

Fecha  /  / Nombre  Apellidos Curso  Grupo  Materia Centro 

## Miedos

El miedo es una emoción que reconocemos a través de una serie de cambios psicológicos relacionados con los sistemas nervioso y endocrino. Su sentido básico es el de protección ante estímulos peligrosos, pero el ser humano, por su forma de vida, saca de contexto el carácter innato del miedo. Los estímulos atemorizantes innatos, es decir, aquellos que no hemos aprendido, sino que simplemente desarrollan miedo debido a su potencial carácter peligroso para el individuo, podrían ser: el ruido, la pérdida inesperada de soporte y el dolor.

Los trabajos experimentales han probado que ciertas aves tienen temores innatos frente a depredadores, lo que se expresa como comportamientos de alboroto o huida. Algunos experimentos sobre el temor de los niños a la oscuridad demuestran que aparece hacia los dos años sin una experiencia previa que los pueda causar, y que estos miedos alcanzan el máximo entre los cuatro y cinco años de edad. Podemos decir, de forma simplificada, que el miedo es una reacción de protección por parte del organismo que depende de la situación concreta en la que se produzca. Hay varias maneras de reaccionar al miedo: el ataque, la huida o la paralización. De una forma básica podemos decir que los seres humanos sentimos miedo cada vez que nos enfrentamos



a una situación nueva, algo relativamente frecuente a lo largo de la vida. Así pues, el miedo no se supera nunca mientras sigamos viviendo. Sin embargo, sí podemos aprender (y de hecho es lo que hacemos) a manejarlo para que no nos paralice o nos invalide. Frente a una situación novedosa y provocadora de miedo, lo más adecuado es tener la sensación de control. Para ello puede ser interesante disminuir nuestra vulnerabilidad y aumentar nuestra resistencia, así como el análisis de la situación externa a nosotros y la posibilidad de ejercer control para modificarla o para aceptarla y manejarla en ella.

Adaptado. <http://www.monografias.com/trabajos12/sobmied/sobmied.shtml>



## Cuestiones propuestas

- 1 ¿Se puede considerar el miedo como una respuesta? ¿Qué estímulos lo causan?
- 2 ¿Qué tipos de coordinación tienen relación con la respuesta basada en el miedo? Justifica tu respuesta.
- 3 ¿Se aprende a tener miedo o se nace con él? Razona tu respuesta.
- 4 ¿Qué ventajas tiene el hecho de que algunas aves hayan nacido con el miedo innato a sus depredadores? ¿Qué miedos innatos tiene la especie humana?
- 5 Describe detalladamente el experimento que llevarías a cabo para demostrar el hecho de que algunas especies de aves nacen con miedo innato a sus depredadores.
- 6 ¿Cómo se debe afrontar el miedo a una situación novedosa? ¿Qué respuestas se pueden producir si no superamos ese miedo?
- 7 Describe una situación que pueda producir miedo y nombra los elementos del proceso estímulo-respuesta que se requieren para salir de esa situación.
- 8 Comenta esta frase: "Los seres humanos sentimos miedo cada vez que nos enfrentamos a una situación nueva".
- 9 Describe las situaciones que más miedo te produzcan actualmente.
- 10 ¿Crees que es fundamental la ayuda de los demás para superar estos miedos? Razona adecuadamente tu respuesta.