



Emoción y consciencia

Regulación de la Emoción II

El miedo es una emoción desagradable que surge ante la percepción de un peligro, real o imaginario, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción básica que todo el mundo experimenta en algún momento y puede ser desencadenada por una amenaza real o percibida. El miedo puede ser limitante, pero también actúa como una advertencia y un recordatorio de nuestra vulnerabilidad o como un impulso para enfrentar aquello que nos asusta. Esta emoción puede ser útil para escapar o evitar peligros, pero también puede convertirse en una barrera que interfiera en el disfrute de la vida y, si es excesiva, puede llegar a bloquear y a impedir el desarrollo normal de la vida. El miedo puede ser normal o patológico, y las reacciones a él están arraigadas en el cerebro desde tiempos ancestrales (Marina et al., 2001).

Percepción del miedo

El miedo es la emoción más primitiva que poseemos y se activa en el cerebro cuando percibimos que algo malo podría ocurrir. Basado en nuestras creencias y experiencias, el miedo se anticipa a los eventos. Esta inferencia negativa de lo que podría suceder puede estar directamente relacionada con nosotros o con nuestro entorno. La percepción del miedo puede variar según la situación y las personas involucradas.

Físicamente, el miedo puede manifestarse de diversas formas en el cuerpo, debido a la respuesta de lucha o huida que activa en el sistema nervioso. El miedo prepara al cuerpo para protegerse, desencadenando diversas reacciones.

- Activación del sistema nervioso autónomo: cuando una persona experimenta miedo, el sistema nervioso autónomo se activa, lo que incrementa la frecuencia cardíaca, acelera la respiración y eleva la presión arterial. Estos cambios preparan al cuerpo para responder de manera rápida ante una amenaza percibida.
- **Tensión muscular: se puede sentir rigidez en los músculos, en particular en el cuello, hombros y mandíbula. Esta tensión muscular es parte de la preparación del cuerpo para una posible reacción de lucha o huida.**

- Sudoración: las glándulas sudoríparas se activan para ayudar a enfriar el cuerpo, en preparación para un posible esfuerzo físico intenso.
- **Temblor: algunas personas pueden experimentar temblores o sacudidas involuntarias en respuesta al miedo, relacionados con la activación del sistema nervioso.**
- Sensación de nudo en el estómago: esta sensación puede estar vinculada a la activación del sistema nervioso y la redistribución del flujo sanguíneo hacia los músculos y órganos esenciales para la respuesta de lucha o huida.
- **Cambios en la piel: puede presentarse palidez o enrojecimiento en la piel debido a variaciones en la circulación sanguínea.**
- Dificultad para tragar o hablar: el miedo intenso puede provocar dificultades para tragar o hablar, debido a la tensión en la garganta y mandíbula. Esto puede causar que la voz tiemble o que resulte complicado articular palabras claramente.
- **Aumento de la sensación de alerta: el miedo suele ir acompañado de un incremento en la sensación de alerta y vigilancia, volviéndose las personas hipervigilantes ante posibles peligros en su entorno.**

Es importante recordar que la experiencia del miedo puede variar significativamente de una persona a otra, dependiendo de la percepción individual de la amenaza o el peligro. Sin embargo, cuando el miedo se vuelve crónico o abrumador y afecta negativamente la calidad de vida, es recomendable buscar apoyo de un profesional de la salud mental para tratar la ansiedad o el miedo excesivo (Adolphs, 2013).

Comprensión emocional del miedo

El miedo, como mencionamos anteriormente, es una emoción básica vinculada a la supervivencia humana. Su función principal es proteger la integridad personal o aquello que es significativo para la persona, como la seguridad de seres queridos o algo de gran valor. El riesgo de pérdida inminente activa el miedo. Cuando el miedo se convierte en crónico, se transforma en ansiedad, situación en la que es aconsejable buscar ayuda profesional.

La manifestación del miedo nos impulsa a retirarnos de lo que desencadena en nuestro cuerpo sensaciones de huida o inmovilidad; sensaciones que pueden ser tan incómodas que optamos por ceder ante ellas en lugar de confrontarlas (Okbay, 1989).

El miedo es limitante, pero también puede ser útil, ya que actúa como una advertencia y un recordatorio de nuestras vulnerabilidades, o como un impulso para enfrentar situaciones desafiantes o aterradoras.

Una característica particular del miedo es que puede ser aprendido, como un paradigma.
(Marina, 2009)

Uso emocional del miedo

El miedo tiene un rol fundamental en la supervivencia y el bienestar. Aunque a menudo se percibe como una experiencia incómoda, cumple con varios propósitos adaptativos y beneficiosos en la vida de las personas, tales como:

Respuesta de lucha o huida: El miedo activa la respuesta de “lucha o huida” en el cuerpo, una reacción fisiológica que prepara a una persona para enfrentar o escapar de una amenaza. Este mecanismo de supervivencia es crucial para reaccionar con rapidez en situaciones de peligro real y tomar medidas de autoprotección (Sassaroli et al., 2012).

▶ **Alerta y vigilancia**

El miedo incrementa la atención y vigilancia hacia posibles amenazas en el entorno, lo que puede facilitar la detección de peligros potenciales y agilizar la toma de decisiones para mantenerse a salvo.

▶ **Aprendizaje y evitación de peligros**

El miedo puede ayudar a las personas a aprender de experiencias pasadas y a evitar situaciones de riesgo. Por ejemplo, después de sentir miedo en una situación peligrosa, es menos probable que una persona se exponga voluntariamente a un peligro similar en el futuro.

▶ **Protección de la salud**

El miedo puede motivar a las personas a adoptar medidas para proteger su salud. El temor a las enfermedades, por ejemplo, puede llevar a las personas a buscar atención médica, practicar hábitos de higiene y estar atentos a su bienestar.

▶ **Promoción del comportamiento cauteloso**

El miedo puede fomentar un comportamiento cauteloso y la toma de decisiones prudentes, ayudando a prevenir accidentes y lesiones.

▶ **Conciencia de los límites personales**

El miedo puede ayudar a las personas a reconocer sus límites y evitar situaciones que podrían ser abrumadoras o dañinas para su bienestar mental o físico.

▶ **Fortalecimiento de los vínculos sociales**

El miedo puede promover la cooperación y protección mutua entre las personas. En situaciones de amenaza o crisis, es común que aumenten la empatía y la solidaridad.

▶ **Regulación de riesgos**

El miedo funciona como un mecanismo de autorregulación de riesgos, incentivando a las personas a ser precavidas y cuidadosas en sus acciones y decisiones (Sassaroli y Lorenzini, 2012).

▶ **Crecimiento humano**

Las situaciones o acciones que desafían y nos impulsan hacia objetivos pueden ser inicialmente aterradoras. Para evaluar en qué medida deseamos cambiar algo en nuestra vida, primero podemos experimentar miedo. Este miedo puede convertirse en una guía para enfrentar desafíos y superar barreras, indicándonos la importancia de estas situaciones y motivándonos a luchar por ellas. La manera en que decidamos manejar este sentimiento determinará su impacto en nuestro crecimiento personal.

Gestión emocional del miedo

Thich Nhat Hanh (s.f.), el célebre monje budista, comenta: “El miedo nos mantiene enfocados en el pasado o preocupados por el futuro. Si aprendemos a no dejarnos controlar por él, nos daremos cuenta de que no es el miedo el que causa el problema, sino la manera en la que enfrentamos esta emoción, una emoción que nos hace, sencillamente, humanos”.

La emoción del miedo está relacionada con la pérdida. Para prevenir la pérdida, necesitamos protegernos. La gestión del miedo comienza cuando reconocemos y contextualizamos esta emoción en la situación actual, sin juzgarla, siendo honestos y explícitos al reflexionar sobre lo que realmente nos lleva a sentirlo. Es importante identificar la fuente del miedo: ¿Es una situación, evento o pensamiento específico lo que lo está causando? (Arias-López et al., 2020).

Realizar respiraciones, inhalando por la boca y llevando nuestro cuerpo hacia atrás, nos puede conectar biológicamente con el miedo, permitiéndonos considerar las consecuencias de nuestras decisiones antes de actuar apresuradamente. Ser

conscientes de lo que es más importante al tomar o no tomar acciones nos ayuda a transitar el miedo con mayor serenidad (Davidson, 1992).

Si el miedo está relacionado con una situación o amenaza específica, es útil recopilar información sobre ella. Comprender los hechos puede ayudar a reducir miedos irracionales.



Si el miedo está vinculado a un objetivo o desafío específico, conviene dividirlo en pasos más pequeños y manejables. Lograr estos objetivos menores puede aumentar la confianza y disminuir el miedo. En estos casos, una emoción que puede ser más funcional para gestionar el miedo es el entusiasmo, que nos empodera, llena nuestro cuerpo de energía y nos impulsa a traspasar los límites de nuestra zona de confort, fijándonos en el objetivo y el logro que se encuentra detrás de lo que nos asusta. Podemos alcanzarlo haciéndonos preguntas como: ¿Qué voy a lograr? ¿Cuál es la recompensa por lograrlo? ¿Vale la pena intentarlo, aunque fracase? ¿Qué podría ganar si me arriesgo? (Leary, 2015).

Otras estrategias para manejar el miedo incluyen:

Limitar la exposición a contenidos que lo provoquen.

Cuestionar pensamientos negativos y reemplazarlos por positivos.

Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables, como hacer ejercicio o bailar

Técnicas de atención plena (mindfulness).

Buscar apoyo terapéutico. (Marina, 2009)

Si el miedo impacta significativamente en su vida diaria, sus relaciones o su bienestar, considere buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. Pueden ofrecer terapia y estrategias adaptadas a su situación particular.

Recuerde que el miedo es una emoción normal y es válido experimentarlo. El objetivo no es eliminar el miedo completamente, sino aprender a gestionarlo de manera que permita un funcionamiento efectivo y una vida plena. Encontrar las estrategias que mejor funcionen para usted puede tomar tiempo y experimentación, así que sea paciente mientras trabaja en el control de sus miedos.

La ira

La ira es una emoción fuerte caracterizada por el antagonismo hacia alguien o algo que se percibe como causante de un daño deliberado. Es el deseo de expresar oposición o resistencia ante lo que se percibe como una amenaza, injusticia, frustración o maldad. La intensidad de la ira puede variar desde una leve irritación hasta una intensa furia y rabia. Es una emoción humana normal y su expresión generalmente es saludable, permitiendo expresar sentimientos negativos o motivar la búsqueda de soluciones a los problemas. Sin embargo, la ira excesiva puede provocar problemas, incluyendo aumento de la presión arterial y otros cambios físicos asociados con la ira que dificultan el pensamiento claro y dañan la salud física y mental.

La ira se considera positiva cuando actúa como respuesta o instinto protector ante una amenaza percibida. No obstante, su expresión negativa se conoce como agresión (Mayer, 2001).

Percepción emocional de la ira

La ira puede comenzar como una pequeña molestia y escalar a enojo o desatarse con intensidad en cuestión de segundos. Los síntomas físicos de la ira pueden incluir malestar estomacal, opresión en el pecho, aumento del ritmo cardíaco, debilidad en las piernas, músculos tensos, sensación de calor, necesidad de ir al baño, sudoración, dolores de cabeza, tensión en la cabeza o los ojos, temblores, mareos, rechinar los dientes, apretar las mandíbulas, dolor de estómago, sensación de calor en la cara y el cuello, sudoración (especialmente en las palmas), temblores, aumento de la presión arterial, sensación de hormigueo y tensión muscular. Su expresión puede incluir gritar, insultar o incluso actos de violencia física (What is sadness?, 2022).

Internamente, la ira se percibe con pensamientos negativos o interpretaciones de una situación, generando un impulso de reaccionar. Esto puede manifestarse como un deseo de expresar el enojo verbalmente, confrontar a la persona causante o tomar alguna acción. La ira a menudo impide el pensamiento claro y racional, dificultando ver la situación desde una perspectiva objetiva y considerar las posibles consecuencias de las acciones. También puede provocar una sensación de energía o agitación interna, manifestándose como impaciencia o intranquilidad, junto con un intenso deseo de que el antagonista comprenda el punto de vista y buscar una solución al problema (Hall, 2008).

Comprensión emocional de la ira

Esta emoción refuerza los valores que respetamos y lo que consideramos moral y éticamente correcto. Nos impulsa a defender y cuidar lo que nos importa y consideramos valioso, eligiendo opciones que protejan nuestra integridad. También nos ofrece la oportunidad de revisar nuestros actos y entender si nuestras reacciones se relacionan con un estándar que queremos imponer a otros sobre cómo deben ser las cosas (Sassaroli et al., 2012).

Aunque las causas de la ira varían entre individuos, a menudo se origina en

situaciones percibidas como amenazantes, injustas, frustrantes, indignantes o que violan los límites personales, incluso cuando solo existe una interpretación negativa de la situación. En ocasiones, la ira se utiliza para sustituir otras emociones difíciles, como el dolor emocional, el miedo, la soledad o la pérdida. En estos casos, la ira puede ser una emoción secundaria, alimentada por otras emociones como el dolor, miedo, tristeza, vergüenza, incertidumbre o frustración (Leary, 2015).



La ira puede manifestarse de tres maneras



Ira pasivo-agresiva

Ocurre cuando se intenta reprimir la ira para evitar confrontarla, pero generalmente se termina expresando de maneras poco saludables y socavadoras.



Ira asertiva

Implica manejar la ira de manera controlada, usando palabras para explicar con calma y tratar de difuminar la situación de forma no amenazante.



Ira abiertamente agresiva

Puede ir acompañada de agresión física o verbal, como gritar o golpear cosas, con el objetivo típico de herir emocional o físicamente a la persona hacia quien se dirige la ira.

Para comprender mejor esta emoción, es útil hacerse preguntas como: ¿Cuál fue el detonante? ¿Qué límite se transgredió? ¿Cuál es mi patrón de respuesta ante estas situaciones? ¿Qué valor está en juego? ¿Qué hubiera esperado en lugar de lo que sucedió? (Marina et al., 2001).

Uso emocional de la ira

La ira es una emoción natural con un propósito evolutivo en la vida humana. Aunque a menudo se la percibe como una emoción negativa debido a su potencial destructivo, en realidad puede servir varios propósitos importantes (Salovey y Mayer, 1990):

- **Movilizar la acción:** la ira puede motivarte a tomar medidas frente a amenazas o injusticias. Esta respuesta de “lucha o huida” prepara tu cuerpo para la acción, lo que puede ser útil en situaciones de peligro real.
- **Autoconservación:** la ira puede preparar al cuerpo para defenderse ante amenazas percibidas, movilizando recursos físicos y mentales para reaccionar rápidamente y protegerse de daños.

- Establecer límites en las relaciones: en las relaciones interpersonales, la ira puede ser necesaria para establecer límites y mantener relaciones saludables, indicando que ciertos comportamientos no son aceptables.
 - **Resolver problemas: la ira puede señalar que tus derechos o límites personales están siendo violados, llevándote a defender tus intereses, establecer límites saludables y proteger tanto a ti mismo como a los demás.**
 - Comunicar descontento: la ira puede ser una forma de comunicar a otros que algo te preocupa o te perturba, indicando que una situación o relación necesita atención y resolución.
 - **Identificar problemas subyacentes: a veces, la ira es un indicador de problemas subyacentes como estrés, frustración acumulada o heridas emocionales no resueltas, ayudándote a reconocer áreas en tu vida que requieren atención y autocuidado.**
- Promover el cambio: la ira puede ser un motor para el cambio social y político, históricamente llevando a la protesta y al activismo que ha resultado en mejoras en la sociedad.

Es crucial destacar que, aunque la ira puede tener un propósito, su expresión y gestión son fundamentales. La ira mal gestionada puede llevar a conflictos destructivos, daño emocional y problemas de salud. Por lo tanto, aprender a reconocer, comprender y gestionar la ira de manera saludable es esencial para aprovechar sus beneficios y evitar sus consecuencias negativas (Leary, 2015).

Gestión emocional de la ira

El manejo eficaz de la ira implica reconocer y entender esta emoción, comprender sus desencadenantes y causas subyacentes, y desarrollar estrategias saludables para expresar y afrontar la ira de manera constructiva (Davidson, 1992).

Antes de poder controlar la situación, es necesario que cuerpo y mente hagan un esfuerzo por mantener la calma. Practicar técnicas de autocontrol, como contar hasta diez, tomar respiraciones profundas o darse un tiempo para enfriarse antes de responder, ayudará a manejar cualquier reacción impulsiva. El objetivo de estas prácticas no es eliminar el enojo completamente, ya que es una emoción natural y útil, sino lograr su autorregulación (Okbay et al., 2019).

El siguiente paso es reconocer la ira, el enojo o la molestia. Ignorar o reprimir estas emociones puede llevar a problemas de salud y relaciones tensas. Aceptar tus sentimientos es el primer paso hacia su comprensión.

Después, identifica el valor o la pauta de comportamiento que se considera quebrantada y prepárate para expresarlo. Es importante expresar oportunamente cómo te impacta la situación, cómo te afecta, y manifestar lo que desearías fuese diferente para proteger lo que consideras valioso o importante. Es crucial elegir bien las palabras y el momento para esta comunicación (Okbay et al., 2019).



En la comunicación, debe quedar claro lo que valoras y respetas, así como los comportamientos que deseas que sean diferentes para mantener la paz y la armonía en la relación. Esta es una oportunidad para desarrollar empatía y compasión hacia el otro, para escuchar, indagar y entender sus motivaciones, creencias y valores. A partir de aquí, se pueden construir acuerdos para una convivencia pacífica basada en el respeto mutuo.

Es importante recordar que la escucha no busca validar o desacreditar, sino comprender y buscar soluciones. La ira bien gestionada puede evitar conflictos destructivos, daño emocional y problemas de salud, aprovechando sus beneficios y evitando sus consecuencias negativas.

La regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de manera apropiada. Esto implica ser consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para generar emociones positivas. La regulación emocional es crucial para evitar que las emociones se descontrolen y se conviertan en un problema.



Referencias

Arias-López, J. A., Williams, C., Raghvani, R., Aghajani, M., Báez, S., Belzung, C., Booij, L., Busatto, G. F., Chiarella, J., Fu, C. H., Ibáñez, A., Liddell, B. J., Lowe, L., Penninx, B. W., Rosa, P., & Kemp, A. H. (2020). The Neuroscience of Sadness: A Multidisciplinary Synthesis and Collaborative review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 111, 199-228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.01.006>

Adolphs, R. (2013). The biology of fear. *Current Biology*, 23(2), R79-R93. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>

Barrett, L. F. (2019). *La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones*. México: Ediciones Culturales Paidós.

Davidson, R. J. (1992b). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20(1), 125-151. [https://doi.org/10.1016/0278-2626\(92\)90065-t](https://doi.org/10.1016/0278-2626(92)90065-t)

Hall, S. P. (2008). *Anger, rage and relationship: An Empathic Approach to Anger Management*. Reino Unido: Routledge.

Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(4), 435-441. <https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.4/mleary>

Marina, J. A.; López, M.; Torres, M. (2001). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama

Marina, J. A. (2009). *Anatomía del miedo: Un tratado sobre la valentía*. México: Anagrama.

Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Psychology Press.

Referencias

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>

Okbay, A., Baselmans, B. M. L., De Neve, J., Turley, P., Nivard, M. G., Fontana, M. A., Meddens, S. F. W., Linnér, R. K., Rietveld, C. A., Derringer, J., Gratten, J., Lee, J. J., Liu, J. Z., De Vlaming, R., Ahluwalia, T. S., Buchwald, J., Cavadino, A., Frazier-Wood, A. C., Furlotte, N. A., . . . Cesarini, D. (2016). Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses. *Nature Genetics*. <https://doi.org/10.1038/ng.3552>

Sadness: Definition, Causes, & Related Emotions. (s. f.). The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/sadness.html>

Salovey, P., & Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.3.539>

Sassaroli, S., Lorenzini, R., & Torres Aixalà, E. (2012). *Miedos y fobias: causas, características y terapias* (2.a ed.). España: Ediciones Paidós.

Understand sadness. (2022). Workplace strategies for mental health. <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/resources/understand-sadness>
What is sadness? | Feeling sadness | Paul Ekman Group. (2022, 4 noviembre). Paul Ekman Group. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/what-is-sadness/>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.