

El miedo en la sociedad actual

Dr. Joaquín Nieto Munuera
Prof. Titular de Psiquiatría y
Psicología Médica.
Universidad de Murcia



Conceptos en torno al miedo

| | Definición | Perturbación del ánimo | Causa real | Objeto presente | Soluciones |
|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------|
| Miedo | Perturbación angustiosa del ánimo | + | +/- | + | Psicológicas |
| Ansiedad | Inquietud de ánimo | + | - | - | Psicológicas |
| Fobia | Miedo desproporcionado | + | +/- | +/- | Psicológicas Psiquiátricas |
| Terror | Miedo a sucesos nefastos | + | +/- | - | N |
| Horror | Miedo a sucesos repugnantes | + | +/- | - | N |
| Susto | Impresión repentina | + | +/- | +/- | No exposición |
| Pánico | Miedo intenso | + | +/- | | Psicológicas |
| Estrés | Reacción continuada ante amenaza | + | +/- | +/- | Psicológicas Psiquiátricas |

Miedo y conceptos relacionados

- ***Miedo***: del latín “metus”. Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que uno tiene que le suceda una cosa contraria a lo que desea.
- ***Las causas*** :
 - exposición a situación traumática
 - sensibilización
 - observación directa o indirecta de personas con miedo
 - recepción de información que lo provoca.
- ***Cuatro componentes básicos***:
 - experiencia subjetiva
 - cambios fisiológicos
 - expresiones observables
 - intentos de evitar situaciones o escapar de ellas.

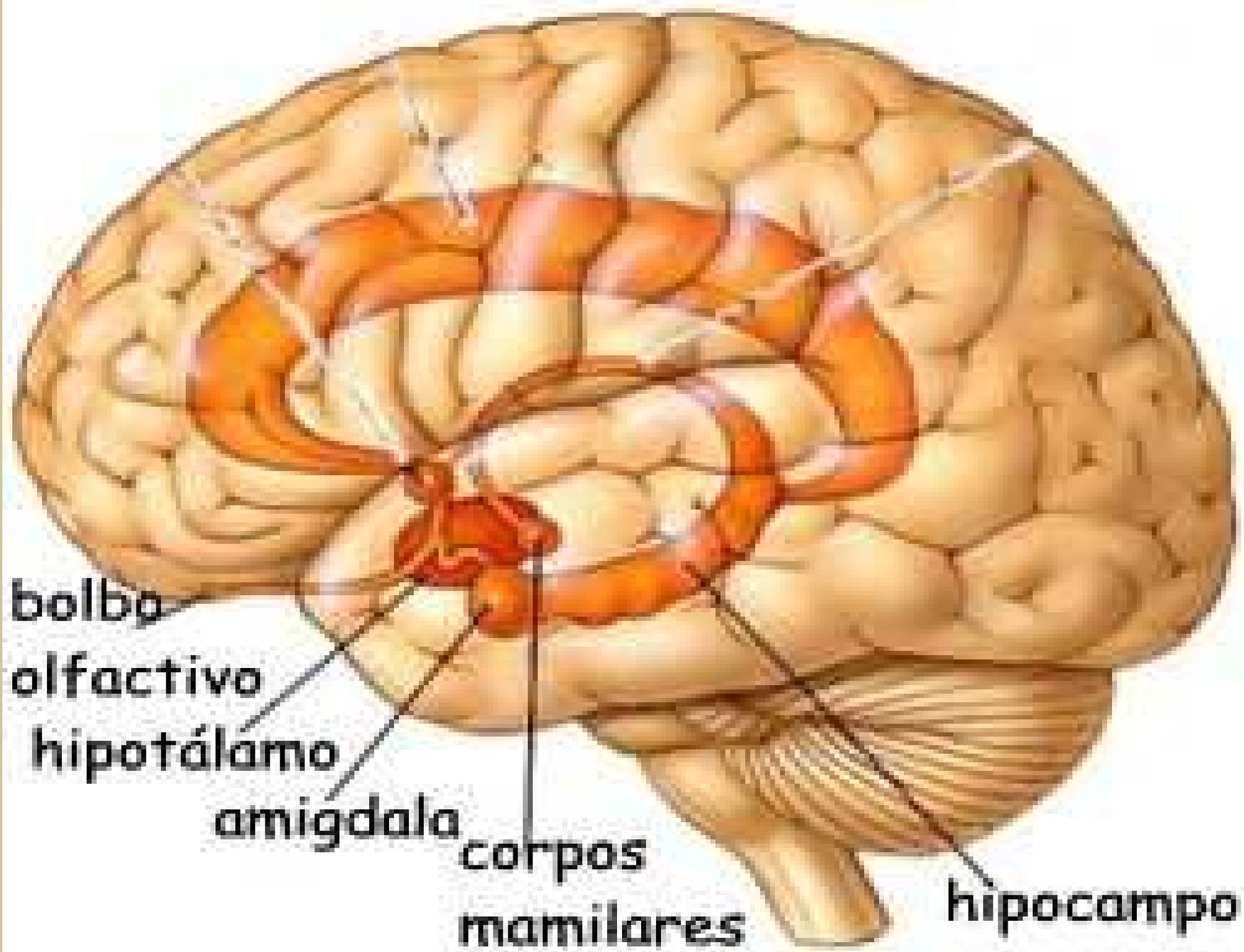
Función del miedo

- El miedo es una reacción de protección por parte del organismo que depende del desarrollo filogenético y también de la situación concreta en la que se produzca
- *Existen varias maneras de reaccionar al miedo:*
 - El ataque
 - La huida
 - La paralización
 - Conductas intersociales de sumisión frente a la dominancia

Miedo: Niveles de la respuesta afectiva

- *Vivencial psíquico*: fenómenos de conciencia
- *Fisiológico*: modificaciones de variables fisiológicas
- *Conductual*: respuestas típicas individuales

| ALTERACIÓN DE: | TENSIÓN | ESTRÉS |
|----------------|------------------------------|--|
| Cerebro | Ideación clara y rápida | Dolor de cabeza, temblores, tics nerviosos |
| Humor | Concentración mental | Ansiedad. Pérdida del sentido del humor |
| Saliva | Muy reducida | Boca seca, nudo en la garganta |
| Músculos | Mayor capacidad | Tensión y dolor muscular, tics |
| Pulmones | Mayor capacidad | Hiperventilación, tos, asma, taquipnea |
| Estómago | Secreción ácida aumentada | Ardores, indigestión, dispepsia |
| Intestino | Flujo disminuido | Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa |
| Vejiga | Disminución de la micción | Poliuria |
| Sexualidad | Irregularidades menstruales | Impotencia, amenorrea, frigidez |
| Piel | Menor humedad | Sequedad, dermatitis, erupciones, picor |
| Energía | Aumento del gasto energético | Fatiga fácil |



bolbo

olfactivo

hipotálamo

amígdala

corpus

mamilares

hipocampo

Ecuación del miedo

- *Valor de riesgo*: Peligro (P). Condición de objetividad y exterioridad
- *Valor de amenaza*: (A). Condiciones de subjetividad e interioridad
- $P \neq A$. Un objeto puede ser peligroso, pero no amenazador y viceversa

$$M = P + Aa$$

- **M**= miedo
- **P**= peligro
- **A**= amenaza
- **a**= vivencia del riesgo sentida para el interés, la integridad o supervivencia del sujeto

Cambios en el sujeto ante el miedo

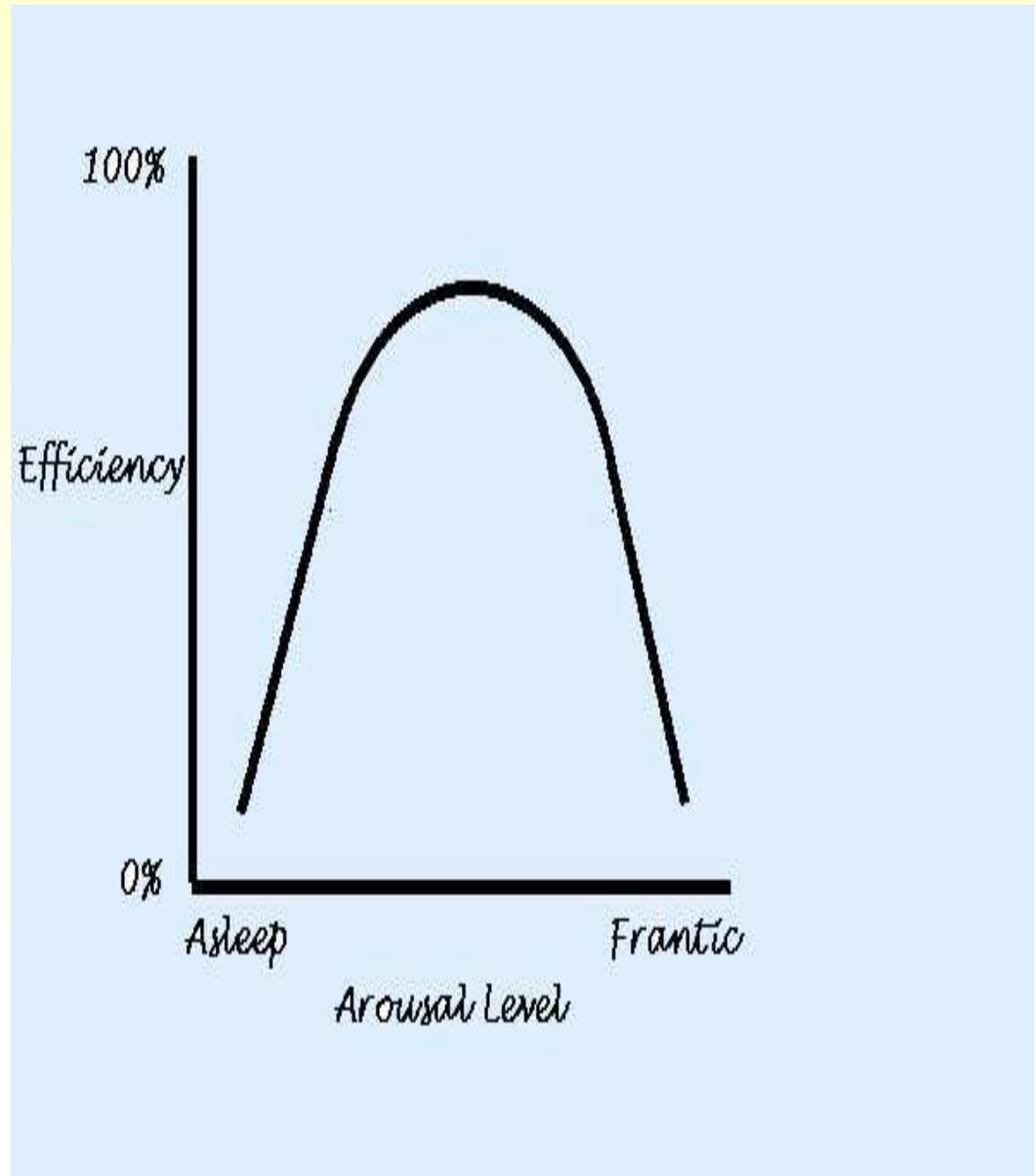
- ***Cambios en el presente:***
 - Atención
 - Emoción:
 - reacción de shock
 - Estado de ánimo ansiógeno
- ***Cambios en el pasado- futuro:***
 - *mecanismos de regresión:* revivir miedos de etapas anteriores del desarrollo y experiencias traumáticas
 - *mecanismos de repetición:* proyección en el futuro de temores propios

LEY DE YERKES- DODSON

Activación y rendimiento

Punto óptimo activación- motivación en función de la dificultad de la tarea

Variables influyentes: hora del día, tipo de tareas, personalidad



Intensidad del miedo como conducta manifiesta emocional

- *1ª fase: inicial*: aparición progresiva de sentimientos de miedo, trata de pasar desapercibido
- *2ª fase: de concentración*.
- *3ª fase: de alarma* Movimientos innecesarios
- *4ª fase: de angustia*. Acciones impulsivas
- *5ª fase: de pánico*. Dirección automática de la conducta
- *6ª fase: de terror*. Anulación de movimientos



