

¿EL MIEDO NO TIENE FIN?

Objetivo: Informarnos sobre la psicología del miedo.
Analizar actuaciones en las que el miedo es protagonista.

Actividad 1:

Lee esta página como si de un cómic se tratara . ¿ Te identificas?

Muchas veces nos parece que ANTES había

Pero AHORA percibimos una

AMENAZA



Como Peligro: miedo por , temor a , terror por ...

Como Riesgo: probabilidad de que ocurra una desgracia o contratempo)

Como algo imprevisto: susto, sobresalto

Como algo incontrolable: Aprensión por ..

que DESENCADENA el MIEDO a ...¹

La soledad
Desastres y catástrofes
El chantaje
Lo desconocido, incierto, inseguro, raro
Lo maravilloso
Lo monstruoso, perverso, terrible, bárbaro, cruel
La probabilidad

¹ El miedo comienza a ser el único guardián de la vida. Se trata de una reacción instintiva de conservación ante la inseguridad producida por una sensación creciente de deslizamiento por un declive sin saber muy bien a dónde vamos a parar.
Es de gran interés la lectura del vocabulario relacionado con el miedo en DICCIONARIO DE LOS SENTIMIENTOS (ob cit).

Actividad 2:

Elige un personaje de un reality show o de una película.
¿Qué temores se intuyen en las actuaciones de dicha persona?

- Al fracaso,
- A una gran equivocación
- A la inseguridad física
- A ser rechazado, despreciado o no ser valorado
- A perder el dominio propio
- A la soledad, al aislamiento
- A ser juzgado o criticado
- A la pérdida de empleo
- A no ganar lo suficiente
- A ser engañado
- Al paso rápido del tiempo
- A tener siempre un trabajo monótono
- A recibir constantemente órdenes
- A pagar demasiado
- A tener que empezar de nuevo

.....
.....

En positivo puede plantearse ¿Qué expectativas tiene determinada persona?
¿Cómo actuaría si no tuviera miedo?

Actividad 3:

Piensa en situaciones reales o ficticias. ¿cómo nos comportamos ante el miedo?

COMPORTAMIENTOS SUSCITADOS POR EL MIEDO

Lucha

Huida

Inmovilidad

Sumisión

Evaluación de los comportamientos:

Excesivo sometimiento al miedo: cobardía

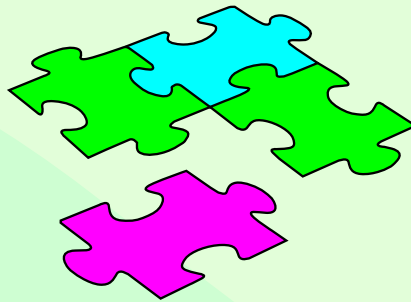
Correcto desprecio del miedo: valor, coraje, ánimo ...

Excesivo desprecio del miedo: Atrevimiento, Osadía, Temeridad ...

Actividad 4:

En muchas ocasiones el problema no es el miedo sino la creación de ese miedo a lo desconocido, a lo que puede ocurrir ...

A partir de lo presentado en las actividades anteriores y como complemento plantear un debate :
¿Cómo se va creando el miedo en una sociedad? ¿Para qué?²



"... se miente a la luz del día y de la conciencia cuando se levantan sospechas ante una amenaza futurible, se alarma a los ciudadanos, se fomenta el miedo ... " en su artículo "Mentir es también hablar de lo que no toca" publicado en Heraldo de Aragón (26 marzo 2007) José Bada

"... se olvida que estamos en sociedades plurales, excluyentes y movibles. Un simplismo homogenizador y aglutinante se legitima como válido desde su visibilidad mediática, con la complicidad del periodismo." Revista El SUR nº 20 . Médicus Mundi. Navarra. p. 22

² El miedo a personas procedentes de una zona determinada del planeta se fomenta desde el desconocimiento y silenciación de acontecimientos positivos en relación con ellas. Varios artículos de Juan A. 'Gordón en HERALDO DE ARAGON durante el año 2003 fueron un ejemplo en positivo ; por ejemplo: "Las dos caras de los nuevos vecinos del Este" 8-junio-2003.