

# **¿Por qué sentimos miedo?**

## **Dedicatorias y agradecimientos.**

Este trabajo se lo dedico a todo el publico en general en especial a aquellas personas que sin importar la hora o el momento me brindaron un poco de su tiempo y para resolverme mis dudas, agradecimiento a las personas que colaboraron contestando de manera amable y respetuosa las entrevistas realizadas.

A mis familiares que me estuvieron apoyando en la investigación y económicamente para salir adelante especialmente

Dedicatoria y agradecimiento especial: Monserrat,

Por que siempre estuvo ahí dándome ánimos y la fuerza necesaria apoyándome resolviendo mis dudas todo el tiempo tal vez interrumpiendo sus labores, pero eso no le importaba ya que siempre me contestaba, sinceramente sin su apoyo incondicional este trabajo ni hubiera sido posible así que gracias.

## Introducción

El miedo es una emoción que poseemos todos los seres humanos el cual muchas veces lo vemos como un sentimiento y ni siquiera sabemos porque lo sentimos, mas sin embargo no sabemos que es un estado estado del cerebro o sistema neuroendocrino, que surge en determinadas condiciones y se manifiesta por ciertas formas de comportamiento".

El miedo puede ser visto desde distintos puntos de vista Desde el punto de vista biológico, el miedo es un esquema adaptativo, y constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa, surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia. En ese sentido, es normal y beneficioso para el individuo y para su especie.

Desde el punto de vista neurológico es una forma común de organización del cerebro primario de los seres vivos, y esencialmente consiste en la activación de la amígdala, situada en el lóbulo temporal.

Desde el punto de vista psicológico, es un estado afectivo, emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia en la persona.

Desde el punto de vista social y cultural, el miedo puede formar parte del carácter de la persona o de la organización social. Se puede por tanto aprender a temer objetos o contextos, y también se puede aprender a no temerlos, se relaciona de manera compleja con otros sentimientos (*miedo al miedo, miedo al amor, miedo a la muerte, miedo al ridículo*) y guarda estrecha relación con los distintos elementos de la cultura.

También puede ser visto como una emoción caracterizada por una intensa sensación habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que surge del instinto natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en el ser humano.

Pero tal vez nunca nos hemos puesto a pensar que tal vez la función del miedo sea protegernos de lo que nos rodea es decir de todo nuestro entorno ya que al sentirlo nuestros sentidos pueden llegar a percibir algún peligro y mandarnos la alerta para retirarnos del lugar o estar al pendiente de que pueda ocurrir.

También se busca el origen de los miedos es decir como es surgen y que provoca que le temamos a alguien o algo, pero a la vez se busca la manera de vencer nuestros temores.

## ÍNDICE

### **CAPITULO I. EL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.**

1.-Planteamiento del problema.....	8
2.-Objetivos.....	12
3.-Justificación.....	13
4.-Antecedentes.....	14

### **CAPITULO II. FUNDAMENTACIÓN.**

1.-Conceptos.....	17
2.-Marco teórico.....	25
3.-Marco referencial.....	28

### **Capitulo III. Metodología.**

1.-Base teórica.....	37
2.-Hipótesis.....	40
3.- Variables.....	41
4.-Tipo de estudio.....	43
5.-Sujeto muestra.....	44
6.-Materiales y procedimiento.....	45

## **Capítulo IV. Resultados**

1.-Resumen.....	47
2.-Tipos de análisis.....	48
3.-Procesamiento de datos.....	53

### **Apartados**

Conclusiones.....	61
Sugerencias.....	63
Anexos.....	64
Referencias.....	81

# **Capítulo**

# **I**

## **El contexto**

## **De**

## **Investigación**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

¿Por qué sentimos miedo?

a) ¿Qué es el miedo?

b) ¿Qué provoca el miedo?

c) ¿Cómo vencer el miedo?

d) ¿Cómo evitar el miedo?

El problema es esta sensación o sentimiento que nos invade en ocasiones los seres humanos y que provoca que nos limitemos a realizar ciertas actividades o exponernos a ciertas causas esto es lo que conocemos como miedo algo que parece inevitable ya que de una u otra forma siempre hay algo que nos causa temor y es algo tan feo ya que nos sentimos impotentes ante esa situación o ante eso. Además esto en ocasiones o casi siempre resulta un gran problema que afecta nuestra vida personal y social.

Ocurre de muchas maneras distintas pero la que yo creo mas común es cuando nos exponemos a algo que nos causo algún daño ya sea físico o psicológico después esto provoca que ábamos hasta lo imposible para que esta situación se repita por que nos dejo una mala experiencia, además muchas veces ocurre de manera involuntaria aunque de forma consiente ya que es algo que sentimos y nos daña mentalmente.

