

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Emociones normales de ansiedad y miedo

La ansiedad y su primo cercano, el miedo, son considerados emociones. Si bien existe una considerable superposición entre estos dos términos, existen algunas diferencias importantes. El miedo se considera generalmente una emoción primaria. En contraste, la ansiedad se considera una emoción secundaria que representa la evasión del miedo (incluida la evasión de estímulos que producen miedo). Las emociones primarias se refieren a las emociones que son reconocibles a través de expresiones faciales. Las emociones primarias pueden ser fácilmente interpretadas por un observador y existen en diferentes culturas. Estas emociones primarias son: felicidad, ira, tristeza, miedo, sorpresa y disgusto. Las emociones secundarias, como la ansiedad, no son fácilmente reconocibles para un observador externo. Las emociones secundarias generalmente se consideran una experiencia interna y privada.

La distinción más importante entre miedo y ansiedad es el marco de tiempo. El miedo es la respuesta a un peligro que se detecta actualmente en el momento inmediato y presente. En contraste, la ansiedad se refiere a la anticipación de alguna amenaza potencial que puede o no puede suceder en el futuro. En otras palabras, el miedo es una respuesta a un peligro inmediato en el momento presente, mientras que la ansiedad se asocia con una amenaza que se anticipa en un momento futuro del tiempo. La ansiedad refleja la anticipación del miedo y representa un intento de adaptación para evitar que ocurra la circunstancia que provoca el miedo. En un estado de ansiedad, la gente se está preparando para hacer frente a un problema o dilema futuro que ellos anticipan que causará algún tipo de daño si no se previene. En este sentido, la ansiedad es una emoción normal y benéfica.

Las emociones son simplemente una parte normal de la experiencia humana. Como tales, no son buenas ni malas. Lo que sucede después determina si experimentamos una emoción particular como buena o mala; es decir, los cambios en nuestros sentimientos, comportamientos, pensamientos y fisiología. En este punto, usted puede preguntarse: "¿Qué podría ser bueno sobre el miedo y la ansiedad? ¿Estas emociones no hacen que la gente se sienta miserable?". Bien, la respuesta puede venir como una sacudida, pero el miedo y la ansiedad son realmente emociones muy importantes. Cuando se trata de la supervivencia y los logros humanos, la ansiedad y el miedo en realidad nos motivan a tomar las medidas necesarias. Por ejemplo, imagine que una joven madre y su hijo están cruzando la calle. La madre de repente se da cuenta de que están en el camino directo de un auto que se aproxima. Imagine lo que pasaría si ella no se sintiera un poco asustada. Ahora imagine que un estudiante de derecho se prepara para dar su examen para poder convertirse en un abogado. ¿Qué ocurriría si no le causara ansiedad el hecho de aprobar o desaprobar su examen? Es evidente que, sin temor y ansiedad para preparar sus mentes y cuerpos para la acción automática, estas personas estarían en riesgo de sufrir algunas consecuencias muy graves y negativas. Por lo tanto, mientras que la experiencia de miedo o ansiedad a veces puede ser desagradable, podemos ver que sin estas emociones importantes estaríamos en realidad mucho peor.

Miedo y supervivencia: La respuesta de lucha o huida

Cuando las personas hablan de miedo, a menudo se refieren a la respuesta fisiológica del cuerpo al miedo. Esto se conoce como respuesta de lucha o huida. Más específicamente, cuando estamos en presencia de un peligro inmediato, nuestros cuerpos comienzan automáticamente a prepararnos para atacar la amenaza (es decir, luchar) o más a menudo, para escapar del peligro (es decir, huir). Claramente, la capacidad de realizar estas acciones necesarias asegura nuestra supervivencia. Esta habilidad es posible gracias a la respuesta de lucha o huida. Por ejemplo, cuando nos enfrentamos al peligro, nuestros corazones empiezan a latir muy rápido. La razón detrás de este aumento de la frecuencia cardíaca es que la emoción del miedo ordenó a nuestro cuerpo y mente prepararse para la

© 2026 TELUS Health Ltd.

acción. El sistema nervioso responde a la señal de peligro intentando aumentar el flujo sanguíneo en todo el cuerpo. Este aumento del flujo sanguíneo garantiza que se suministre oxígeno extra a nuestros músculos. Este oxígeno adicional es necesario para obtener energía durante la lucha o huida del peligro (por ejemplo, correr muy rápido). Este aumento del flujo sanguíneo requiere que el corazón trabaje más y lata más rápido. Del mismo modo, debido a que el aumento del oxígeno es beneficioso cuando uno se enfrenta con el peligro, hay una tendencia natural a que la gente comience a respirar más rápida y profundamente para satisfacer la demanda de oxígeno extra. Este oxígeno extra permite al cuerpo asumir el desafío de lucha o huida. Estas respuestas físicas se discuten con más detalle en la sección Explicaciones biológicas de la ansiedad.

Como muchos mecanismos de adaptación, la respuesta de lucha o huida ha evolucionado con el tiempo para ayudar a asegurar nuestra supervivencia. En la antigüedad, nuestros antepasadosentraron en contacto constante con muchos tipos de peligros muy reales en su medio ambiente (leones, tigres y osos, ¡DIOS MÍO!). Con el tiempo, con la exposición repetida a estas amenazas, los sistemas nerviosos de nuestros antepasados comenzaron a evolucionar de una manera que hizo que la respuesta de lucha o huida fuera automática e inmediata. Esta adaptación fue muy beneficiosa. Aseguró que las respuestas físicas necesarias (como el aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración) se produjeran sin pérdida de tiempo (inmediato) y sin tener que pensar en ello (automático). Esta adaptación tiene sentido porque los seres humanos tendrían una desventaja significativa si tuvieran que parar y determinar racionalmente el mejor curso de acción cuando estuvieran en peligro. Considere de nuevo el ejemplo de que la madre y su hijo cruzan la calle cuando se dan cuenta de que están en el camino directo de un automóvil que se aproxima. Claramente, ella no tiene tiempo para detenerse y sopesar todas sus opciones. Su respuesta debe ser inmediata.

En los tiempos modernos, no podemos encontrar el mismo tipo de peligro que nuestros antepasadostuvieron que enfrentar. No obstante, todavía encontramos amenazas en nuestra vida cotidiana que hacen que la respuesta de lucha o huida sea útil. Algunos ejemplos de la actualidad incluyen amenazas físicas (ser atacado por un asaltante); amenazas sociales (ser ridiculizado o avergonzado); y amenazas mentales ("tener la mente en blanco" en un examen difícil). Desafortunadamente, surge un problema cuando se desencadena la respuesta de miedo pero no existe una amenaza real en nuestro medio ambiente. Por lo tanto, la respuesta no tiene ningún propósito útil. Esto se llama "falsa alarma". Las falsas alarmas se discuten con más detalle en otra sección. Por ahora, simplemente es importante reconocer que, sin cierta cantidad de miedo en nuestras vidas, nuestra supervivencia se hace más difícil.

Hay síntomas comunes de ansiedad que la gente experimenta en términos de sentimientos, comportamientos, pensamientos y sensaciones físicas. No obstante, es importante recordar que la ansiedad es una experiencia sumamente subjetiva. No todo el mundo experimentará los mismos síntomas, ni cada persona experimentará la misma intensidad de un síntoma. Sin embargo, es útil proporcionar algunos ejemplos de los síntomas físicos, emocionales, cognitivos y de comportamiento comunes de la ansiedad.