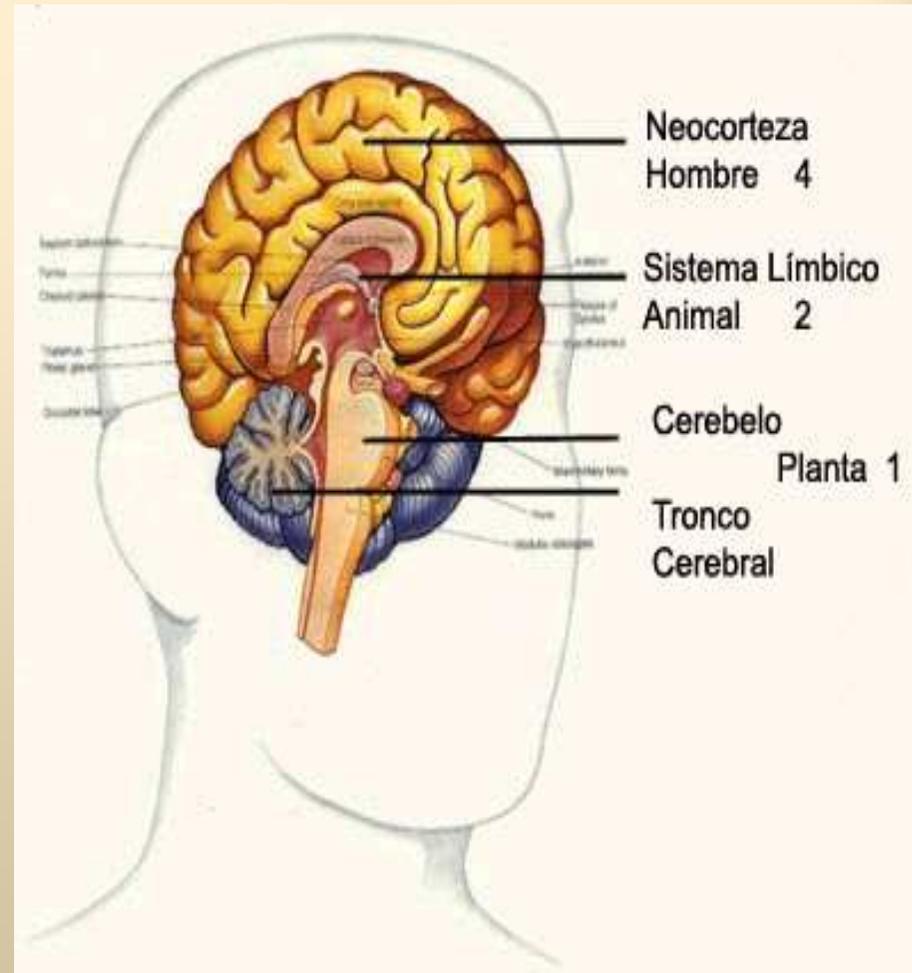


La génesis del miedo se ve condicionada:

- *Desarrollo del organismo:*
 - filogenético
 - ontogenético
- *Proceso biográfico del sujeto*
- *Procesos culturales:*
 - Los factores culturales: las creencias, los valores y las tradiciones asociadas con las prácticas de socialización

Desarrollo filogenético

- Modelo de cerebro trino (McLean):
 - *Cerebro reptiliano o marino*
 - *Cerebro límbico o selvático*
 - *Neocerebro o cerebro urbano*
- Coexisten en nuestro cerebro actual



Desarrollo filogenético del miedo

- Hemos pasado de reaccionar ante miedos que implicaban la lucha por la supervivencia a reaccionar por *miedos cotidianos* no determinantes para la vida del sujeto
- Hemos pasado de reacciones agudas a reacciones crónicas, de sufrir estrés agudo a sufrir *estrés crónico*, de tener miedos concretos a tener *miedos difusos*, incluso hemos cambiado el miedo a los depredadores o a los cataclismos por el *miedo a nuestros semejantes*
- Nuestras vidas se mueven entre dos polos: *claustrofobia y agorafobia*

Desarrollo ontogenético del miedo

- ***Primer año***: miedos relacionados con estímulos intensos o desconocidos
- ***Hasta los seis años***: miedos en relación a animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos, catástrofes y separación de los padres
- ***A partir de los seis años***: miedo al daño físico, al ridículo, a las enfermedades y accidentes, al bajo rendimiento escolar
- ***De los 12 a los 18 años***: miedos en relación, a las relaciones interpersonales y la pérdida de autoestima. En general los miedos físicos disminuyen y se acentúan los miedos sociales
- *Algunos tipos de miedos, como el daño físico y a la muerte, obtienen mayor prevalencia independientemente del nivel de desarrollo.*

Proceso biográfico del miedo

- Vicisitudes a lo largo del desarrollo infantil
- Traumas infantiles
- Procesos de condicionamiento
- Exposición a situaciones estresantes
- Generación posterior de miedos, fobias, ansiedad, trastornos conductuales y de la personalidad



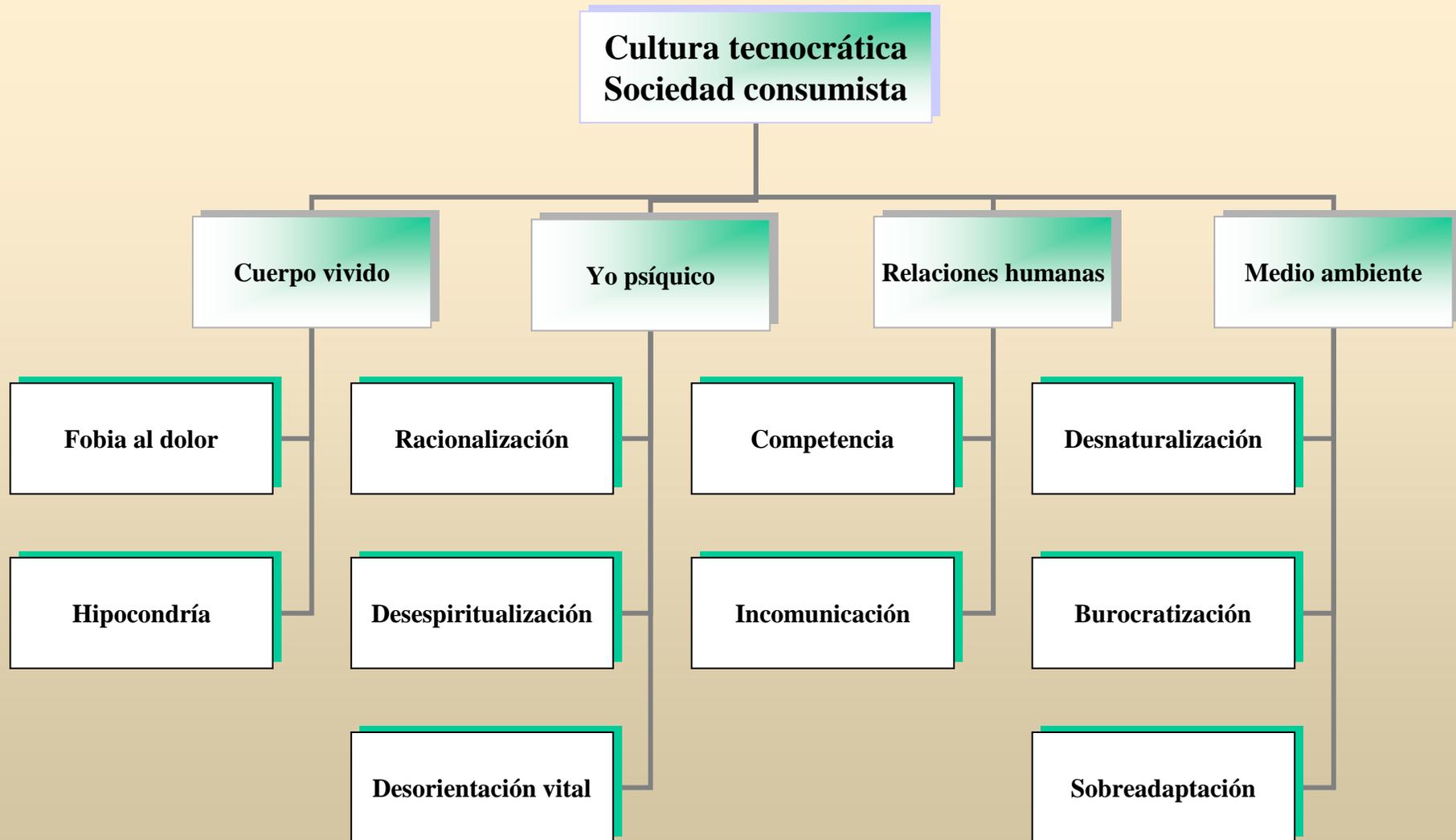
Proceso cultural del miedo

- Cultura actual :*Tecnificada y Tecnocrática*
- *Sociedad consumista*:
 - Necesidades naturales: absolutas y limitadas
 - Necesidades artificiales y facultativas: ilimitadas
- El hombre consume bienes artificiales para sentirse mejor y situarse por encima de los demás
- *El hombre unidimensional* (Marcuse): consumir y ser consumido
- El hombre se asemeja cada vez más a la máquina (Alexander)



Adrianne Wortzel

Características psicológicas del hombre tecnificado



Cuerpo vivido (Yo corporal)

- Miedo al dolor (*algofobia*): miedo a las enfermedades y la muerte (como forma de miedo exagerado al sufrimiento)
- Proceso de *hipocondrización* tanto en sanos como en enfermos: dos radicales- temor al dolor y la búsqueda del bienestar corporal

Yo psíquico

- *Racionalización*: producción de razonamientos falsos y aparentes:
 - Incompatible con el pensamiento mágico
 - Otro sentido de magia: los mitos producidos por la razón
 - El hombre de la ilustración no llegó a ser racionalista aunque pretendía serlo
 - El hombre de hoy es racionalista si pretenderlo, trata de desarrollar su razón no como ideal, sino como instrumento para conseguir bienestar

Yo psíquico (2)

- ***Desespiritualización:***
 - El progreso de la técnica no va acompañado de un proceso espiritual paralelo
- ***Desorientación vital:*** desorientación en la esfera de los valores (Ortega y Gasset):
 - Los valores son el soporte del hombre para desplegar su vida, si no los tiene se encuentra desorientado vitalmente



Ben Benjamin

Relaciones humanas

- ***Incremento de la competencia y la rivalidad:***
 - Las relaciones se tornan mas competitivas que amistosas y colaboracionistas
- ***Descenso de la comunicación:***
 - En la misma medida que ha descendido la comunicación interhumana, han aumentado las posibilidades de comunicación globales. La victoria sobre el espacio físico.
 - Otras formas de comunicación: Propaganda política y comercial (medios de comunicación de masas)

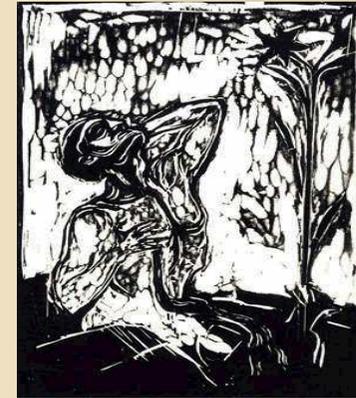
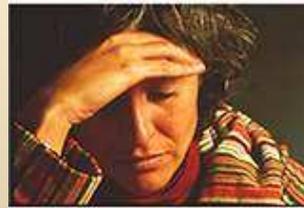
Medio ambiente

- ***Ocultamiento de la naturaleza:***
 - El tiempo libre de ocio supone un problema. El hombre se aparta de la naturaleza y busca el consumo. Ocio y consumo. Prospera la prisa y hay mas relojes que nunca
- ***Burocratización:*** imperio de un sistema deshumanizado, impersonal y rígido en sus aspectos funcionales y normativos
- ***Sobreadaptación:*** perpetuo esfuerzo de adaptación.
 - Sobrecarga y estrés
 - Miedos, ansiedad, depresión



Clases de miedos actuales

- A la miseria (*paro*)
- Al otro (*fobia social, xenofobia*)
- A las epidemias (*sida, gripe aviar*)
- A la violencia (*terrorismo*)
- Al mas allá (*tecnificación*)
- Al futuro (*ansiedad*)
- A la muerte (*hipocondría*)
- Al dolor (*algofobia*)
- Al castigo (*conformismo*)
- A la soledad (*toxicomanías, alcohol*)
- A la incomprensión (*aislamiento*)
- A lo desconocido (*ansiedad*)



Miedos más frecuentes en Fobia Social

Hablar en público

Hablar en un pequeño grupo

Escribir en público

Reunirse con gente no conocida

Ser el centro de las miradas o el centro de atención

Comer en público

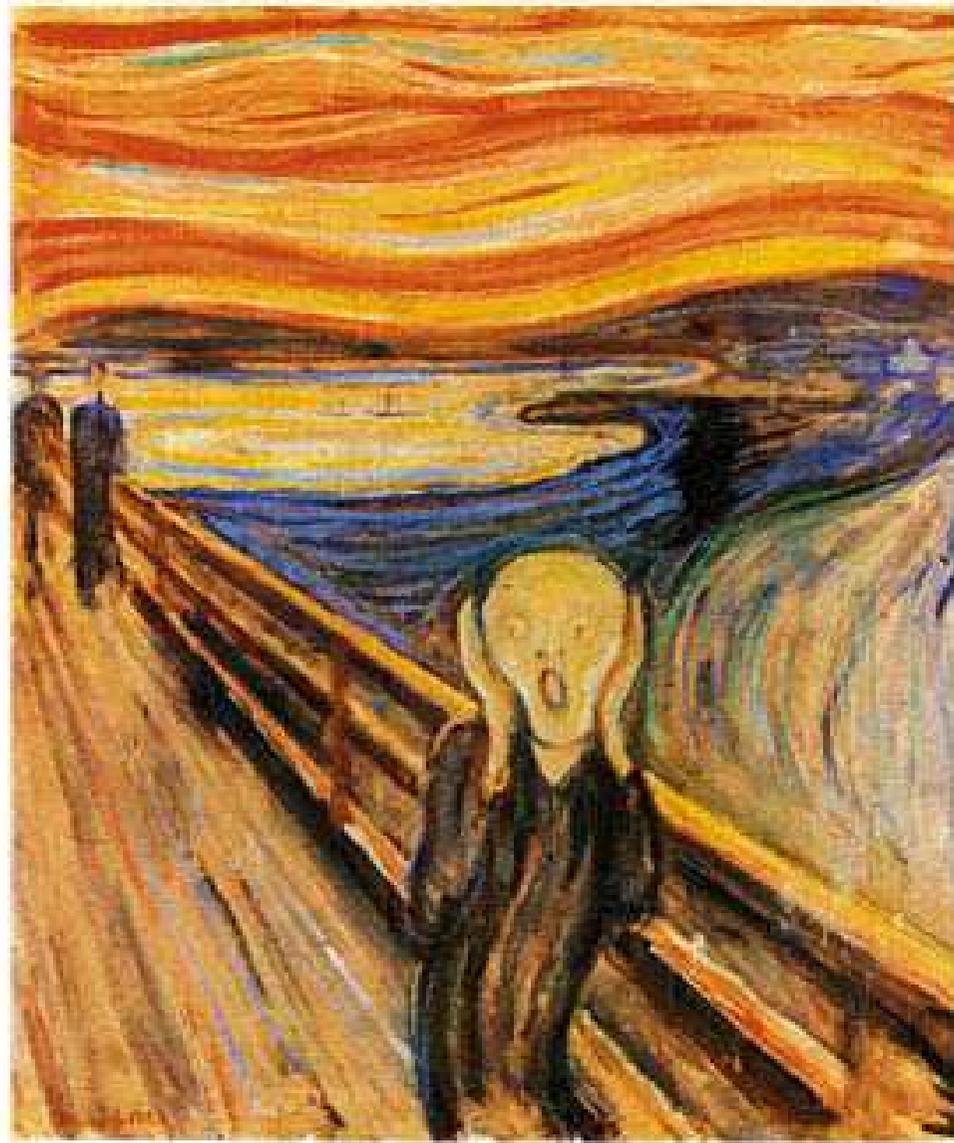
Círculo vicioso de Fobia Social



*Posibles resultados de la interacción acumulativa
entre grupos dominante y no dominante
(Berry y Kim, 1988)*

| <i>Identidad valorable de la cultura del sujeto no dominante</i> | <i>Relaciones positivas investigadas con el sujeto dominante</i> | <i>Resultado de la aculturización</i> |
|--|--|---|
| Si | Si | Integración |
| No | No | Marginación |
| Si | No | Resistencia |
| No | Si | Asimilación |





E. Munch

THE SCREAM 1891

La felicidad, la eudaimonía no consiste en tener mas sino en ser mas.

- La felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas ni la dignidad de nuestras ocupaciones ni ciertos cargos y poderes, sino la ausencia de sufrimiento, la mansedumbre de nuestras pasiones y la disposición del alma al delimitar lo que es por naturaleza.

