



Colegio Oficial de **Psicología**
de Andalucía Occidental

Miedos y bloqueos Como transitar el cambio

Jose Aranda Álvarez AN 11487



Miedos y Bloqueos

Como transitar el cambio

1. La Función Neurobiológica del Miedo

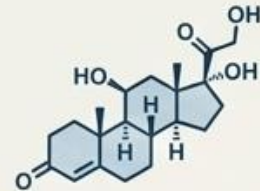
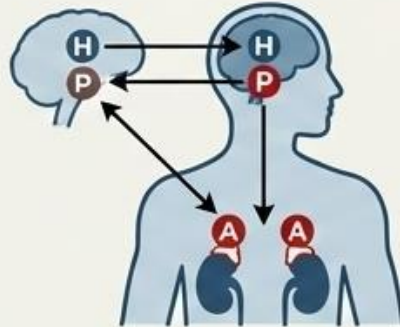
El miedo no es un error de diseño, sino un éxito evolutivo.

A. EL GUARDIÁN: LA AMÍGDALA



- Reside en el sistema límbico.
- Detecta amenazas antes que la consciencia.
- Un detector de humo biológico.

B. LA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA: EJE HPA



**CORTISOL &
ADRENALINA**

- Cascada hormonal de emergencia.
- Prepara el cuerpo para **LUCHAR, HUIR** o **CONGELARSE**.
- Reacción fisiológica instantánea (pulso, respiración).

C. EL PROBLEMA MODERNO



- El cerebro no distingue peligro real de imaginario.
- Misma reacción biológica (apagado prefrontal).
- Explica por qué no “pensamos con claridad” en el cambio.

2. La Amígdala.

A. EL GUARDIÁN: LA AMÍGDALA



- Reside en el sistema límbico.
- Detecta amenazas antes que la consciencia.
- Un detector de humo biológico.

La Amígdala: Nuestro detector de humo biológico.

Velocidad de Reacción: Procesa la amenaza en **0.1 segundos** (antes que el pensamiento consciente).

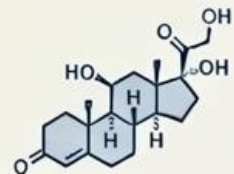
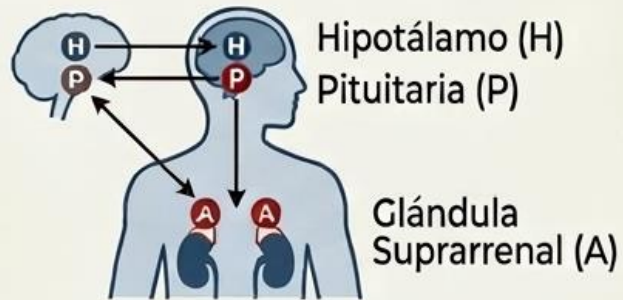
El Filtro de la Incertidumbre: Detecta el "cambio" como un peligro potencial.

Biología sobre Razón: La supervivencia siempre tiene prioridad sobre la lógica.

3. La respuesta de supervivencia.

B. LA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA: EJE HPA

B. LA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA: EJE HPA



CORTISOL & ADRENALINA

- Cascada hormonal de emergencia.
- Prepara el cuerpo para **LUCHAR, HUIR** o **CONGELARSE**.
- Reacción fisiológica instantánea (pulso, respiración).

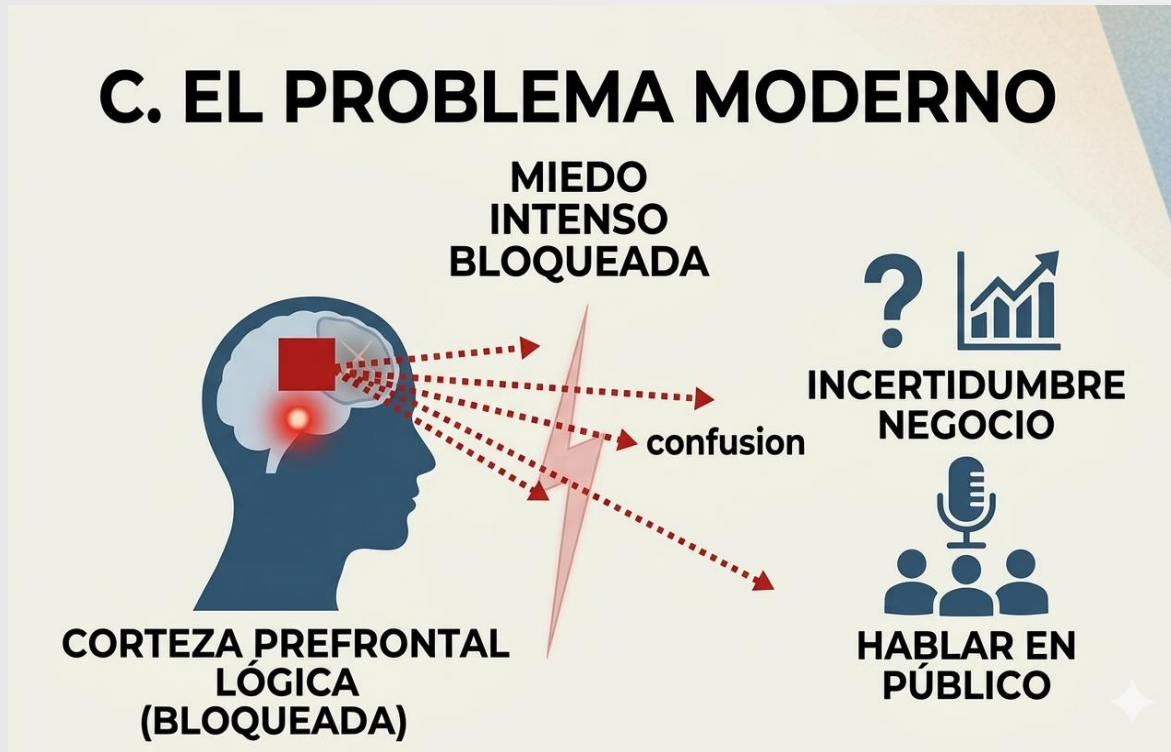
Conexión Mente-Cuerpo: El miedo no se queda en la cabeza; viaja por todo el organismo.

Cascada de Hormonas: Adrenalina para la acción inmediata y Cortisol para mantener el estado de alerta.

Las 3 Salidas Biológicas: Luchar contra el cambio, Huir de él o quedar Congelado (bloqueo).

Normalización Física: Los síntomas (taquicardia, sudor) son señales de que el sistema funciona.

4. El problema moderno



- **Error de Interpretación:** La amígdala no distingue entre un tigre real y un despido, una crítica en redes sociales o hablar en público. Para tu cerebro, el "peligro social" es "peligro de muerte".
- **La Corteza Prefrontal:** Cuando el sistema de alarma se activa, la parte lógica del cerebro se "apaga" o bloquea.
- **La Parálisis del Análisis:** Ante la incertidumbre (negocios, cambios de vida), el exceso de cortisol nubla el juicio, provocando confusión y falta de claridad.
- **Misma Reacción, Distinto Escenario:** Sentimos taquicardia y sudoración frente a un ordenador, igual que si estuviéramos en la selva, pero sin poder liberar esa energía físicamente.

5. Las 3 Respuestas de Supervivencia

Lucha

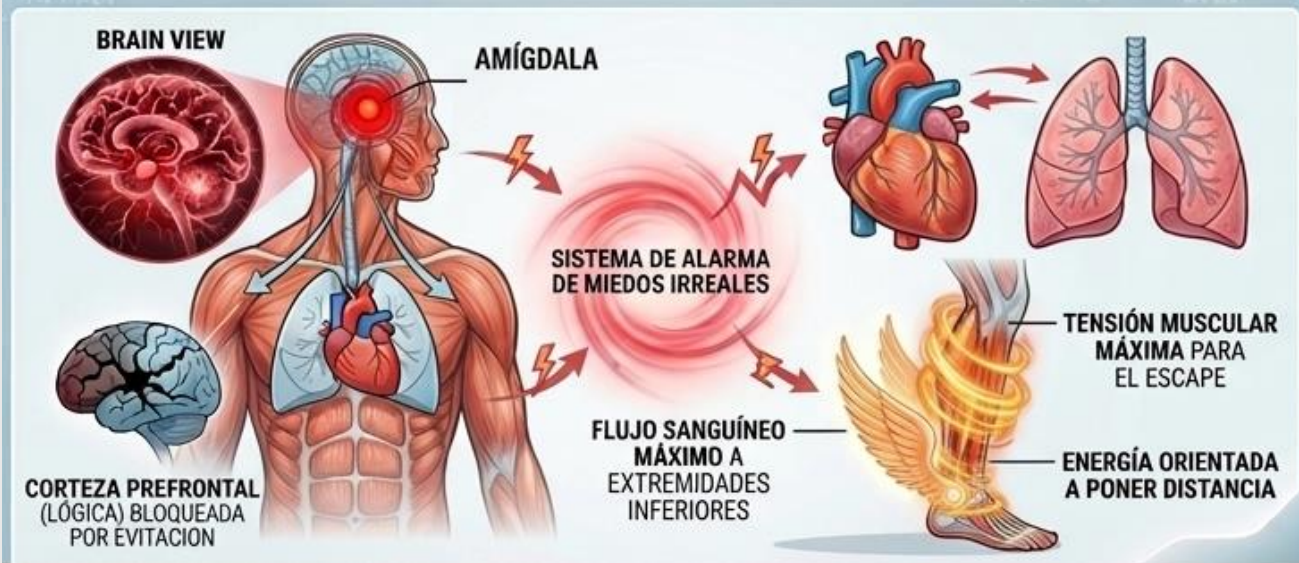


- **Explicación técnica:** Es una respuesta de alta energía. El sistema nervioso simpático se desborda.
- **Cómo se traduce en el cambio:** No siempre es una pelea física. Se manifiesta como irritabilidad, necesidad obsesiva de control o perfeccionismo rígido.
- **El mensaje interno:** "Si controlo cada detalle del cambio, el miedo no podrá dañarme". Es una lucha contra la incertidumbre.

6. Las 3 Respuestas de Supervivencia

Huída

2. HUIDA (FLIGHT): EL CAMBIO COMO AMENAZA EVITABLE



• **Explicación técnica:** Es una respuesta de *activación motora masiva*.

• **Fisiología del escape:**

- Redirección sanguínea intensísima a las piernas.
- Respiración rápida para maximizar el oxígeno.

• **Cómo se traduce en el cambio:**

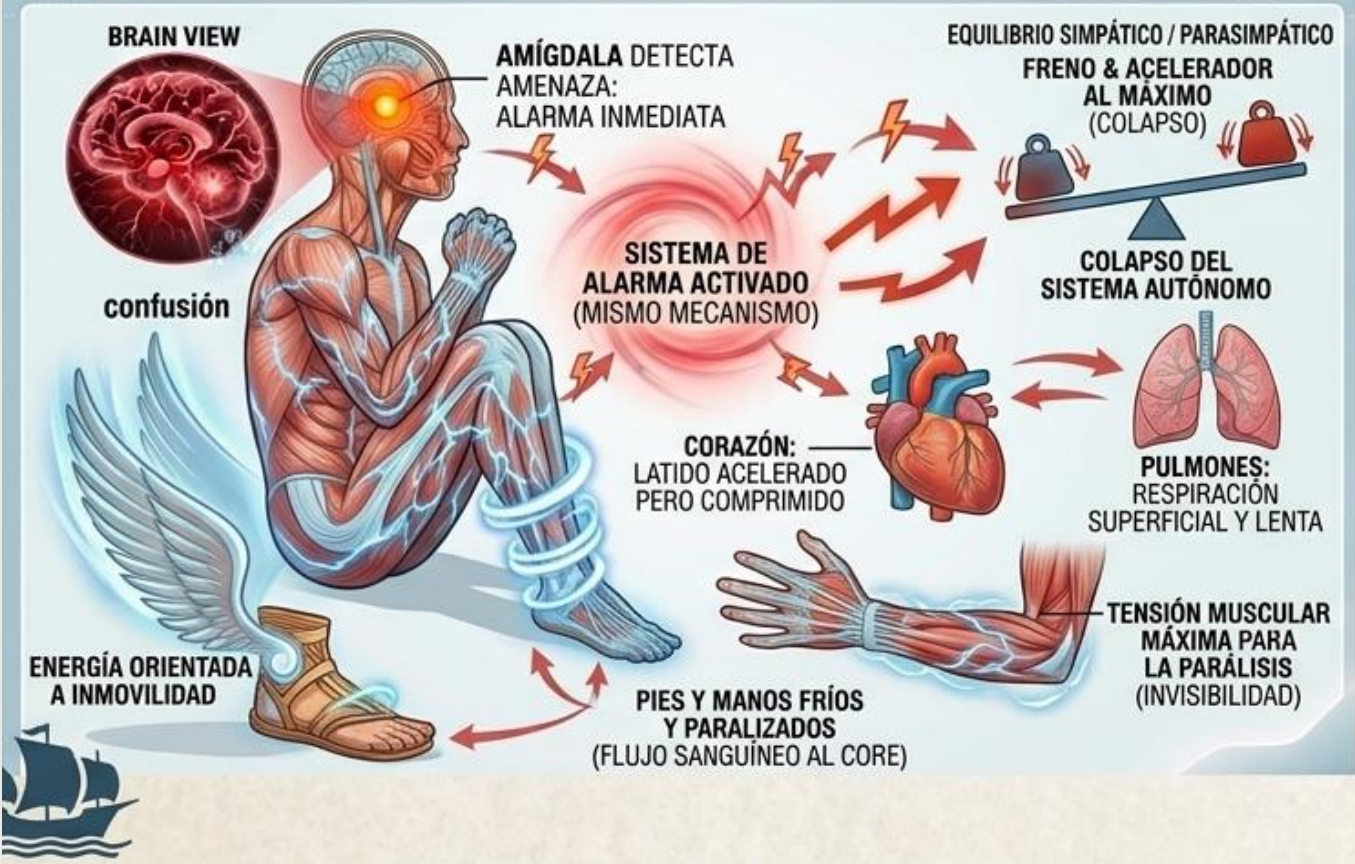
Manifiesta como **procrastinación**, evitar conversaciones difíciles o refugiarse en tareas irrelevantes para no enfrentar el cambio.

• **El mensaje interno:** "Si pongo suficiente distancia, el cambio no podrá dañarme". Es una **evasión de la incertidumbre** para buscar alivio inmediato. (Zona de Comfort)

7. Las 3 Respuestas de Supervivencia

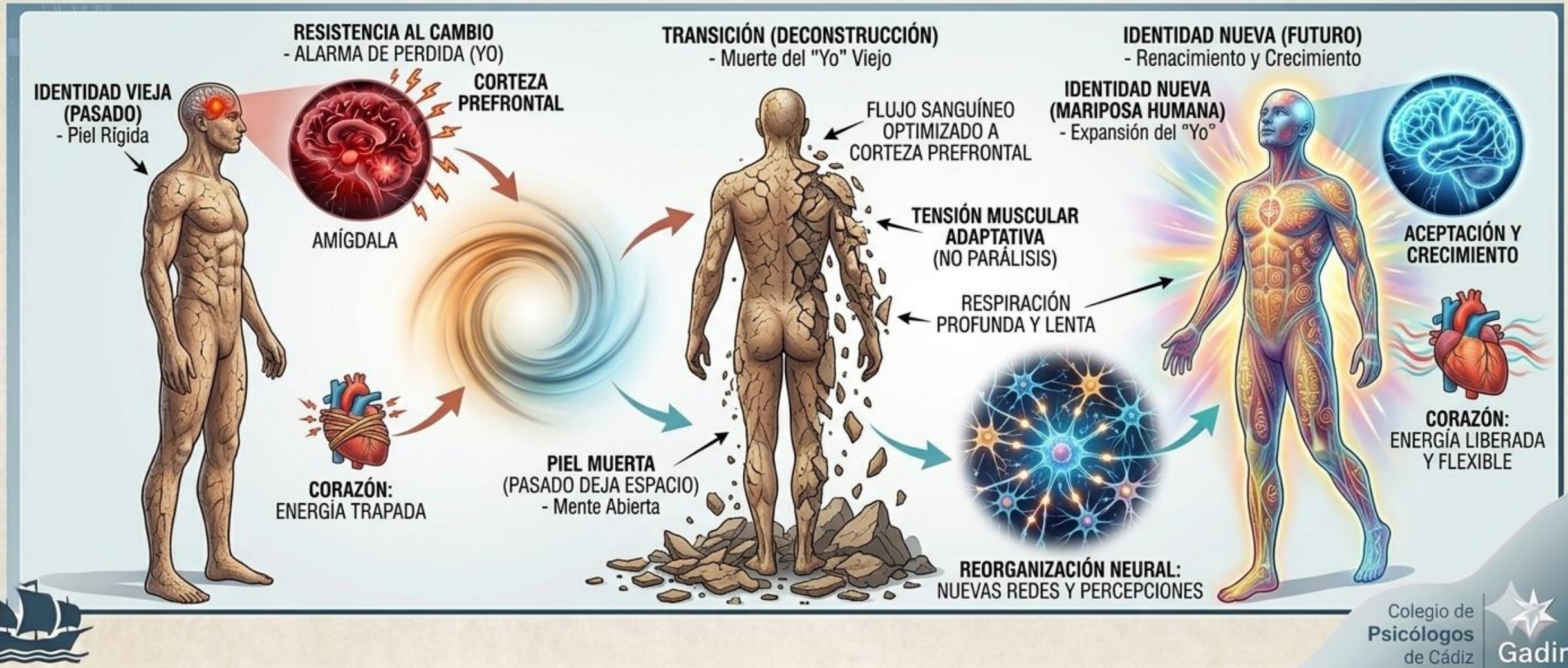
Congelación

3. CONGELACIÓN (FREEZE): EL CAMBIO COMO AMENAZA DE PARÁLISIS



- **Decisiones:** La persona se siente incapaz de tomar cualquier decisión, se queda "congelada" ante la magnitud del proyecto o el miedo al error.
- **El mensaje interno:** "Si no me muevo, el peligro no me verá". Es una estrategia instintiva de **invisibilidad** ante una amenaza que percibimos como inevitable o superior.

