



LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº2 JULIO
2024

¿QUÉ ES EL MIEDO?

LA DEFINICIÓN DE MIEDO ES...

(1) Sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario: miedo a morir, miedo al fracaso. (2) Recelo de que suceda lo contrario a lo que se espera o desea.

**VAMOS A PROFUNDIZAR MÁS
EN LA DEFINICIÓN**



EMOCIÓN PRIMITIVA

Todos y todas alguna vez en mayor o menor medida hemos sentido miedo. El miedo es una de las emociones más “primitivas” del ser humano, nuestros antepasados estuvieron “sometidos”, desde un principio de su existencia, al factor **supervivencia**, estaban expuestos a más peligros propios del planeta. El miedo nace como un sentimiento de **protección**, nos empuja a estar **alerta**, estar **presente**.

Hay un **miedo colectivo** inherente del ser humano, y luego está el **miedo individual**, a cada uno de nosotros y nosotras nos produce miedo unas determinadas cosas o situaciones.

El miedo puede estar arraigado en nosotros por **experiencias pasadas** que hayamos tenido, situaciones traumáticas de niños/as, accidentes etc.

El miedo es una herencia de nuestros antepasados y debemos entenderlo como una emoción que tiene una función de protección, no de bloqueo o como algo paralizante.

Según Robert Plutchik, si combinamos la emoción del miedo junto con otra emoción primaria o primitiva da lugar a otras emociones:

Miedo y alegría: Culpabilidad.

Miedo y tristeza: Desesperación.

Miedo y asco: Vergüenza.

Miedo y anticipación: Ansiedad.

¿A QUÉ LE TIENES MIEDO * ?

¿O QUÉ TE PRODUCE MIEDO?

Escríbelo en tu cuaderno

* Si lo prefieres, puedes cambiar *miedo* por *preocupación*

EL MIEDO ILUSORIO



En la actualidad el miedo, en la inmensa mayoría de las ocasiones, se presenta en situaciones en las que no hay un peligro físico de supervivencia, sino que percibimos una **amenaza** en nuestra **seguridad emocional o psicológica**, en verdad es un **miedo ilusorio**. El miedo es un mecanismo de **autodefensa de la mente**.

El verdadero problema es siempre psicológico. El miedo siempre tiene algo que ver con el **futuro** nunca con el presente. La realidad nunca se presenta como un problema, son la ideas acerca de la realidad lo que lo causan.

El miedo aparece porque estamos buscando continuamente la seguridad: *seguridad a no estar solos, a tener un trabajo, una casa, una familia, un país, etc...* En general la vida es gobernada por el miedo, en mayor o menor medida.

La televisión, las redes sociales, el móvil etc...son inventos productos del miedo colectivo, son herramientas, que si no se utilizan de una forma creativa o constructiva, lo único que incide en nosotros, es la dispersión de no querer mirar hacia dentro, es la excusa perfecta de llenar el tiempo y no querer saber nada de nosotros mismos, es un intento de evasión.

DESCUBRE LAS 8 PALABRAS RELACIONADAS CON *EL MIEDO*

P	I	P	O	T	S	M	B	L	O	Q	U	E	O
C	T	R	M	Z	U	A	M	G	O	N	O	C	X
A	S	O	E	W	P	E	A	F	M	F	C	I	Z
U	B	T	S	F	E	S	N	T	B	E	T	E	E
T	D	E	E	T	R	T	S	D	E	R	O	N	P
O	R	C	R	J	V	R	I	G	R	M	R	T	O
D	B	C	A	S	I	A	E	D	O	E	A	I	L
E	M	I	X	E	V	E	D	O	Z	R	V	F	I
F	E	Ó	O	R	E	E	A	M	E	N	A	Z	A
E	I	N	T	O	N	R	D	B	X	D	Q	C	I
N	O	P	S	T	C	U	C	T	O	R	A	A	A
S	G	R	A	N	I	E	R	O	V	Z	M	D	X
A	L	E	R	T	A	I	D	O	R	A	B	I	A
S	S	G	U	A	R	Q	U	I	T	E	C	T	O

SOLUCIÓN

¿Has encontrado de forma fácil todas las palabras? ¿Cómo te has sentido?

¿Te ha generado *inquietud* el no encontrar las palabras? ¿Has tenido que mirar la solución?

O	T	C	E	T	I	U	D	R	V	U	G	S	S	
V	I	B	V	R	O	O	D	I	V	T	R	E	T	V
X	O	W	Z	A	O	R	E	I	N	E	R	R	D	S
V	V	V	R	O	T	C	U	C	T	P	S	T	O	N
I	C	D	D	X	D	R	D	N	O	I	N	I	E	E
V	Z	V	N	E	W	A	E	E	E	E	O	O	E	F
I	F	A	V	Z	O	D	E	A	V	E	X	I	W	E
T	I	V	E	O	O	E	I	A	E	S	C	C	O	O
O	T	R	W	R	I	G	R	I	V	R	J	C	R	O
P	N	O	R	E	S	D	E	T	R	T	E	E	D	I
E	E	T	E	T	E	S	N	T	B	E	S	F	E	E
Z	I	C	F	W	F	A	F	E	W	P	E	S	O	E
X	O	N	O	G	W	U	Z	W	U	Z	W	C	T	R
O	E	O	D	U	E	L	B	W	S	T	O	P	I	P

EL MIEDO COMO INDICADOR DE CAMBIO

El miedo también puede ser un indicador de que algo en nuestra vida necesita un **cambio**, en ocasiones nos está avisando que necesitamos dejar **nuestra zona de confort**, ya que nos espera otra vida mucho más adaptada a nosotros, a nuestras capacidades o necesidades.

El miedo nos puede ser **útil** o nos puede bloquear, dependerá de la conversación y el **reconocimiento** que hagamos con él.

La utilidad viene cuando en esa charla que tenemos con el miedo, reconocemos el origen y el motivo. Si yo sé el por qué tengo miedo y de dónde viene podré entenderlo, aceptar su parte útil, pero si en cambio, no me hago las preguntas necesarias para ver el por qué me estoy sintiendo así, de dónde procede etc...al final la emoción dominará la situación y sentiré una verdadera amenaza, como si estuviera viendo un tigre intentándome atrapar, como lo vivían nuestros ancestros en un estado de supervivencia, por eso tiene gran importancia el ser consciente y auto-indagarnos. La mente no sabe borrar los miedos “ilusorios” que te han hecho creer y programar en tu cerebro ese temor que sientes infundado, esa amenaza emocional o psicológica, lo más probable sean miedos heredados o “transferidos” de tu madre o de tu padre y que quizás les fue útil a ellos o incluso a ti, en una determinada etapa de tu vida, pero eso ya forma parte del pasado.

TE PROPONGO UN GARABATO “TERAPÉUTICO”

Coge un rotulador de tinta negra, a ser posible, de punta fina, una hoja y haz lo siguiente que te muestro en el ejemplo. Es ideal para relajarse e ir poco a poco “soltando” el miedo o lo que nos preocupa.

Primero dibuja varios círculos, de los tamaños que quieras.



A continuación dibuja alrededor de cada uno de los círculos más círculos, del tamaño que quieras, pero han de estar juntitos unos con otros. Si quieres puedes llenar toda la hoja :)





LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Grado de intensidad

Según la rueda de la emociones de Robert Plutchik.

TERROR ----- **MIEDO** ----- **TEMOR**

De mayor a menor intensidad

EMOCIONES OPUESTAS



FURIA ----- **IRA** ----- **ENFADO**





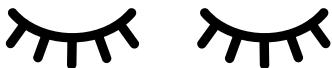
EL MIEDO PRODUCTO DEL DESEO

Como hemos visto en la definición sobre el miedo aparece como producto de **deseo**. Si por ejemplo quiero conseguir éxito, surge el miedo, porque qué pasaría si no lo consigo, cualquier cosa que desees en tu vida, el miedo nace del **deseo de poseer**, porque si no lo consigo entonces hay un fracaso, si no quieres poseer no hay miedo. El desear algo está relacionado con el **futuro**, si empiezas a vivir el momento, el miedo desaparecerá. Entonces siempre que sintamos miedo mira a ver de dónde procede, qué deseo lo está creando. Siguiendo el ejemplo, piensa ¿por qué quiero poseer éxito?, Deja que la comprensión “lidere” el proceso.

Las emociones no son ni buenas ni malas, dependerá de cómo las sientas en esa dualidad, si el miedo lo consideras malo, no podrás afrontarlo, lo intentarás pasar de largo.

El miedo es siempre un signo de **tensión** entre lo que deseas y lo que haces.

“Todo conflicto es producto del miedo”



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



¿QUÉ DESEAS? ¿QUÉ QUIERES?

Escríbelo en tu cuaderno



**¿LO QUE DESEAS ES PRODUCTO DE LA
MENTE, DE TUS CREENCIAS
O SURGE DEL AMOR?**

Escríbelo en tu cuaderno

EL MIEDO COMO ACEPTACIÓN Y AMOR

La idea es conocer la emoción, desde el juego, desde la parte inocente de cuando éramos niños/as, disfruta del momento de ir hacia dentro, de la autoexploración.

La vida solamente hay dos formas de vivirla o desde el amor o desde el miedo. Si no hay amor habrá miedo, el miedo es ausencia de amor.

¿Cómo me puedo conocer a mí mismo, a mí misma?

Pues tomando como referencia al otro, primero hay que conocer el tú y luego se puede conocer el yo. El ver al otro es cuando te da tu definición. Ese sería el proceso natural humano. Al entrar en contacto con otros empiezas a reconocerte, como cuando te miras a un espejo, si no tuvieras un espejo delante, no sabrías qué forma tendrían

tus ojos, de qué color...

En verdad no supone ningún esfuerzo, llega solo cuando uno se **acepta** y se **reconoce**. El problema viene cuando en lugar de tomar al otro como referencia y autoconocimiento lo tomo como algo que **comparar**, ahí es cuando llegan las **amenazas**, las **inseguridades**, los **miedos**. Es como si nos mirásemos al espejo y en lugar de vernos, ver la forma de nuestros ojos, el color, el tamaño de nuestra nariz, estuviéramos viendo lo que hay detrás de nosotros, debajo, al lado, pero no, nuestro rostro, nuestro cuerpo.

Uno tiene que quitarse todas las **corazas**, uno tiene que ser blando, vulnerable, abrirse a la vida a desengancharse del miedo, y **enamorarse**.

Pensamos que el problema es el miedo, pero el problema es el **amor**, el no estar **enamorado**.

Es como si estuviéramos en una casa a oscuras y no quisiéramos estar en la oscuridad ¿qué harías? poner una lámpara o encender la luz, ¿verdad? pues de eso se trata de **encendernos**, así desaparecerá la **oscuridad**.

Así que si miramos al miedo, solo al miedo, estamos mirando al lado equivocado, hay que **ser más amoroso**.

La seguridad en la vida, no es posible, puede que de repente te quedes sin casa, sin trabajo, sin hijos, sin marido, o incluso enfermes. Puede que pienses que tener un buen coche una familia, una casa etc...te ofrezcan **seguridad**, pero en verdad eso son **comodidades** no seguridad.



Mírate al espejo ¿Qué ves?

En términos emocionales

¿Qué es lo que más te gusta de ti y lo que menos?

Escríbelo en tu cuaderno





Me miro en el otro

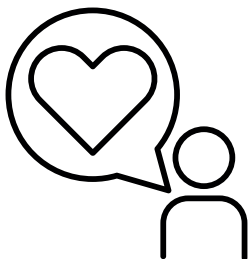
En términos emocionales

Elige a alguien de tu entorno que te guste como es, y a continuación escribe en tu cuaderno, lo que más te agrada de él o ella.

¿Reconoces si hay algo en ti de lo que has escrito?

Elige ahora a alguien de tu entorno que NO te guste como es, y a continuación, escribe en tu cuaderno, lo que más te desagrada de él o ella.

¿Reconoces si hay algo en ti de lo que has escrito?



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

GRUGLEDE (Noruego)

*Esperar un evento con un mezcla de temor y
anticipación emocionada.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

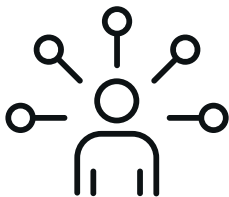
¿Qué has descubierto o has hallado en tu interior, después de leer este Fanzine?



Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas partículas o “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir : lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo másssss ¡¡Te lo mereces!!

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos de
la rabia**





SI TE APETECE COMPARTIR

Si te apetece compartir lo que has sentido cuando has dibujado el garabato terapéutico, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...te leo y te siento en: faemocreatividad@gmail.com





*“La perspectiva lo es todo. El cómo lo mires, lo enfoques
obtendrás el resultado”*



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO