

Es normal sentir miedo

El miedo es la emoción que está presente cuando tenemos percepción de peligro en una situación que no podemos controlar ni predecir cómo se resolverá; y eso nos produce inseguridad. La percepción de amenaza que nos lleva a experimentar miedo puede ser real o imaginada, física o psicológica y apoyada en experiencias previas o no. También puede ser una posible reacción a experiencias traumáticas.

En estos momentos que estamos viviendo es esperado sentir miedo. Miedo a contagiarnos, miedo a que le pase algo a alguna persona querida, miedo a lo que pasará después del confinamiento, miedo a que esta situación dure más tiempo, etc.

Cuando sentimos miedo se activan nuestros sistemas de alerta internos y normalmente experimentamos malestar y puede que estemos susceptibles y fácilmente irritables.

Así, el miedo nos informa de un posible peligro y nos empuja a protegernos. Eso está bien. El problema es cuando dirige nuestra vida, lo inunda todo, y la amígdala, ese trocito de nuestro cerebro emocional que nos informa de que hay peligro, nos mantiene en continua tensión.

Algo que nos puede ayudar es quedarnos con la parte del miedo que nos lleva a la cautela, al sentido común, la prudencia y al mismo tiempo conectarnos con la confianza y la tranquilidad. Porque el cuerpo relajado funciona mejor para casi todo y porque el sistema inmunológico también se debilita cuando hay estrés y pánico.

Algunas sugerencias:

- **Legítima tu emoción.** Todas las personas sentimos miedo, y como ya hemos visto tiene su función. Aceptarlo forma parte de nuestra valentía.
- **Escucha tu miedo.** Quédate con la parte que te informa del posible peligro que te ayuda a protegerte. Acepta que esté ahí sin permitir que inunde todo el cuerpo y te paralice.
- **Date cuenta de tus recursos personales para afrontarlo.** El miedo te permite experimentarte valiente, porque no se trata de no sentir miedo, sino de identificarlo y saber sostenerlo, saber qué hacer con él y saber hacerte grande a su lado.
- **Decide qué quieres hacer.** Mira a ver si quieres afrontarlo y seguir funcionando a pesar de experimentar miedo, o dejar que te paralice y hacerte pequeño o pequeña.