8. El cambio y la amenaza al "YO"



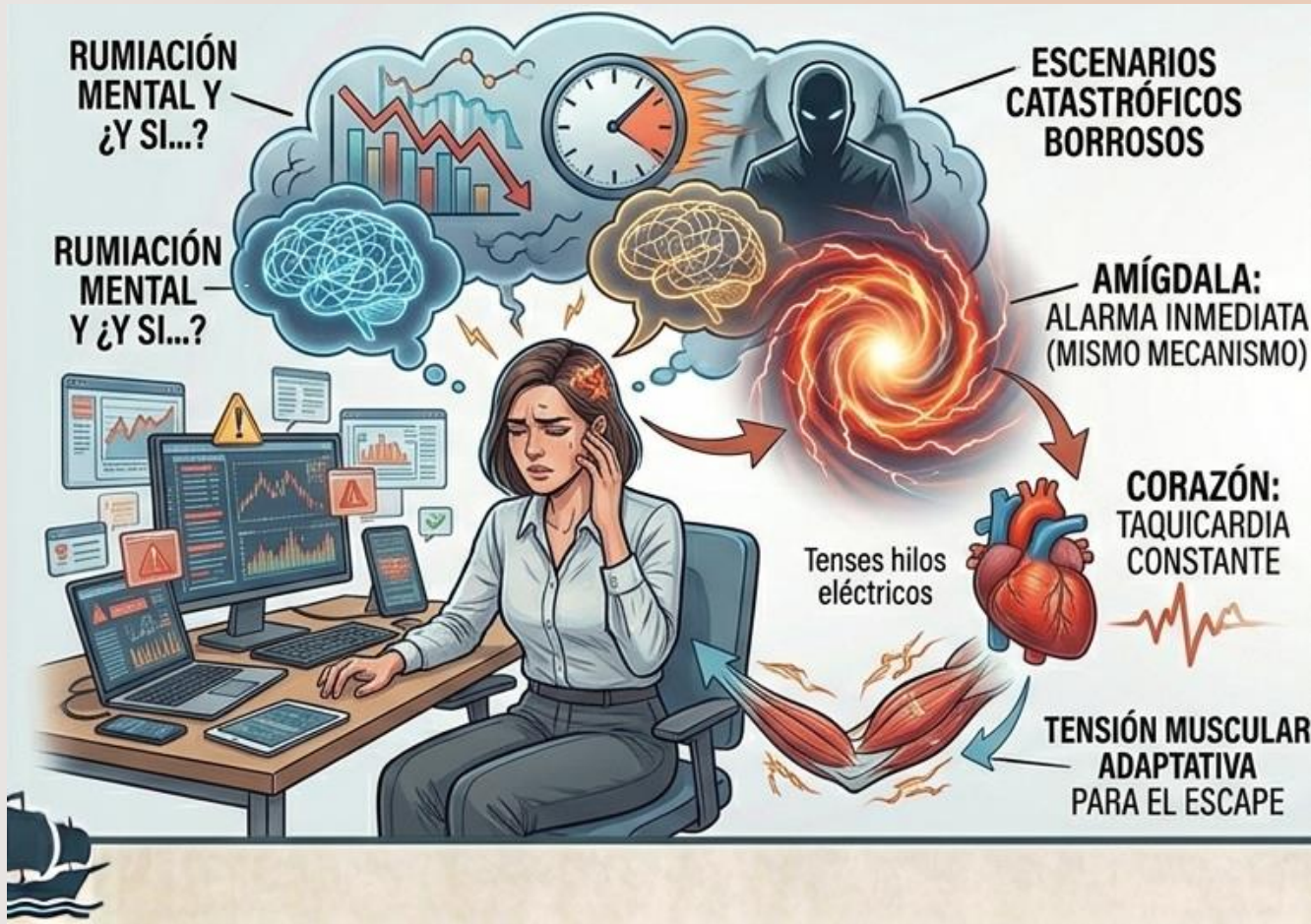
9. Nombrar el miedo

1. HERRAMIENTA 1: PONER NOMBRE PARA DOMAR



- **Desidentificación:** Tú **no eres** tu emoción. Pasar del "Soy miedoso" al "Siento miedo" crea un espacio de seguridad para observar.
- **Observación consciente:** Localiza la emoción en el cuerpo. ¿Es una presión en el pecho? ¿Un nudo en la garganta? ¿Calor en el estómago?
- **Poner nombre para domar:** Al etiquetar lo que sientes ("*Esto es ansiedad*", "*Esto es miedo*"), reduces la respuesta de alarma cerebral.
- **Tú eres el observador:** El miedo es como el clima (pasa y cambia), pero tú eres la casa (permaneces estable).

10. La ansiedad como miedo futuro



•**Definición:** La ansiedad es la **respuesta de miedo ante una amenaza futura**, incierta o imaginaria.

•**Diferencia clave: Miedo:** "Hay un peligro aquí ahora" (Respuesta útil).

•**Ansiedad:** "¿Y si pasa algo malo mañana?" (Respuesta agotadora).

•**El bucle de la Amígdala:** El cuerpo reacciona como si el peligro fuera real hoy, agotando nuestras reservas de energía.

•**Manifestación en el Cambio:** Se traduce en **rumiación mental**, perfeccionamiento excesivo para "evitar errores futuros" y tensión física constante.

11. El Refugio Interno: Entrenando la Calma.



- **¿Qué es el Lugar Seguro?:** Es una herramienta neurocognitiva para autorregular el sistema nervioso ante el miedo o la ansiedad.
- **Activación Sensorial:** No es solo "pensar", es **sentir** (colores, sonidos, olores y sensaciones táctiles).
- **La Neurobiología:** Al evocar seguridad, desactivamos la amígdala y recuperamos la capacidad de pensar con claridad (Corteza Prefrontal).
- **Instalación del Recurso:** Asociamos este estado a una palabra o gesto para poder "invocarlo" en momentos de crisis.