Consejería con Pacientes Externos.

Actividad: Trabajo de investigación.

Nombre del alumno: Leonor Gutiérrez Flores.

Nombre del profesor: Alejandra Treviño Villarreal.

Fecha: 6 de Mayo de 2020.

“Enfrentando el miedo desde diferentes campos de batalla.”

ÍNDICE.

Objetivo.

- 1.1. Los miedos.**
- 1.2. ¿Cuál es la diferencia entre miedo y angustia?**
- 1.3. ¿Cómo se producen los tipos de miedo?**
- 1.4. Tipos de miedos.**
- 1.5. Otros tipos de miedo.**
- 1.6. Miedo, ansiedad y paciencia.**
- 1.7. Enfrentando el miedo.**

OBJETIVO.

Conocer el proceso que está viviendo el doliente, y mediante un diseño asertivo de acompañamiento, ayudar a que pueda sentirse resiliente ante la situación que está viviendo ante la contingencia del COVID 19.

1.1 Los miedos.

Los miedos son emociones en la mente de las personas.

Actualmente hay miedo al coronavirus, a los síntomas, a contraerlo, a la hospitalización, al dolor, al sufrimiento conectados con el coronavirus,

Miedo a salir del hogar.

Miedo a las multitudes.

Miedo a ir al supermercado.

Miedo a perder el trabajo.

Miedo a perder el negocio.

Miedo a la muerte.

Ansiedad por la convivencia diaria en casa.

Miedo al ver cambiar drásticamente los planes hechos.

1.2 Cuál es la diferencia entre miedo y angustia.

La información sobre salud mental puede provenir de varias fuentes: conversaciones con amigos y familiares, radio, televisión, periódicos, revistas, escuelas, universidades, sitios Web, redes sociales, médicos, psicólogos, enfermeras, educadores y otros profesionales del sector, pero no siempre quiere decir que esa información sea entendida, asimilada y aplicada.

La alfabetización en salud, del inglés health literacy, es la habilidad para obtener, procesar y entender información básica con respecto a la salud, necesaria en la toma de decisiones para el cuidado de esta.

Hay una explosión de información sobre temas de salud mental y psiquiatría en los medios de comunicación y en las redes sociales, y es pertinente apoyar a los ciudadanos para aprovechar al máximo estas posibilidades educativas. Por más que tengamos nuevos conocimientos, leyes, presupuesto, tecnología y medicamentos, es necesario hacer aportes sencillos pero fundamentales que faciliten la comprensión adecuada y la utilización de todos estos conocimientos.

La alfabetización en salud mental está ligada al conocimiento, motivación y competencias para acceder, comprender, evaluar y aplicar la información disponible para tomar decisiones que incrementen nuestro bienestar mental y entender lo que el profesional de salud mental dice; evaluar si la información en los medios de comunicación y las redes sociales sobre los problemas o trastornos mentales es fiable; encontrar información de cómo manejar por ejemplo la ansiedad o la depresión y participar en actividades que mejoren la salud mental y el bienestar en la familia y la comunidad.

El primer paso es aprender a utilizar, sin que deje de ser técnico o científico, un lenguaje llano, simple, que permita entender o expresar fácilmente estos conceptos.

Una **emoción** es una alteración del estado de ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de ciertos cambios que afectan al sistema nervioso y hormonal y se corresponde con un **afecto**. Es necesario señalar que lo que provoca una emoción es siempre un afecto (el amor, el odio, los celos, la ternura, etc.).

Los afectos pueden expresarse, es decir, comunicarse, o no, y cuando se expresan se hace siempre por medio del lenguaje verbal. La emoción que acompaña al afecto, en cambio, siempre se expresa, lo quiera o no la persona, puesto que su modo de expresión corresponde al lenguaje actitudinal, corporal o fisiológico, es decir, no verbal, sobre el cual el sujeto no tiene control, a no ser, claro está, que haya recibido entrenamiento especial para aprender a controlar sus emociones (pensemos en la imposibilidad de reprimir el rubor; es decir, de no expresar la emoción por medio del rubor).

¿Qué es el **estrés**? Es un proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento amenazante o que va más allá de sus recursos y posibilidades. Con frecuencia los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios o exigen de la persona un esfuerzo mayor y por tanto siente que pone en peligro su bienestar.

El estrés no siempre tiene consecuencias negativas. En ocasiones su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha las potencialidades personales, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en situaciones futuras. Generalmente cuando se vuelve crónico, produce problemas de salud física y mental.