En muchas de las ocasiones no se resuelve o se supera el miedo hacia alguien, algo o alguna situación y cuando esto sucede lo que provoca es que la persona que sufre ese miedo quede con algún trauma o con este sentimiento de impotencia de no poder enfrentarlo además de que se vuelve una persona sumisa o se siente inferior a los demás cuando se le presenta una situación u objeto que le causa miedo, esto es algo que mas de un vez nos ha pasado a cada uno de nosotros y nos envuelve en algo realmente penoso.



Este es un problema que nos involucra a todos ya que lo sentimos de manera distinta pero ahí está, además de que hay diferentes maneras de involucrarse dependiendo de que tan grande sea el miedo y nuestra fuerza o voluntad para querer superarlo o vencerlo por que de no hacerlo nos podemos involucrar en situaciones incómodas que pueden ocurrir frente a nuestros amigos, familia y aunque es inevitable sentir miedo y es algo de lo más normal una persona miedosa puede ser mal vista por la sociedad.

Se relacionan muchos aspectos ya que el miedo afecta nuestra manera de ver la vida de forma directa ya que con el miedo nos limitamos a realizar algunas cosas o simplemente tratamos de evitarlas. Tiene cierta relación con la sociedad porque si vivimos con miedo siempre estamos como sumisos o temerosos con relación a lo que pueda pasar en nuestra vida diaria, otro aspecto es el sentimental ya que el miedo puede bloquear algunos de ellos e incluso puede bloquear nuestros mejores sentimientos

El miedo es una sensación que proyecta o que nos hace sentir el cerebro, caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, es algo que en ocasiones nos afecta de manera profunda, sería interesante el saber por que el cerebro manda ese sentimiento como surge y que lo ocasiona tal vez todo esto sea sencillo de explicar o tal vez no, debido a que es una emoción y esta suelen ser diferentes en cada persona y cada quien tiene una manera distinta de experimentarlas.

“Se desarrolló una segunda capa sobre la primera, que se encarga de la conservación de la especie y del individuo. Aquí se encuentran las estructuras que corresponden al sistema límbico y que se encargan de regular emociones, alimentación, lucha, escape y evitación del dolor, y la búsqueda del placer.” Dentro del sistema límbico hay una estructura llamada la amígdala, la cual se encarga de controlar y mediar emociones principales como el afecto, la agresión y el miedo. Es el centro de identificación de peligro, y es fundamental para la supervivencia. Al ser activada, desencadena miedo y ansiedad que ponen a la persona o animal en un estado de alerta total, alistándose para huir o pelear.” (Jaime De La Torre,1998,1)

También es un estado afectivo, emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia en la persona. El miedo puede formar parte del [carácter](#) de la [persona](#) o de la organización [social](#). El miedo en el ser humano, en ocasiones no se manifiesta de manera relación fisiológica es decir como reacción de alerta, sino será un producto de la consciencia, que expande nuestro nivel de desconocimiento.

“Los miedos son fuerzas peligrosas. Pueden provocar reacciones agresivas, rabia y odio que terminan por corroer la sociabilidad cotidiana. Pueden producir parálisis. Pueden inducir al sometimiento. Los miedos (como el miedo al sida) son presa fácil de la manipulación. Hay "campañas del miedo" que buscan instrumentalizar y apropiarse de los temores para disciplinar y censurar. Más difusos son los temores y más tentador exorcizarlos mediante drásticas invocaciones de la seguridad. A veces la seguridad toma forma de cárcel. Entonces,) cómo lograr una seguridad en el ámbito de la libertad Hay que conversar los miedos. Sacarlos de la oscuridad. Darle nombre. Sólo entonces somos capaces de compartir los miedos, de acotarlos y enfrentarlos.”(Norbert Lechner,1998,4)

En muchas ocasiones sentimos miedo de algo o alguien pero no sabemos por que solo los sentimos pero en otras ocasiones sentimos miedo debido a experiencias o hechos que nos sucedieron en un pasado, tal vez sea algo que nos causo un daño o nos puso en peligro y nuestro cerebro guarda estas experiencias entonces cuando se vuelve a presentar manada la señal de alerta para evitar a toda costa no volver a repetir ese momento.

“Todas las personas sienten miedo alguna vez en su vida. Quizá los miedos más tempranos son ante todo aquello que pone en peligro nuestra sensación de seguridad, como la oscuridad, el estar solos, el sentirnos abandonados, etc. En fin, sentimos miedo hacia todo aquello que representa una amenaza para nuestra vida. Conforme vamos creciendo, algunos miedos permanecen, otros desaparecen y también surgen nuevos.” (Jaime De La Torre,1998,4)

Algo que en ocasiones nos cuesta mucho trabajo es vencer nuestros miedos ya que para lograrlo hay que exponerlos de frente a eso que nos causa tanto miedo , tratar de vencerlo puede verse como imposible pero no es así solo es cuestión de tener fuerza, voluntad o en casos extremos solicitar ayuda ya sea en amigos, familiares o personas especializadas en el tema,

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

