

espes



## PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

# MIEDO



Construyendo la vida  
que nos IMPORTA



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

# MIEDO

## EL MIEDO

El miedo es una emoción que todos/as hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. En ocasiones puede resultar incómodo o desagradable, ya que nos hace sentir inseguridad o que somos vulnerables. Sin embargo, se trata de una emoción básica que cumple una función adaptativa: nos protege frente a peligros reales o percibidos, ayudándonos a anticipar riesgos y a tomar decisiones que aumenten nuestra seguridad. Aunque suele estar relacionado con el enfado, se diferencia porque nos paraliza o nos hace retroceder, en lugar de impulsarnos a actuar de manera directa.

El miedo, aunque a veces puede ser difícil de reconocer, suele manifestarse a través de una serie de señales que nos permiten identificarlo.

- En el plano físico, podemos notar aceleración del ritmo cardíaco, respiración más rápida o superficial, tensión muscular, sudoración, sensación de nudo en el estómago o escalofríos. Todas estas reacciones preparan al cuerpo para reaccionar frente a un posible peligro.
- A nivel mental, el miedo se refleja en pensamientos de anticipación o preocupación, con frases internas como “¿y si pasa algo malo?” o “no voy a poder”, que dificultan la concentración y nos mantienen enfocados en la amenaza percibida.
- En cuanto a la conducta, el miedo suele impulsarnos a evitar la situación que percibimos como peligrosa: podemos sentir ganas de huir, escondernos, retrasar decisiones o paralizarnos ante la incertidumbre.

El miedo cumple varias funciones importantes en nuestra vida:

- **Función protectora**, porque nos alerta de situaciones que pueden ponernos en peligro y nos impulsa a actuar con precaución.
- **Función motivadora**, ya que nos anima a prepararnos, planificar o anticipar problemas.
- **Función comunicativa**, porque al expresar nuestro miedo podemos buscar apoyo o ayuda de los demás.
- **Función de autoconocimiento**, porque al observar qué nos genera miedo podemos descubrir necesidades, límites o valores importantes.



### SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

El miedo surge cuando percibimos que alguna necesidad fundamental está en riesgo o no está siendo satisfecha. Esta emoción nos alerta de posibles amenazas, indicando que necesitamos protección, seguridad, o cuidado, tanto a nivel físico como emocional. Cada sensación de miedo actúa como una especie de "señal de precaución" que nos muestra qué aspectos de nuestra vida requieren atención para sentirnos seguros y mantener nuestro equilibrio.

El miedo está estrechamente ligado a nuestras necesidades y nos sirve como una señal interna que nos alerta cuando algo fundamental para nosotros/as puede estar en riesgo. Estas son algunas relaciones clave:

#### 🔗 NECESIDAD DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN:

El miedo nos avisa de peligros físicos, emocionales o sociales, recordándonos la necesidad de mantenernos a salvo.

»] *Ejemplo:* Sentir miedo al caminar solo de noche nos indica que nuestro organismo busca protegernos de posibles daños.

#### 🔗 NECESIDAD DE SUPERVIVENCIA:

Es una señal instintiva que nos conecta con la necesidad de preservar la vida y asegurar recursos esenciales como alimento, refugio y cuidado.

»] *Ejemplo:* Experimentar miedo ante la escasez de agua o comida activa nuestra atención y nos impulsa a buscar soluciones para sobrevivir.

#### 🔗 NECESIDAD DE VÍNCULO Y PERTENENCIA:

El miedo social, como el temor al rechazo o a la exclusión, nos indica la necesidad de mantener relaciones de apoyo y pertenecer a un grupo.

»] *Ejemplo:* Sentir miedo a expresar nuestras opiniones en un grupo de amigos refleja la importancia de ser aceptados y mantener conexiones afectivas.

#### 🔗 NECESIDAD DE AUTONOMÍA Y CONTROL:

Cuando sentimos miedo, podemos identificar la necesidad de tomar decisiones conscientes, proteger nuestros límites y mantener cierto control sobre nuestra vida

»] *Ejemplo:* El miedo a delegar tareas importantes en el trabajo puede señalar nuestra necesidad de asegurarnos de que las cosas se hagan correctamente y que nuestras responsabilidades no se vean comprometidas.



### CIERRE

El miedo es una emoción que nos conecta con nuestras necesidades más profundas y nos alerta sobre lo que requiere cuidado, protección o atención en nuestra vida. Más que un obstáculo, nos invita a escuchar qué es importante para nosotros, a reconocer nuestros límites y a actuar de manera que respetemos nuestra seguridad y bienestar.

PROGRAMA **CONECTADOS**

# MIEDO



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B  
Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua