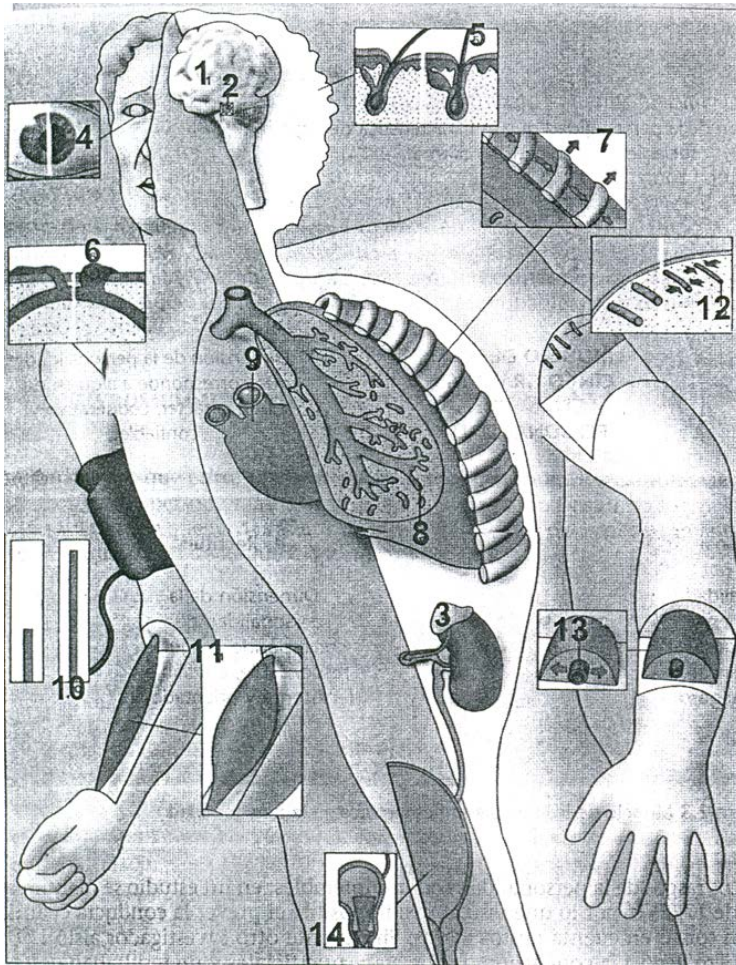


El miedo



El miedo es uno de los sentimientos más extremos y va acompañado de cambios fisiológicos como se muestra en la figura. Cuando hay un estado emocional fuerte el cuerpo se prepara para luchar o

Respuestas físicas a la emoción:

1. Al pensar en el miedo se activa el lóbulo frontal de la corteza cerebral, que estimula al hipotálamo para la acción.
2. El hipotálamo activa la glándula suprarrenal.
3. La glándula suprarrenal entrega adrenalina a la sangre, sucediéndose numerosas respuestas en el cuerpo.
4. Las pupilas de los ojos se dilatan.
5. El pelo se eriza.
6. Si la piel se daña, la sangre se coagula al instante para impedir una pérdida importante.
7. El tórax se ensancha para aumentar el volumen del aire inhalado.
8. Los bronquios se relajan, permitiendo la entrada a los pulmones de un mayor volumen de oxígeno.
9. El corazón se dilata, aumentando la provisión de sangre.
10. Se eleva la tensión sanguínea.
11. Los músculos se contraen.
12. Los vasos sanguíneos periféricos se contraen y la piel palidece.
13. Los demás vasos sanguíneos se dilatan y el hígado libera glucosa, el combustible de los músculos.
14. En casos de miedo extremo, la vejiga se vacía de la orina acumulada.



En la próxima entrega recibirás *El líder actual y la inteligencia emocional*

Nuestras 10 Cualidades – 5º Ciclo – Serie Inteligencia Emocional – Colección de 7 entregas –

Importancia de la emoción

La emoción probablemente dominó el comportamiento de los humanos en otras épocas. En la actualidad, ante el progreso de la actividad cognoscitiva, la emoción cede en el protagonismo conductual, hasta el punto de que se discute si es:

- Un fenómeno normal o
- Un fenómeno patológico, una interrupción de las condiciones normales de la actividad cerebral bajo el impulso de estímulos desacostumbrados.

El proceso fisiológico de la emoción

La emoción implica una movilización de todo nuestro Sistema Fisiológico.

Movilización del Sistema Nervioso Central

Este sistema, regulador de la actividad muscular, opera conforme al siguiente proceso:

1. El receptor sensorial externo capta el estímulo.
2. Inmediatamente después el receptor envía, por vía aferente, impulsos a la corteza cerebral.
3. La corteza percibe el estímulo y lo interpreta con base en los datos que aporta el proceso cognitivo.
4. Ello provoca una excitación o una inhibición.

Movilización del Sistema Nervioso Vegetativo

Este sistema se moviliza por la acción del sistema nervioso central. El sistema vegetativo es el que regula la actividad de los distintos órganos internos (corazón, vasos sanguíneos, glándulas salivales, suprarrenales, etc.) y comprende dos sistemas, cada uno constituido con diferentes fibras nerviosas:

1. *El sistema simpático o sistema de emergencia*, el cual tiene como finalidad preparar al organismo para la acción. La motivación de este sistema origina la reacción emotiva, con la que el organismo se prepara para enfrentar casos de emergencia, movilizandó la energía necesaria.
2. *El sistema parasimpático*, cuya finalidad usual es situar al organismo en estado de relajación. Contrariamente al simpático,- el parasimpático es el encargado de conservar y acrecentar los recursos de energía que el cuerpo guarda.

Movilización del Sistema Endocrino

Los procesos descritos hasta ahora, producen secreciones hormonales en cadena. La actividad secretora que se inicia en el hipotálamo realiza el siguiente proceso: hipotálamo-hipófisis-glándulas suprarrenales. Estas últimas se vierten en el torrente sanguíneo, extendiéndose por todos los tejidos del organismo.

Manifestaciones fisiológicas de la emoción

Toda la compleja movilización del sistema fisiológico implica una serie de reacciones, variables en función de las características del estímulo y del propio organismo, que tienden a prepararlo para responder ante el estímulo activador de la emoción. Uno de los cambios fisiológicos más significativo y estudiado es EL MIEDO.