

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.

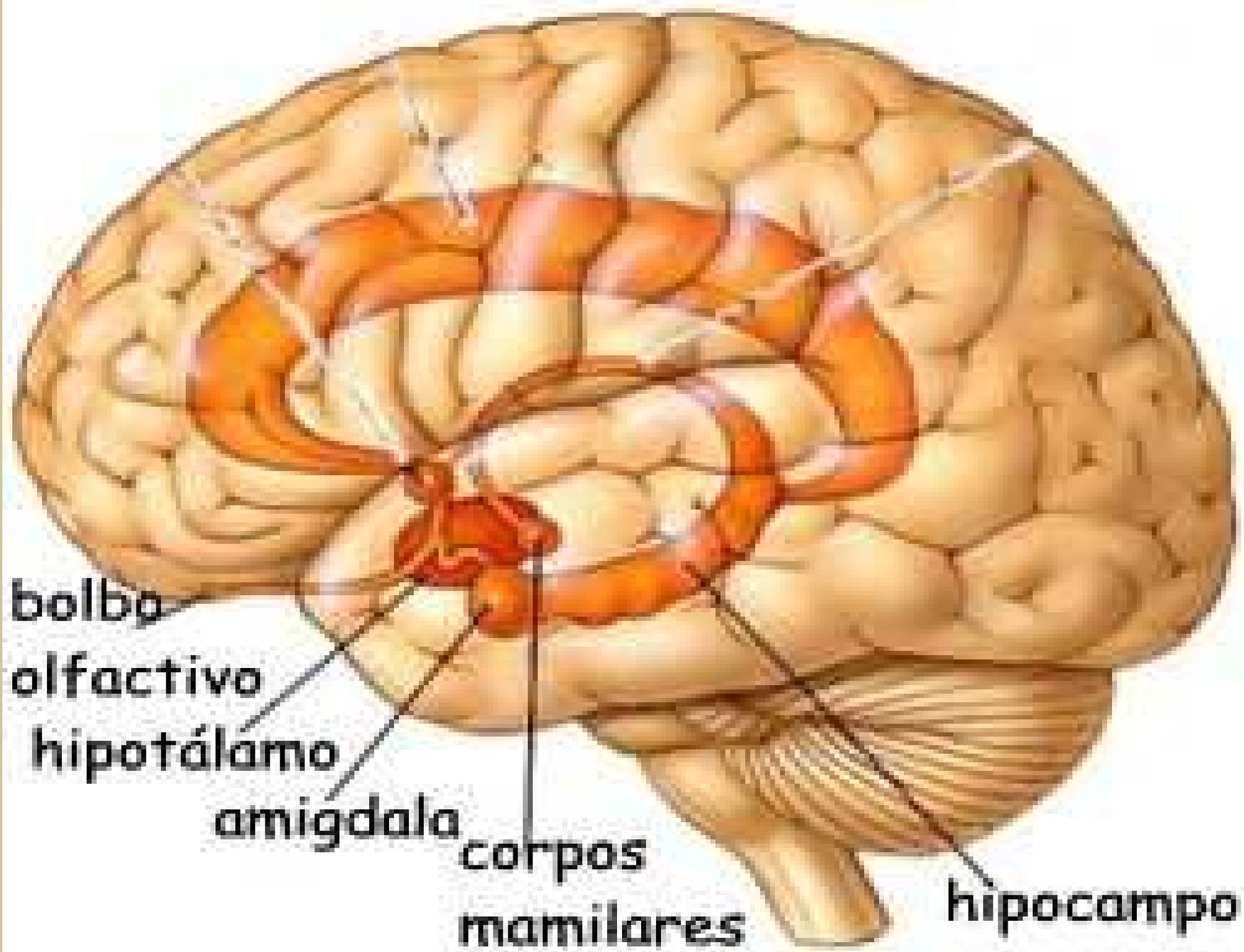
Función del miedo

- 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



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

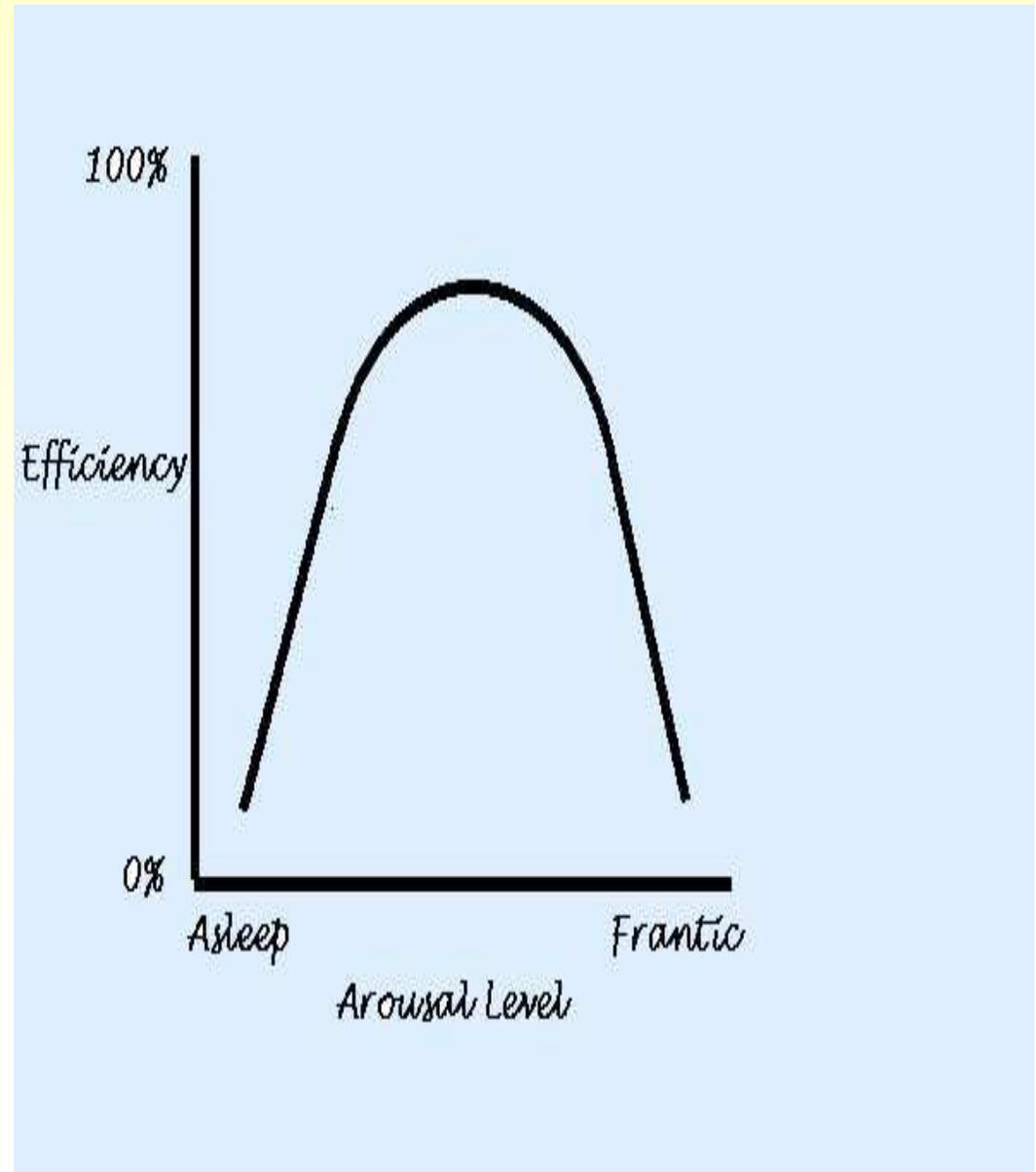
- ***Cambios en el presente:***
 - Atención
 - Emoción:
 - reacción de shock
 - Estado de ánimo ansiógeno
- ***Cambios en el pasado- futuro:***
 - *mecanismos de regresión:* revivir miedos de etapas anteriores del desarrollo y experiencias traumáticas
 - *mecanismos de repetición:* proyección en el futuro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