Ahora miremos que es **miedo** y **angustia**. El miedo se diferencia de la angustia, sobre todo, por hallarse dirigido hacia un objeto determinado. Una amenaza real,

actual o futura es la base del miedo. La angustia es percibida como indeterminada y carente de objetivo, libre y flotante. Lo que siento cuando me atacan con un cuchillo, es miedo. Si siento lo mismo sin que me estén amenazando físicamente, es angustia.

Entre el miedo y la angustia están el **temor**, cuyo objeto es más difuso y menos conocido que el miedo, y el **pánico**, donde el miedo no se concreta en algo determinado, sino que se refiere a todo: el peligro viene de todas partes.

Incluso hay estados mixtos: el miedo angustioso y sobre todo el miedo a la angustia, fenómeno muy frecuente entre los neuróticos.

La manifestación de la angustia en forma de **fobias** puede tomarse como una transformación de la angustia en miedo. Esta transformación obedece a un mecanismo psicológico de defensa: la angustia ubicada en un objeto como una araña, una culebra, un sitio cerrado, las alturas (fobia) es menos mortificante que la angustia-nada.

Angustia: aprensión intensa sin causa aparente, acompañada generalmente de sensación de muerte inminente o de pérdida del control y de síntomas físicos tales como dificultad para respirar, palpitaciones, opresión en el pecho, sequedad de boca y sudoración.

Ataque de angustia: aparición súbita e inesperada de la angustia. Es sinónimo de crisis de angustia (a veces la llaman, de manera inadecuada, “ataque de pánico”).

Ansiedad: estado desagradable de aprensión, preocupación o desasosiego excesivos que impide a la persona relajarse. Es de menor intensidad que la angustia y, al contrario que esta, no ocurre de manera abrupta con crisis o ataques y puede ser de carácter crónico. Se acompaña generalmente de síntomas físicos similares a los de la angustia, aunque menos intensos. Es conveniente distinguir entre angustia y ansiedad.

La invitación es a empoderarse de los conceptos de salud mental de una manera sencilla pero adecuada, teniendo en cuenta que no es tema solo de psicólogos y psiquiatras y que así todos podemos participar de manera activa en la promoción de la salud mental y en las actividades de prevención, tratamiento y rehabilitación de una manera más informada y por lo tanto más efectiva.

El miedo es una sensación angustiosa provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Es una reacción que comienza con un estímulo estresante y termina con la liberación de sustancias químicas que causan, entre otras cosas, que el corazón y la respiración se aceleren o que el cuerpo se ponga tenso. El miedo suele provocar comportamientos propios de la respuesta de estrés y una respuesta conocida como de lucha o huida.

Sin embargo, este es un fenómeno complejo que no siempre se manifiesta exactamente del mismo modo ni tiene las mismas causas. Es por eso que hablamos de tipos de miedo.

1.3 ¿Cómo se producen los tipos de miedo?

El estímulo causante puede ser un pensamiento real o no, o un estímulo amenazante (por ejemplo, la presencia de un león). Algunos autores afirman que existen algunos miedos inherentes como, por ejemplo: la oscuridad, la incertidumbre o la muerte. Sin embargo, la gran mayoría de miedos son aprendidos por aprendizaje asociativo o condicionamiento clásico.

Las bases fisiológicas

El cerebro humano es un órgano profundamente complejo. Más de 100 millones de células nerviosas forman una intrincada red de comunicaciones que son el punto de partida de todo lo que sentimos, pensamos y hacemos. Algunas de estas comunicaciones conducen al pensamiento y a la acción conscientes, mientras que otras producen respuestas autónomas.

La respuesta autónoma del miedo, es decir, la que no activamos de manera consciente, surge mucho antes de que nuestra razón haya podido decidir nada al respecto. Son muchas las áreas cerebrales relacionadas con el miedo. Estas son las más importantes:

Tálamo: decide dónde enviar datos sensoriales entrantes (de ojos, oídos, boca, piel).

Córtex sensorial: interpreta los datos sensoriales.

Hipocampo: almacena y recupera recuerdos conscientes; procesa conjuntos de estímulos para establecer el contexto.

Amígdala: decodifica las emociones; determina la posible amenaza; Almacena recuerdos de las emociones y del miedo.

Hipotálamo: activa la respuesta de "lucha o huida".

1.4 Tipos de miedo.

No todas las personas sienten miedo a los mismos estímulos ni el contenido de todos los miedos son iguales. A continuación, puedes encontrar una lista con una clasificación de los distintos tipos de miedos:

Según la existencia del estímulo.

Dependiendo de si el estímulo que provoca el miedo existe o no, éste puede ser:

1. Miedo real

El miedo real hace referencia a un tipo de miedo que se se construye a partir de componentes reales. Por ejemplo, el miedo a caer de un lugar alto poco seguro cuando existe la posibilidad real de caer al vacío.

Se trata de un patrón de activación fisiológica y emocional que tiene valor adaptativo, porque nos lleva a evitar el peligro de manera inmediata, muchas veces independientemente de nuestras intenciones conscientes.

2. Miedo irreal o irracional

El miedo irreal tiene su origen en un pensamiento imaginario, distorsionado y catastrofista. Por ejemplo, el miedo a hablar en público o el miedo a volar. Son miedos no adaptativos, en los que en realidad no exista un peligro real.

En muchos casos, este tipo de miedo puede transformarse en una fobia; es algo que ocurre cuando este malestar y las estrategias que utilizamos para evitar estos momentos interfieren de un modo con nuestra calidad de vida.

Según su normalidad

Dependiendo de su carácter adaptativo, los miedos pueden ser:

3. Miedo normal

El miedo normal es aquel que tiene un carácter adaptativo, y se presenta ante un estímulo que puede ser dañino para la persona. Es de corta duración, no interfiere con la normalidad en la vida cotidiana y pone al individuo en estado de alerta. Por ejemplo, al ver una serpiente.

4. Miedo patológico

Este tipo de miedo se activa, aunque no haya peligro y puede prolongarse indefinidamente. Su nivel de interferencia en el funcionamiento cotidiano es alto. Produce un gran malestar psicológico a la persona que lo padece, y a veces también afecta a terceras personas (por sus efectos en la conducta social) por lo que requiere tratamiento.

Según el nivel de afectación

Dependiendo del nivel de afectación del miedo, éste puede ser:

5. Miedo físico

El miedo físico es el temor a sufrir sensaciones dolorosas derivadas de un estímulo externo real o imaginario. Por ejemplo, el miedo al médico.

En muchas ocasiones, el miedo físico es difícil de controlar, ya que puede hacer que nos movamos automática e involuntariamente para esquivar lo que nos da miedo, "tomando el control del cuerpo" durante unos pocos segundos.

6. Miedo social

Este tipo de miedo ocurre en respuesta a un estímulo externo que se integra a nivel social. Se caracteriza por aquellas situaciones en las que la persona siente que puede ser ridiculizada y piensa que será juzgada y ridiculizada por los demás. Así pues, lo que produce temor es tanto la previsión de esa humillación como las consecuencias que esta podría tener en el futuro.

La fobia social se encuentra en el extremo de esta fobia.

7. Miedo metafísico

El miedo metafísico es un miedo que tiene un origen interno y no se nutre de fuentes empíricas. Puede estar asociada a patologías como la depresión.

1.5 Otros tipos de miedo

Estas son otras clases de miedo que van más allá de las categorizaciones que hemos visto.

Miedo a la incertidumbre

El miedo a la incertidumbre es un miedo que ocurre cuando nos cuesta visualizar el futuro que queremos. También recibe el nombre de miedo a lo desconocido, y está íntimamente relacionado con el desarrollo personal. Cuando una persona siente miedo a la incertidumbre, no sale de su zona de confort.

Miedo al compromiso

Este tipo de miedo se presenta, principalmente, en las relaciones de pareja. Hace referencia al sentimiento o emoción de miedo que se experimenta al ver que la

vida de uno es entregada a otra persona. En ocasiones, ocurre porque la persona simplemente no quiere entregar su libertad, otras veces porque la persona ha sufrido en una relación amorosa anterior y no quiere comprometerse de nuevo.

Complejo de Jonás

El Complejo de Jonás también se conoce como miedo a alcanzar el éxito. Es un término que surge de la psicología humanista, en el que la persona siente ansiedad y pánico por su propia autorrealización o el desarrollo de sus talentos.

Miedo a ser descubierto

Un miedo que se caracteriza porque la persona ha hecho algo que se considera malo o ilegal y, por tanto, no quiere que se le descubra. Los experimentan las personas mentirosas y los individuos que tienen algo que ocultar.

Miedo al fracaso

El miedo al fracaso es un tipo de miedo que causa mucho sufrimiento y que está relacionado con las expectativas que tiene una persona. Se relaciona también con la opinión de los demás. Lo experimentan, sobre todo, las personas perfeccionistas.

Miedo a la soledad

El miedo a la soledad es un miedo que experimenta todo el mundo, pues los seres humanos somos seres sociales y necesitamos a los demás para gozar del equilibrio emocional necesario para hacer frente a los problemas que puedan surgir en nuestro día a día. El miedo a la soledad también los sufren aquellas personas que están en una relación y no quieren quedarse solteras.

Miedo al divorcio

Si el miedo a la soledad hace referencia a las personas que están en pareja y no quieren quedarse solas, pero también hay individuos que sienten una gran angustia por divorciarse. Si el miedo a la soledad está más bien relacionado con un sentimiento inherente del ser humano, el miedo al divorcio se relaciona más

bien con la cultura, con el miedo a lo que pensarán los demás del fracaso del matrimonio.

Miedo a la muerte

El miedo a la muerte es un tipo de miedo que siente todo el mundo. Es el temor a perder la vida, pues cuando alguien fallece se entiende que desaparece para siempre. Las personas suelen experimentar este miedo de manera puntual o cuando se encuentran en una situación en la que su vida peligra. En los casos en los que este pensamiento está constantemente en la mente de una persona, suele requerir asistencia psicológica.

Fobias

Un miedo patológico que experimentan muchas personas y que requiere de tratamiento psicológico para ser superado son las fobias. Existen muchos tipos de fobias y suelen llamarse también miedos condicionados.

1.6 Miedo, ansiedad y Paciencia.

La obligación de hacer algo, lo hace más difícil. El permanecer en casa cuidándonos por el coronavirus como ha sido “impuesta” para algunas personas se ha tornado complicado.

Pero al quedarnos en casa, estamos invitados a estar con nosotros mismos y a ver nuestro interior.

Estamos acostumbrados a ver para afuera, a los responsables de lo que nos pasa o de nuestros problemas. Pocas veces vemos dentro nuestro.

Aprender a relacionarse con uno.

El miedo y la ansiedad son dos estados que ante esta situación son inevitables y hay que aceptarlos como reales y no patológicos.

No están ocurriendo en el presente.

El miedo y la ansiedad aparecen con el “exceso de futuro” por no estar conectado con el presente.

Esta situación va a pasar y el no disfrutar, no ordenar, arrepentirse por no haber hecho algo que quisiéramos, desaprovechar el tiempo, es algo que no nos vamos a perdonar.

¿Pero como se resuelven el miedo y la ansiedad? Conectándose con el presente.

La paciencia aparecerá cuando nuestra conciencia reconozca que todas las preguntas van a tener respuesta, a su debido tiempo. Donde al final todo se va a acomodar. Mientras nosotros deberemos hacer lo que tengamos que hacer.

Sacar enseñanzas de lo que estamos viviendo. Evolucionando en estos días. Y cuando esto acabe... ¿qué va haber cambiado en tu vida?



1.7 Enfrentando el miedo.

Lo primero que se necesita para poder enfrentar un miedo... es reconocer que algo te esta inmovilizando, te controla, no te permite avanzar y que no estas cómodo con eso.

Pero reconocer cuál es el miedo, lleva tiempo y es por eso que también se necesita querer enfrentarlo.

La sanación interior consiste en sanar lo que está herido.

Reconciliar lo que es la persona: su historia, su pasado, sus heridas, etc.

La culpabilidad puede destruir y corroer porque ordinariamente para con nosotros mismos somos los peores jueces.

Cada uno es sanado según su personalidad.

Durante y después del COVID 19 – se tendrán que afrontar circunstancias difíciles, la fuerza emocional y la resiliencia de muchos seguirá siendo probada, nuevos miedos podrán aparecer, por las adaptaciones que tendremos que hacer a nuestros comportamientos.

Pero en todos los momentos claves de la historia de la humanidad, lo que más se necesita es confianza y voluntad de querer hacer las cosas y tiempo para llevarlas a cabo, es también una de las grandes enseñanzas del COVID que nos ha costado muy caro, (no dar nada por hecho, o que contamos con tiempo), hoy sabemos que solo tenemos el hoy para enfrentar nuestros miedos.

BIBLIOGRAFIA.

Astelli Nelly (2012). Salvar lo que estaba perdido. El sendero de la vida. 2020. Sitio web: <https://elsenderodelavida.wordpress.com/2012/05/18/salvar-lo-que-estaba-perdido/>

García J. (-). Los 16 tipos de miedo y sus características. 2020, de Psicología y mente Sitio web: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-miedo>

J. Cyril (2020) Dejalo. Abril 2020, Renovación Carismática Católica Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=FD0CEkWIIn-g>

Sordo Pilar. (26 Mar 2020). Miedo, ansiedad y paciencia. Abril 2020, de Sitio oficial de Pilar Sordo Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=sy6s09EeWn4>

Posada J.. (2017). Diferencias entre miedo y angustia. 2020, de Salud Mental Sitio web: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/diferencias-entre-miedo-angustia-segun-los-medicos/537197>

Treviño A. (2020). Antología. Abril 2020, de Universidad Pontificia de México Sitio web: <https://upmonline.milaulas.com/mod/resource/view.php?id=14381>