



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 86
Vol. 8
Diciembre 2022

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

El mes pasado tocamos el tema de la ansiedad y el pánico; ahora complementaremos la información con otra de las emociones más comunes entre los seres humanos: el miedo.

Hay que entender que existen básicamente dos tipos de miedos: el racional (objetivo y real) y el irracional (subjetivo o psicológico).

El miedo racional surge como un mecanismo de defensa o supervivencia ante una amenaza real que pone en peligro nuestra integridad física. El irracional surge de la forma en que interpretamos, en un momento dado, el mundo que nos rodea y en este caso puede convertirse en una emoción bastante limitante en nuestra vida...

Por otra parte, se acerca ya la época invernal y, con ella, los festejos propios de la misma; sin embargo, muchas personas, lejos de alegrarse, sufren la llamada "depresión invernal" o trastorno afectivo estacional (TAE), sobre todo en la

población que vive más alejada de la zona ecuatorial, debido a la menor cantidad de luz solar que reciben durante el invierno en el hemisferio norte. Pero, aunque en países como el nuestro este fenómeno no es tan grave como para originar el TAE, es un hecho que muchas personas asocian esta época con un cierre de ciclo y esto les provoque añoranza y melancolía...

Ahora, el geriatra Álvaro Cruz nos habla acerca de los elementos que ayudan a tener una vejez más exitosa: Medidas para prevenir enfermedades y seguir el tratamiento indicado en caso de que ya existan; actividad física; gimnasia cerebral (ejercicios como los que aparecen en este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=YYCQP5FKGsM>), trabajar las creencias limitantes, adaptación a las circunstancias particulares; manejo de la soledad y las cuestiones familiares, actividades fuera de casa, etc. He aquí el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd6Sos-PVZCo>

¡Feliz Navidad y próspero y saludable año 2023!



Tema del mes: El Miedo: ¿Amigo o enemigo?

La respuesta es: *depende*. El miedo es un gran aliado para nuestra supervivencia si se activa ante una amenaza real; pero se vuelve un enemigo autolimitante si aparece en nuestra psique sin existir una amenaza real que nos ponga en verdadero peligro...

¿Qué es el miedo y para qué sirve?	2
¿Por qué algunas personas sufren la "depresión de invierno"?.....	3
Cuento: Regalos de Navidad.....	4
Aceptar, aceptar, aceptar.....	5





¿Qué es el miedo y para qué sirve?

¿Sabes qué es realmente el miedo? ¿Para qué sirve el miedo? ¿Cómo podemos afrontar cualquier temor? Descubre la psicología del miedo y el por qué tenemos estas emociones.

El miedo es una de las emociones más limitantes en nuestra vida. De esta forma, el significado de miedo cobra muchas interpretaciones ya que este se presenta en diferentes ámbitos y de distinto modo. Para poder entender qué es el miedo en la psicología debemos hacer un ejercicio interno para poder vernos por dentro y por fuera. En este artículo podremos ver en qué consiste el miedo psicológico y cómo podemos afrontarlo.

¿Qué es el miedo?

Una buena definición del miedo es aquella que lo establece como un mecanismo de defensa de nuestro organismo para poder hacer frente un peligro. En los seres humanos existen dos tipos de miedos muy definidos. De esta forma, podemos tener miedo tanto de un motivo físico como de otro psicológico. Cuando los miedos suceden por causas subjetivas es cuando debemos tratarlos y tenerlos en cuenta. De esta forma, este tipo de miedo puede limitar nuestra vida en muchos aspectos.

¿Qué tipo de miedos existen?

Existen diferentes tipos de miedos que pueden perjudicarnos en nuestro día a día. De esta forma, podemos determinar que hay un temor racional y otro irracional.

- **Racional**

El miedo es una emoción natural que surge como un mecanismo de

supervivencia. Estos tipos de miedos vienen de reacciones objetivas ante un hecho que realmente pone en peligro tu vida.

- **Irracional**

En estos casos, la emoción del miedo es una clara respuesta subjetiva. Por lo tanto, el miedo involucra las mismas reacciones químicas en nuestro cerebro que cuando sucede un peligro real que pone en riesgo nuestra supervivencia. El significado del miedo en estos casos va de la mano a cómo interpretamos la realidad que nos rodea.

Síntomas del miedo

Cuando las personas experimentan el miedo tienen una serie de síntomas muy distinguibles. Los principales signos de tener miedo son los siguientes:

- Dolor de pecho
- Escalofríos
- Boca seca
- Náusea
- Latidos rápidos
- Dificultad para respirar
- Transpiración
- Temblor
- Dolor de barriga
- Ansiedad
- Sensación de sentirse fuera de control
- Presencia de la muerte inminente

Estos síntomas pueden sentirse en los diferentes tipos de miedo. Cuando se experimenta el miedo al miedo o el miedo a todo esto, puede derivar en ciertas patologías psicológicas como pueden ser la depresión, la ansiedad y el estrés crónico. En estos casos, será vital acudir a un psicólogo profesional para poder tratar el miedo.

¿Qué causa el miedo o el pánico?

La emoción del miedo es muy compleja. Tanto es así que ver las causas detrás de ellos puede ser bastante complicado. En muchos casos, el miedo a la vida está implicado en ciertos trastornos psicológicos. Principalmente, podemos encontrar el significado del miedo en las siguientes causas.

1. Traumas

Una de las principales causas del miedo es precisamente los traumas de ciertas experiencias pasadas. En muchos casos tener miedo va de la mano de la manera en que nuestros padres nos han criado y nos han dado ciertos valores. Además, algunos eventos en nuestra infancia pueden llegar a marcar el miedo a la vida cuando somos adultos.

2. Fracasos

El miedo al fracaso es uno de los más extendidos en la actualidad. Tanto es así, que en la psicología del miedo las frustraciones y el miedo al miedo debido a ellas están muy presentes en las personas que tienen ciertas patologías psicológicas.

3. Ansiedad anticipatoria

La ansiedad es uno de los principales factores por el que el miedo se expresa de forma muy recurrente en una persona. En muchos casos, el miedo y su significado en estos sentidos va también acompañado de la depresión y del estrés diario.

4. Salir de la zona de confort

Cuando una persona sale de su zona de confort acostumbra a combatir sus miedos y todo lo relacionado a ellos. De esta forma, cuando un individuo tiende a no salir de su comodidad acaba sufriendo miedo a todo, debido a su incapacidad para enfrentarse a sus propios límites.

5. Inseguridades

La inseguridad y la baja autoestima es otro de los factores que hacen que el miedo acabe dominando toda nuestra vida. Cuando queremos afrontar nuestras situaciones de miedo debemos luchar contra estas inseguridades o

autocríticas que nos hacemos a nosotros mismos.

En muchos casos, para poder dejar de tener miedo debemos luchar contra ellos. Por ello, el papel del psicólogo puede ser fundamental para poder combatirlos.

¿Para qué sirve el miedo?

La función principal del miedo es evitar o reducir el daño que nos pueden provocar ciertas situaciones. Una persona con miedo ha aprendido de sus experiencias pasadas a protegerse de diversas situaciones peligrosas. Tanto es así que, en diversas ocasiones, esta deberá afrontar estas estrategias ante el peligro para vencer sus miedos irracionales.

Cuando hay una amenaza inmediata, nuestra emoción del miedo puede llegarnos a paralizarnos frente a un peligro. Pero cuando el significado del miedo es completamente irracional, debemos afrontarlo para enseñar a nuestra propia mente a luchar contra situaciones que no son una amenaza realmente.

¿Cómo enfrentar el miedo?

Para poder dejar de lado los miedos que nos limitan, es esencial intentar entender el porqué de cada uno de ellos para poder solucionar el problema que se esconde detrás de ellos. Por ello, existen una serie de consejos que puedes seguir para afrontar la expresión del miedo.

1. Localiza la raíz del miedo

El primer paso para afrontar nuestros miedos es principalmente visualizar de dónde provienen. Esto sucede porque para enfrentarse a los miedos requerimos ver cuando empezamos a hacer el hábito de huir de estas situaciones y por qué lo vimos como un peligro. A través de racionalizar este tipo de actitudes podemos afrontar el significado del miedo psicológico.

2. Ponte a prueba a través de pequeños retos

Para poder afrontar el miedo al miedo o los miedos que nos limitan, debemos ponernos a prueba para darnos cuenta de que realmente somos capaces de

ello. En estos casos, es vital intentar enfrentar nuestros miedos a través de pequeños retos diarios. Poco a poco podremos dejar los miedos atrás.

3. Aprende diferentes técnicas de relajación

Para poder combatir el miedo deberemos tener presente algunas técnicas para relajarnos y dejar de lado todos los efectos que éste tiene en nuestro cuerpo y mente. De esta forma, practicar la meditación diaria o la atención plena puede ser muy efectivo para saber cómo enfrentar el miedo que nos limita.

4. Maneja tu estrés

Muchos de los síntomas del estrés son muy similares a los del miedo. Por ello, puede ser vital combatir el estrés para frenar muchos de nuestros miedos. De esta forma, podemos aprender técnicas para manejar el estrés para combatir también la emoción del miedo.

5. Cuida tu salud

El ejercicio físico y la buena alimentación pueden ser algunas de las claves para poder vencer nuestros miedos. Para enfrentarse a los miedos o al miedo psicológico, una buena salud física es más que esencial.

6. Ten una actitud positiva

La positividad es una buena herramienta para motivarte en cada una de las situaciones donde el temor te puede dominar. Una buena forma de hacerlo será cambiar tus pensamientos negativos por positivos.

7. Practica la gratitud

Aceptar tus defectos y centrarte en mejorar tus virtudes será sin duda una buena iniciativa para dejar atrás el miedo a la vida que tanto sufres. En estos casos, la gratitud puede ayudarte a ver lo que realmente has conseguido y será de gran ayuda para poder motivarte a afrontar tus miedos.

El miedo puede ser una de nuestras limitaciones para lograr los objetivos o metas que tenemos en nuestra vida. Tan es así que, en muchos casos, podremos

superar nuestros miedos a través del autoconocimiento y trabajando nuestro interior.

Fuente: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/ejercicio-el-miedo>

Información adicional:

<https://unamglobal.unam.mx/el-miedo-una-alarma-mental-para-proteger-la-integridad/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=eWvbBp3lcyw>

Psicología del miedo

<https://www.youtube.com/watch?v=s4HIJ11pAxy>

El miedo desde un enfoque del budismo

<https://www.youtube.com/watch?v=5lflGPCP1ZE>

Desde la terapia cognitivo conductual

<https://www.youtube.com/watch?v=3oOSr3FtPIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=nmrR-JammHqs>



¿Por qué algunas personas sufren la "depresión de invierno"?

Los científicos identificaron la razón subyacente de por qué algunas personas son propensas a la "depresión de invierno", o trastorno afectivo estacional (TAE).

Este síndrome es una forma de depresión que ocurre durante el invierno. Por lo general comienza en el otoño y desaparece en la primavera.

Los expertos creen que en el TAE la depresión está desencadenada por la respuesta del cerebro a la disminución de la exposición a la luz natural.

Las teorías actuales se concentraban en el papel que podrían tener dos sustancias químicas específicas en el cerebro: melatonina y serotonina que ayudan a regular los ciclos de sueño-vigilia, la energía y el estado de ánimo.

Ahora unos escáneres cerebrales han confirmado estas sospechas: la gente con este síndrome no controla de forma efectiva la serotonina durante los meses de invierno.

El trabajo será presentado en una conferencia de Neuropsicofarmacología.

Los investigadores de la Universidad de Copenhague que llevaron a cabo el estudio dicen que sus hallazgos confirman lo que ya se sospechaba, a pesar de que sólo estudiaron 11 personas con TAE y 23 voluntarios sanos para la comparación.

Utilizando la tomografía cerebral por emisión de positrones (TEP), fueron capaces de mostrar importantes diferencias entre los meses de verano e invierno en los niveles de la proteína transportadora de serotonina (SERT) en pacientes que sufren este trastorno.

Cuanto mayor es la actividad del SERT, menor es la de la serotonina.

Los voluntarios con TAE tenían mayores niveles de SERT en los meses de invierno mientras que los voluntarios sanos no.

La depresión de invierno

La investigadora principal, Brenda Mc Mahon, dijo: "Creemos que hemos encontrado el sector que el cerebro presiona cuando tiene que ajustar la serotonina a los cambios de estación".

"El transportador de serotonina lleva este químico de vuelta a las células nerviosas donde no está activo, por lo que cuanto mayor sea la actividad del SERT menor es la de la serotonina.

"La luz del sol mantiene este ajuste a un nivel bajo, pero cuando las noches se

hacen más largas durante el otoño, los niveles de SERT aumentan, lo que resulta en la disminución en los niveles activos de serotonina".

"Muchas personas no están realmente afectadas por el TAE, y hemos encontrado que estas personas no tienen este aumento de la actividad del SERT, por lo que sus niveles activos de serotonina se mantienen altos durante todo el invierno".

Siegfried Kasper, del Colegio Europeo de Neuropsicofarmacología, que este año celebra su congreso anual en Berlín, aseguró: "Las fluctuaciones del SERT asociados con TAE se han visto en estudios anteriores, pero este es el primer estudio que compara a los pacientes durante el verano e invierno".

"Parece que confirma que el SERT se asocia con la depresión de invierno".

"Todavía no sabemos lo suficiente sobre cómo los niveles de serotonina pueden verse afectados por los niveles de luz así que este es un estudio pequeño bastante interesante. Daríamos la bienvenida a más investigaciones", señaló Sam Challis, director de información de la ONG de salud mental MIND.

Challis explicó que hay una amplia gama de tratamientos disponibles para este trastorno tales como la terapia de luz y la terapia cognitivo-conductual.

"Sabemos que el consumo de una dieta equilibrada, reduciendo el consumo de cafeína y hacer algo de ejercicio puede ayudar, así como pasar el mayor tiempo posible al aire libre porque –incluso cuando está nublado– la luz es mayor que en el interior de un edificio".

La "depresión de invierno", que sólo ocurre en regiones del mundo alejadas del Ecuador donde el ritmo biológico natural del organismo se ve trastornado por los días más cortos de invierno, afecta a más de 12 millones de personas en todo el norte de Europa.

Fuente: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141021_salud_trastorno_afectivo_estacional_il

Más información:

<https://conexion.cinvestav.mx/Publicaciones/depresi243n-invernal-por-disminuci243n-de-luz>

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2015_711.html

<https://dcs.uas.edu.mx/noticias/2240/depresion-decembrina-es-una-baja-de-animo-transitoria-psicologo-universitario>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=l9FynVWwWOM>

https://www.google.com.mx/search?q=depresion+invernal&tbm=vid&sxsrf=ALiCzsa9z_uLAkoe-HKYu3MyyOZ5GeDclrbQ:1668820038183&ei=Rix4Yg_rCs_jkPIpjcmgqAM&start=10&sa=N&ved=2ahUKEwjfpseMh7n7AhXP-MUQIHYokCDUO8NMDegQIDhAW&biw=1

<https://www.youtube.com/watch?v=y2lZ3BgV4eU>



Cuento: Regalos de Navidad

La Conferencia de Regalos de Navidad de aquel año estaba llena hasta la bandera. A ella habían acudido todos los jugueteros del mundo, y muchos otros que no eran jugueteros pero que últimamente solían asistir, y los que no podían faltar nunca, los repartidores: Santa Claus y los Tres Reyes Magos. Como todos los años, las discusiones trataban sobre qué tipo de juguetes eran más educativos o divertidos, cosa que mantenía durante horas discutiendo a unos jugueteros con otros, y sobre el tamaño de los juguetes. Sí, sí, sobre el tamaño discutían siempre, porque los Reyes y Papá Noel se quejaban de que cada año hacían juguetes más grandes y les daba

verdaderos problemas transportar todo aquello...

Pero algo ocurrió que hizo aquella conferencia distinta de las anteriores: se coló un niño. Nunca había habido ningún niño durante aquellas reuniones, y para cuando se dieron cuenta, un niño estaba sentado justo al lado de los reyes magos, sin que nadie fuera capaz de decir cuánto tiempo llevaba allí, que seguro que era mucho. Y mientras Santa Claus discutía con un importante juguetero sobre el tamaño de una muñeca muy de moda, y éste le gritaba acaloradamente "¡gordinflón, que si estuvieras más delgado más cosas te cabrían en el trineo!", el niño se puso en pie y dijo:

- Está bien, no discutáis. Yo entregaré todo lo que no puedan llevar ni los Reyes ni papá Noel.

Los asistentes rieron a carcajadas durante un buen rato sin hacerle ningún caso. Mientras reían, el niño se levantó, dejó escapar una lagrimita y se fue de allí cabizbajo...

Aquella Navidad fue como casi todas, pero algo más fría. En la calle todo el mundo continuaba con sus vidas y no se oía hablar de todas las historias y cosas preciosas que ocurren en Navidad. Y cuando los niños recibieron sus regalos, apenas les hizo ilusión, y parecía que ya a nadie le importase aquella fiesta.

En la conferencia de regalos del año siguiente, todos estaban preocupados ante la creciente falta de ilusión con se afrontaba aquella Navidad. Nuevamente comenzaron las discusiones de siempre, hasta que de pronto apareció por la puerta el niño de quien tanto se habían reído el año anterior, triste y cabizbajo. Esta vez iba acompañado de su madre, una hermosa mujer. Al verla, los tres Reyes dieron un brinco: "¡María!", y corriendo fueron a abrazarla. Luego, la mujer se acercó al estrado, tomó la palabra y dijo:

- Todos los años, mi hijo celebraba su cumpleaños con una gran fiesta, la mayor del mundo, y lo llenaba todo con sus mejores regalos para grandes y pequeños. Ahora dice que no quiere celebrarlo, que a ninguno de ustedes en realidad le

gusta su fiesta, que sólo quieren otras cosas... ¿se puede saber qué le han hecho?

La mayoría de los presentes empezaron a darse cuenta de la que habían armado. Entonces, un anciano juguetero, uno que nunca había hablado en aquellas reuniones, se acercó al niño, se puso de rodillas y dijo:

- Perdón, mi Dios; yo no quiero ningún otro regalo que no sean los tuyos. Aunque no lo sabía, tú siempre habías estado entregando aquello que no podían llevar ni los Reyes ni Santa Claus, ni nadie más: el amor, la paz, y la alegría. Y el año pasado los eché tanto de menos...perdóname.

Uno tras otro, todos fueron pidiendo perdón al niño, reconociendo que eran suyos los mejores regalos de la Navidad, esos que colman el corazón de las personas de buenos sentimientos, y hacen que cada Navidad el mundo sea un poquito mejor...



Aceptar, aceptar, aceptar

"Cuando estudié en Cambridge, con frecuencia me encontraba en la cafetería a un señor en silla de ruedas, acompañado siempre de algunos estudiantes que le daban de comer en la boca. Se veía que resultaba complicado, debido a que el señor tenía la cabeza de lado y la comida fácilmente podía terminar en su pecho. Supe por un amigo que se trataba de un profesor de física o matemáticas a quien le habían pronosticado un par de años de vida. Un día, al llegar a la cafetería, el profesor salía. Le sostuve la puerta para que pasara y cruzamos miradas. Lo que vi en sus ojos llamó mi atención: una total aceptación, una mirada sin queja

alguna. Se trataba de Stephen Hawkins, quien diez años después se volvería famoso."

Escuché esta historia en voz de Eckhart Tolle, en un retiro al que acudí hace algunos días en Cancún. Me gustó porque estoy segura de que era cierta. Stephen Hawkins, uno de los físicos teóricos más brillantes de la historia, aún con toda su sabiduría e inteligencia, en algún momento debió haber experimentado enojo hacia la vida, un rechazo a la enfermedad anquilosante que padecía, sin embargo, también supo que, ante la realidad, pelear es imposible.

Tolle utilizó este ejemplo para mostrar, en primer lugar, que el mayor obstáculo en nuestra vida puede convertirse en un portal de despertar espiritual y, en segundo, que esto depende de una sola cosa: la aceptación.

"Aceptar" es una palabra que se pronuncia con facilidad y que nuestro ego rechaza, suena bonita, pero hacerlo se siente como cuando de adolescente el dentista te apretaba los brackets. Es un verbo que cala y cuya práctica requiere tenacidad. La aceptación es un estado mental al que, si acaso, se llega después de haber recorrido todo tipo de narrativas ilusorias en la mente, donde la queja callada nos causa sufrimiento con esa voz en la cabeza que se vuelve un enemigo a vencer.

Aceptar toma tiempo. Al aceptar nos amistamos con el camino nuevo, o bien, descubrimos otras vías que la vida generosamente nos acerca y con frecuencia ignoramos. Quizá esa posibilidad consiste en lanzarse al precipicio con todos los temores que conlleva. Recuerdo un video de National Geographic, en el cual se muestra a unos polluelos de la barnacla cariblanca que viven con sus padres en acantilados rocosos. Para evitar que depredadores como los zorros árticos se los coman y para alcanzar su fuente de alimentación con la hierba que se encuentra muy abajo, las crías deben saltar al precipicio y seguir a sus padres, sin nunca antes haber volado. En el documental se ve a cada uno de los polluelos lanzarse y golpearse una y otra vez sobre las rocas antes de llegar al piso, ante la mirada amorosa de los padres. De cinco,

sobreviven sólo tres. Pues así, tal cual, es el viaje de la aceptación.

¿Se requiere de la mirada amorosa? Sin duda. Sobrevivir sin ella es imposible. Es lo que nos da alas para volar, por cursi que suene. Sin embargo, no nos libra de la lucha interna. Si logramos que en la mente ya no haya quejas, significa que hemos llegado a suelo firme. Esa voz dentro de la cabeza que se lamenta por mil cosas, no es más que un huésped que se alimenta del mismo sufrimiento que causa. En el momento en que nos hartamos y lo echamos fuera, dejará de existir. Es decir, se requiere buscar la muerte del ego, antes de que la muerte en vida nos encuentre a nosotros. Unos sobreviven y otros no.

Ante lo inevitable, ojalá un día, como Hawkins, seamos ejemplo de una mirada de aceptación total que motive e inspire.

Fuente: <https://gabyvargas.com/aceptar-aceptar-aceptar/>