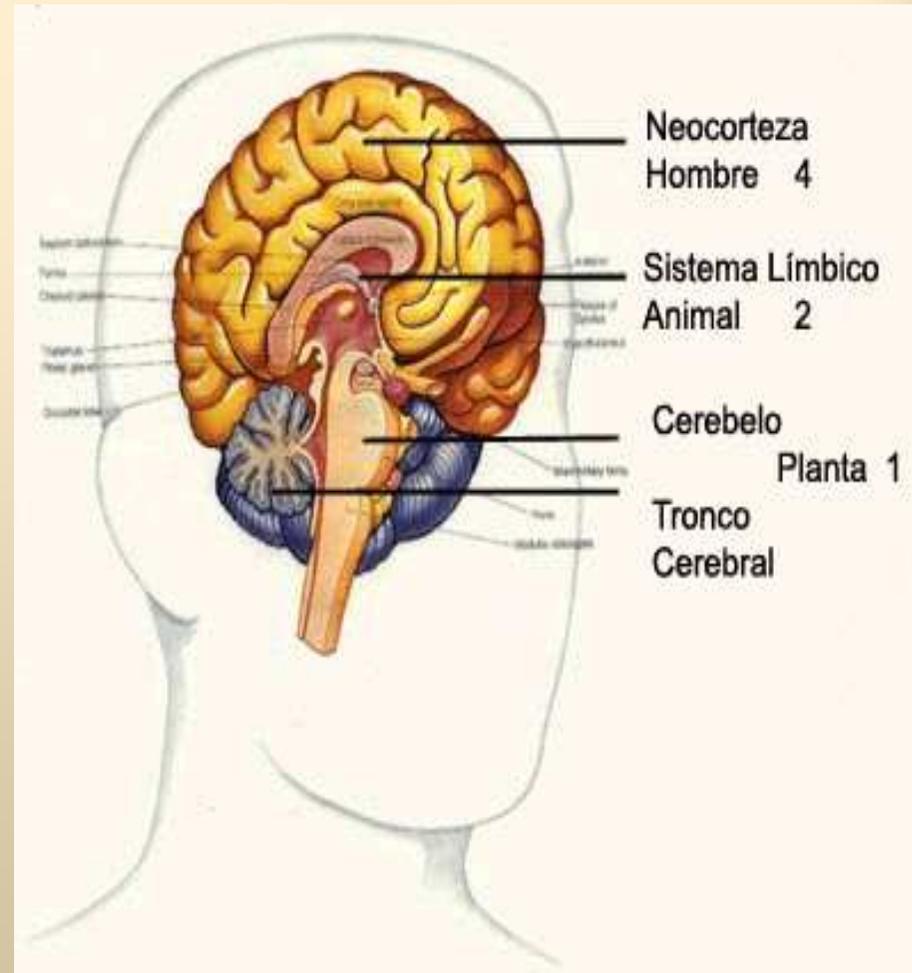


La génesis del miedo se ve condicionada:

- *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



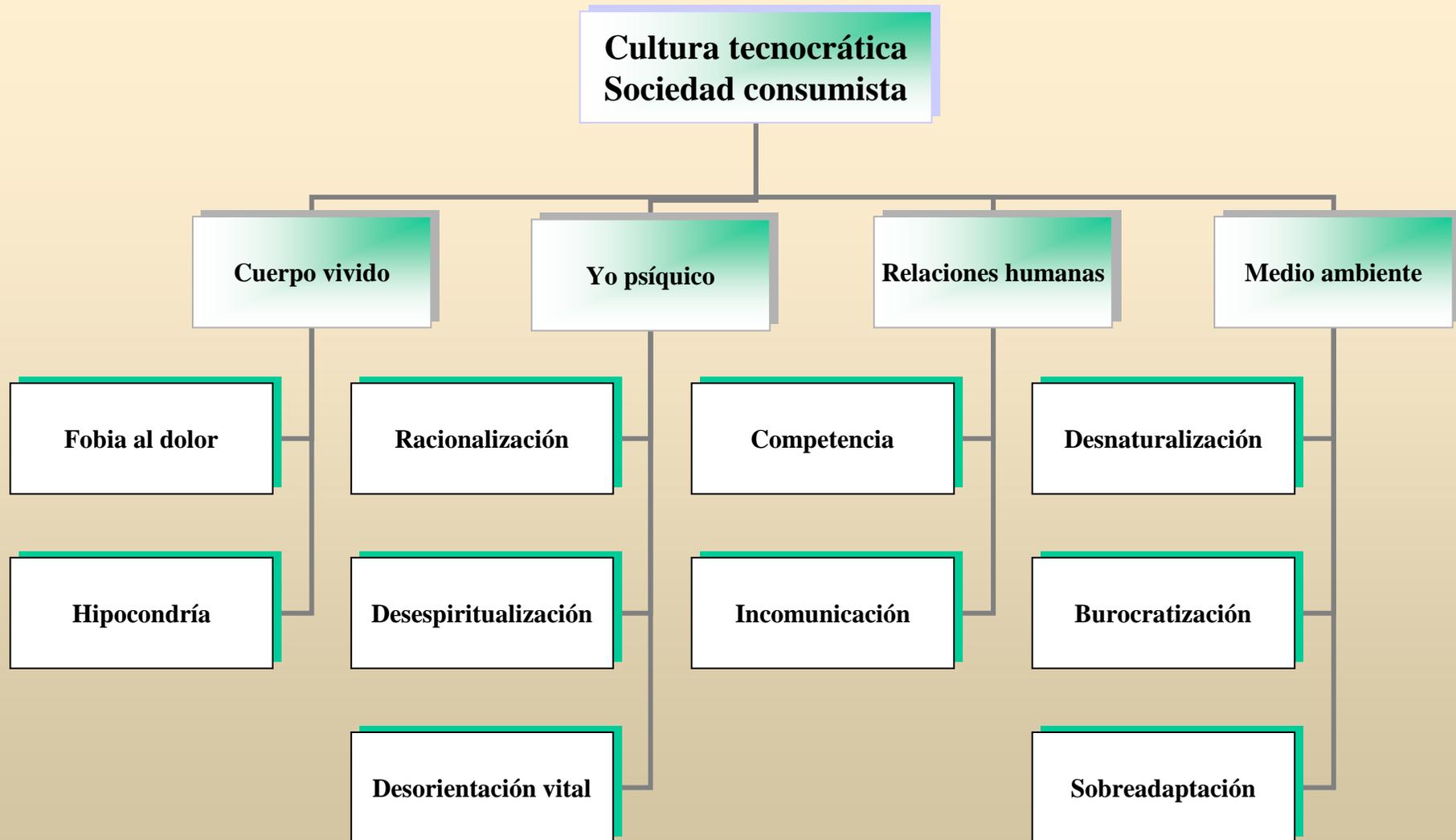
Proceso cultural del miedo

- 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)

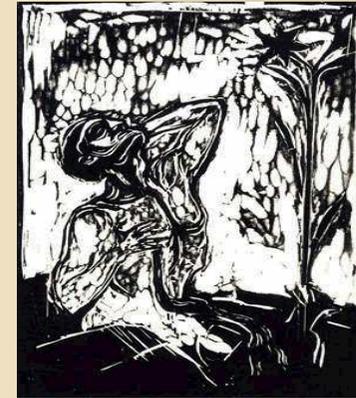
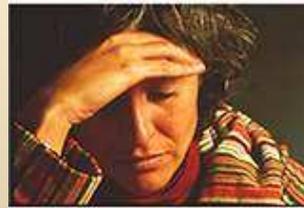
Medio ambiente

- ***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

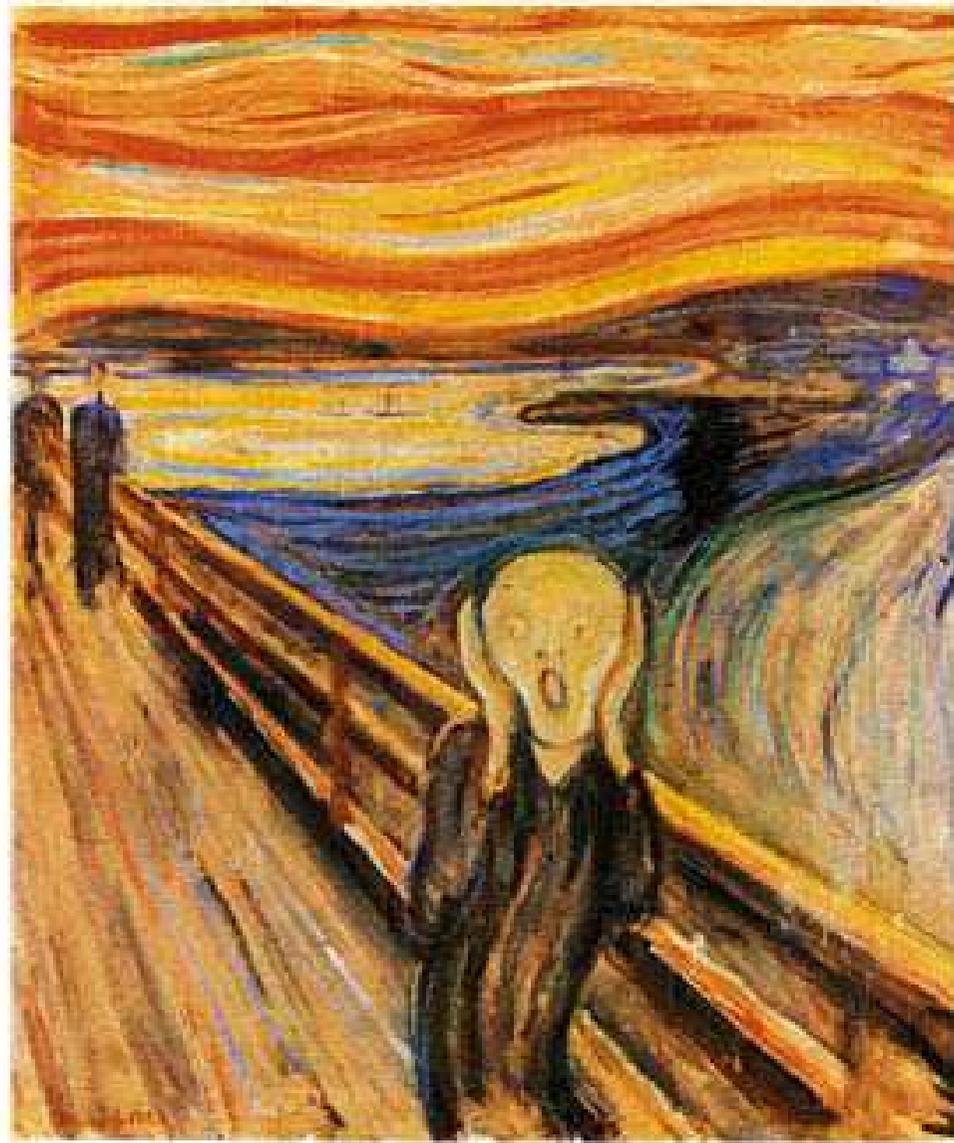
Círculo vicioso de Fobia Social



*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.

