RESIGNIFICAR EL MIEDO PARA DEJAR DE TEMER A LAS DECISIONES Y NO FRACASAR EN EL INTENTO

ALEJANDRA ALZATE FRANCO 20201176001

ANGIE JOHANA MILLÁN BARBOSA 20201176006

YULY MILENA SÁNCHEZ PUERTO 20201176016

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTA D.C.
2021

RESIGNIFICAR EL MIEDO PARA DEJAR DE TEMER A LAS DECISIONES Y NO FRACASAR EN EL INTENTO

ALEJANDRA ALZATE FRANCO 20201176001

ANGIE JOHANA MILLÁN BARBOSA 20201176006

YULY MILENA SÁNCHEZ PUERTO 20201176016

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD

ASESORA

MARIA ARACELLY QUIÑONES RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTA D.C.
2021

Nota de Aceptación

_____

_____

_____

_____

Jurado

_____

Jurado

Bogotá D.C_____

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los graduandos.

Art. 117 del reglamento estudiantil

Agradecimientos

"No hay forma de crecer sin tomar decisiones… aunque den miedo"

Autor desconocido

Hay que agradecer a uno de los años más inciertos por juntar a tres miedosas mujeres y retarlas a aventurarse en sus más profundos miedos, abrazarlos y convertirlos en cuentos, dibujos, aprendizajes que permanecerán para siempre al igual que su naciente amistad.

Después de todo fue el miedo el que las hizo esperar hasta coincidir en el mismo año, en el mismo lugar y en el mismo trabajo creativo para que juntas pudieran resignificar sus miedos y florecer en medio de la seguridad, el conocimiento y una plena consciencia que hoy las lleva a aceptar su oscuridad brillando con luz propia, reconciliándose con su sombra para ser valientes a la hora de decidir.

Así, al mirar atrás, ven lo mucho que han avanzado y que los miedos que las limitaban ahora solo forman parte de su pasado.

FICHA TÉCNICA RAE

INFORMACIÓN GENERAL

PROYECTO CURRICULAR: ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
FECHA: 18 de enero de 2021
NÚMERO DE PÁGINAS DEL DOCUMENTO: 40 **ANEXOS:** 15
ACCESO AL DOCUMENTO: Universidad Distrital Francisco José de Caldas
TÍTULO: Resignificar el miedo para dejar de temer a las decisiones y no fracasar en el intento
AUTOR(ES): Alejandra Alzate Franco 20201176001; Angie Johana Millán Barbosa 20201176006; Yuly Milena Sánchez Puerto 20201176001.
ASESOR/A DEL TRABAJO DE GRADO: María Aracelly Quiñones Rodríguez
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Desarrollo Humano
SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Lenguaje como expresión afectiva y artística
CAMPO DE FORMACIÓN: Conocimiento afectivo y emocional
MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO: Creación
PALABRAS CLAVES: Afectividad, Desarrollo humano, emociones, miedo, toma de decisiones, cuento

RESUMEN

Una de las principales características de los seres humanos es la capacidad de tomar decisiones; en este proceso se manifiesta el miedo como componente emocional determinante que influencia los resultados, bloqueando o limitando, muchas veces, la oportunidad de decidir, al punto en que la persona se sabotea para esquivar la responsabilidad, posponer la realización de proyectos o evadir cualquier situación que implique elegir.

Por esa razón, este trabajo tuvo como objetivo analizar la relación existente entre el miedo y la toma de decisiones en la dimensión afectiva, identificando su influencia en las participantes, quienes a través de un proceso de introspección generaron como producto de creación una serie de cuentos sobre el miedo, que contribuyeron a la resignificación de esta emoción para convertirla en una aliada en los procesos de toma de decisiones.

ABSTRACT

One of the main characteristics of human beings is the ability to decide. In this process, fear is manifested as a determining emotional component that influences the results, blocking or limiting, leading individuals to sabotage themselves, to avoid their responsibilities, to postpone indefinitely their projects or to flee from any situation that involves choosing.

For this reason, this work aimed to analyze the relationship between fear and decision-making in the affective dimension, identifying its influence on the participants. They, through an introspection and a resignification process, generated a series of stories about fear and their experiences, making this emotion an ally of decision-making processes.

CONTENIDO

- Introducción
- Justificación
- Antecedentes
- Bases Conceptuales
  - Perspectiva De Desarrollo Humano
  - Dimensión Afectiva
  - Emociones y Sentimientos
    - El Miedo
  - Toma De Decisiones
    - Creatividad En La Toma De Decisiones
  - El Cuento y El Miedo
- Fases Del Proceso De Creación
  - Introspección
  - Proceso de resignificación
  - Selección De La Modalidad Artística
  - Elaboración Del Producto Transformador
- Conclusiones
- Alcances y Proyecciones
- Anexos
  - Anexo 1
  - Anexo 2
- Bibliografía

METODOLOGÍA

A continuación, se enuncian las cuatro fases del proceso de creación:

Introspección: Fase autorreflexiva para la identificación de la relación de las tres participantes con el miedo, sus causas y efectos en la toma de decisiones.

Resignificación: Mediante la elaboración de dos dibujos las participantes expresaron su relación inicial con el miedo y la transformación de su modo de ver y percibir esta emoción, valorando y agradeciendo los rasgos potencializadores y benéficos en la toma de decisiones identificados en la fase introspectiva.

Selección de la modalidad artística: En esta fase, considerando las búsquedas, intereses y afinidades se definió la escritura y el dibujo como modalidades artísticas para la creación del producto.

Elaboración del producto: Fase de creación en la que fueron elaborados una serie de cuentos e ilustraciones tomando como punto de referencia las experiencias particulares de las tres participantes y diferentes monstruos de miedo creados a partir de la clasificación construida en el marco del trabajo.

CONCLUSIONES

La creencia sobre la toma de decisiones como un proceso de dominio exclusivo de la razón y de la lógica, reduce las emociones a “obstáculos” que impiden una toma efectiva de decisiones.

- Las emociones están enormemente implicadas en el proceso de toma de decisiones, papel que a menudo es despreciado o pasado por alto a la hora de decidir.

- Un proceso introspectivo permite revisar las causas, los efectos y la relación particular con el miedo, haciendo conscientes los prejuicios, las creencias, los paradigmas y los filtros de percepción a través de los cuales cada persona interpreta sus experiencias.
- Reformular los hábitos, diálogos y prácticas limitantes que bloquean el desarrollo de la creatividad es posible.
- La conceptualización del miedo como una emoción negativa e inhibidora es limitante, es evidente la necesidad de ampliar este concepto y sacarlo de las nociones comunes que desencadenan en el ocultamiento, la represión, y la negación del miedo e impiden resignificar y apropiar esta emoción, no solo para tomar buenas decisiones sino para el desarrollo de diferentes habilidades, la potencialización de la creatividad, entre otros.
- Se han generado procesos de empoderamiento a partir del reconocimiento, la aceptación y la resignificación del miedo, que han hecho las participantes. Han descubierto que ser temerosas no es sinónimo de debilidad, por el contrario, han usado muchas veces el miedo a su favor anticipando consecuencias perjudiciales y han adquirido aprendizajes invaluables que las ha cuestionado y retado a salir de su zona de confort. Han podido comprender que ellas son dueñas de sus emociones y siempre tienen la posibilidad de revisarlas, reflexionar acerca de su relación con ellas y usarlas a su favor para que no entorpezcan sus proyectos y sean ellas quienes tomen las decisiones y no sus temores.
- Acudir a la personificación del miedo mediante un diálogo entre el lenguaje escrito y el dibujo favorece el ejercicio de consciencia al permitir nombrar e identificar una serie de rasgos específicos que dotan de sentido a las circunstancias donde esta emoción ha estado presente.

PROYECCIONES Y ALCANCES

Se amplía la conceptualización del miedo y se construye una clasificación de esta emoción que, aunque planteada en términos de una creación, puede proyectarse para ser desarrollada en profundidad o ampliarse en futuras investigaciones o creaciones que aborden temáticas similares.

- Revisión más exhaustiva, añadir más cuentos o complementarlos para generar un producto literario riguroso que pueda ser publicado y llegue no solo a un público especializado sino también a personas que puedan sentirse identificadas con las historias narradas y con la presencia cercana y persistente del miedo en sus vidas.
- La matriz de introspección, la propuesta de resignificación y la construcción de personajes pueden servir de referentes para abordar otras emociones o plantear una aproximación a otras dimensiones del ser humano (la espiritual, la corporal, la intelectual, etc.).
- Pensando en otros contextos de aplicación, puede reformularse esta propuesta para que en el ámbito educativo puedan diseñarse didácticas para trabajar el componente emocional en la toma de decisiones.
- Se proyecta como un proceso inacabado en donde las participantes a nivel individual piensan este trabajo como un punto de partida, una invitación a seguir profundizando en su relación con el miedo y con otras emociones en las diferentes áreas de sus vidas.

Contenido

Introducción 10
Justificación 11
Antecedentes 12
Bases Conceptuales 14
Perspectiva De Desarrollo Humano 15
Dimensión Afectiva 16
Emociones y Sentimientos 17
El Miedo 18
Toma De Decisiones 22
Creatividad En La Toma De Decisiones 24
El Cuento y El Miedo 26
Fases Del Proceso De Creación 27
Introspección 28
Proceso de resignificación 31
Selección De La Modalidad Artística 32
Elaboración Del Producto Transformador 32
Conclusiones 37
Alcances y Proyecciones 38
Anexos 40
Anexo 1 40
Anexo 2 43
Bibliografía 54

Índice De Tablas

Tabla 1. Matriz De Introspección Resumida 29
Tabla 2. Matriz De Caracterización Del Miedo 33
Tabla 3. Matriz De Antecedentes. 40
Tabla 4. Matriz De Introspección De Yiyi 43
Tabla 5. Matriz De Introspección De Milú 47
Tabla 6. Matriz De Introspección De Ela 51

Introducción

Una de las características más importantes de los seres humanos es la capacidad de tomar decisiones; todas las situaciones del día a día implican decidir y, en esa dinámica, algunas elecciones son más complejas que otras. Por más racional que se considere este proceso, el componente emocional está enormemente involucrado impulsando, o influenciando la valoración de las opciones disponibles en función de la alegría, la tristeza, el miedo o cual sea la emoción dominante.

Es precisamente el miedo, la emoción que motiva este análisis, pues al exacerbarse, conduce a que la persona genere estrategias desordenadas que pueden terminar saboteando sus decisiones y proyectos. La persona, presa de la indecisión puede sentirse impedida de decidir, por tanto, termina aplazando indefinidamente su elección, evadiendo o transfiriendo a otros la responsabilidad de elegir; tomando la opción menos arriesgada, aunque esta no sea la que considere más deseable o evaluar de forma desproporcionada peligros inexistentes buscando excusas para no asumir posibles consecuencias.

En la medida en que los proyectos, la reputación y la autoestima se ponen en juego cada vez que decidimos, es normal experimentar miedo, incluso experimentar esta emoción en niveles moderados tiene la importante función de desencadenar un estado de vigilancia que le permite al individuo activar sus funciones cognitivas para encontrar soluciones y reducir así los peligros potenciales (Luna & Laca, 2014).

Para el caso puntual de las personas protagonistas de este trabajo, se hace alusión a tres mujeres, cuyas edades oscilan entre los 25 y los 30 años, quienes presentan características afines en cuanto a la dificultad para la toma de decisiones y la influencia del miedo como elemento latente en las mismas. Se caracterizan por tener miedos comunes y compartir experiencias similares en torno a estos, como posponer la realización de proyectos, el auto sabotaje para esquivar la responsabilidad o simplemente evadir cualquier situación que implique decidir. Aquí el miedo ha sido considerado como un factor determinante, que en muchos casos les ha bloqueado o limitado la oportunidad de pensar, decidir, hacer o realizar algo; de implementar cambios para su vida en los distintos ámbitos donde se mueven (familiar, laboral, personal).

Es evidente entonces, que así como el miedo puede cumplir una función importante en la supervivencia y la protección frente a posibles peligros, al desbordarse puede constituirse como un limitante en el desarrollo personal al punto de privar a las personas de potencializar sus facultades cognitivas y ponerlas al servicio de sus proyectos; contemplar y asumir las opciones que impliquen altos grados de incertidumbre y dificultad; tomar el mando de sus decisiones, emociones y pensamientos y experimentar la libertad de elegir. En este sentido, vale la pena preguntarse ¿De qué forma el miedo influye en la toma de decisiones? ¿Cuáles son los factores determinantes del miedo y sus efectos en la toma de decisiones? Y ¿Cómo resignificar el miedo para una toma consciente de decisiones?

Para ello, se establece como objetivo general analizar la relación existente entre miedo y toma de decisiones en la dimensión afectiva, como objetivos específicos, por su parte se busca: identificar la influencia del miedo en la toma de decisiones mediante un proceso introspectivo de las tres participantes; crear una serie de cuentos sobre el miedo que sirvan como referentes para tomar consciencia acerca de la presencia de esta emoción en los momentos decisivos de la vida, Y finalmente, resignificar el miedo para convertirlo en un aliado en los procesos de toma de decisiones.

Justificación

De acuerdo con Sen (2000) y Nussbaum (2012) la libertad de elegir y decidir es indispensable para la promoción del desarrollo humano, pues es a través de esta facultad que las personas pueden aprovechar las oportunidades disponibles y descubrir qué son capaces de hacer y de ser en el mundo. Al considerar, por otra parte, que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de diversas aptitudes para la vida, incluyendo la toma de decisiones (Goleman, 1996); indagar acerca de la relación existente entre el miedo y la toma de decisiones se convierte en un asunto fundamental ya que el miedo, así como otras emociones desbordadas pueden limitar el desarrollo cognitivo de las personas y el uso de sus facultades para tomar decisiones libres que, a su vez, les permitan constituirse como agentes transformadores de su propia vida y del contexto en el que habitan.

Dado que el miedo es una emoción esencial para nuestra supervivencia y está presente en muchos de los momentos más importantes de nuestra vida cumpliendo la importante

función de resguardarnos de peligros potenciales, no se trata de buscar la manera de suprimir, negar o evadir esta emoción sino de resignificarla y apropiarla en beneficio de cada uno, en un ejercicio en el que cada persona pueda "sopesar sus pensamientos, sentimientos e impulsos antes de actuar en función de ellos (…) procurándose un grado decisivo de libertad que le permita gestionar sus emociones e impulsos en vez de ser controlados por ellos" (Goleman & Senge, 2016, p.24).

Reconociendo que el miedo es una emoción persistente en los procesos de toma de decisiones de muchas personas y considerando la capacidad de la creación artística para expresar, representar y suscitar la reflexión, la apropiación y la resignificación de la realidad sin establecer una única vía para analizar el miedo y repensarlo, esta propuesta contempla la elaboración de un producto literario que, en principio, parte de la autorreflexión y la toma de conciencia de tres mujeres en cuyas vidas el miedo ha sido una emoción constante convirtiéndose en un obstáculo para asumir diferentes retos y tomar decisiones efectivas y oportunas.

En segundo lugar, busca la aceptación del miedo como una emoción necesaria, a través de un ejercicio de resignificación que permita profundizar en sus características, sus funciones y sus potencialidades para convertirlo en un aliado en los procesos de toma de decisiones. Finalmente, el producto de creación pretende servir de referente que permita a otros pensar sobre su propia experiencia, llevándolos a reflexionar acerca de su relación con el miedo, a tomar consciencia del potencial de esta emoción y cómo pueden usar sus mayores temores a su favor para ejercer su libertad de decidir, transformar su vida, luchar por sus ideas y proyectos.

Antecedentes

Para llevar a cabo el presente trabajo fueron revisadas diferentes monografías, investigaciones y creaciones literarias cuya temática central ha sido el miedo y la toma de decisiones. A partir de esta indagación se identificaron diferentes reflexiones y posturas sobre los temas centrales reconociendo cómo ha sido abordada la relación miedo-toma de decisiones por parte de diferentes autores en sus respectivas producciones académicas. Fueron revisados además los enfoques, resultados y creaciones que han surgido a partir de

estas propuestas con el propósito de dar una respuesta innovadora y creativa al problema presentado.

Es así como, a nivel internacional, las diferentes investigaciones se han centrado en el miedo como emoción que permite la adaptación del ser humano a los diferentes entornos y medios en los que se desenvuelve, especialmente en cómo afecta la emoción a grandes colectivos que han sufrido diferentes tipos de violencia. En España, Piñas (s.f.), por su parte, ha enfatizado en la relación existente entre el miedo y la toma de decisiones la cual expone como un proceso en el que intervienen diferentes mecanismos psicológicos (intolerancia a las consecuencias negativas, estilos perfeccionistas y autocríticos) tendencias en las que están presentes los auto-reproches y cuya principal consecuencia es la dificultad para caracterizar qué decisiones son importantes y cuáles no, además del bloqueo o la postergación crónica.

Por otro lado, a nivel nacional, las investigaciones sobre el miedo han estado focalizadas en grupos poblacionales específicos que han sido víctimas del conflicto armado. Se encontró que el miedo, la inseguridad y la angustia están estrechamente ligados a los discursos de los padres y cuidadores generación tras generación, dándose por sentado que la toma de decisiones es una capacidad instalada que no requiere ser orientada, por el contrario, debe limitarse a evitar reproducir los ejemplos negativos de las personas que hacen parte de su círculo social inmediato.

Frente al nivel local, la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en los distintos espacios de formación tanto de pregrado como postgrado y desde diferentes facultades han abordado el miedo como tema de investigación central con distintos enfoques (escuela, niveles educativos, relaciones familiares, contextos, violencia armada...) incluso desde la especialización ha sido un tema del que se han desarrollado diferentes creaciones, sin embargo, la relación específica entre el miedo y la toma de decisiones en el desarrollo humano no ha sido objeto específico de creación o investigación, por lo tanto los referentes conceptuales, las conclusiones y proyecciones del presente trabajo generan valor a la formación de futuros especialistas que consideren que el miedo en algún momento es un bloqueador en su toma de decisiones.

Finalmente, con respecto al producto de creación, se encontraron alrededor de 200 cuentos infantiles que abordan el miedo y plantean distintas estrategias de gestión y afrontamiento de esta emoción, sin embargo, se identifica en esta revisión que todas estas producciones están dirigidas a un público infantil. Todas las referencias consultadas se encuentran sistematizadas en la matriz de antecedentes que se incluye como anexo 1. De las 200 creaciones literarias enunciadas solo son referenciadas en esta tabla siete (4 nacionales y 3 internacionales).

Bases Conceptuales

Diariamente las personas, en sus procesos de autodefinición y configuración de sus proyectos de vida, toman infinidad de decisiones cuyo nivel de complejidad y grado de importancia pueden variar desde elegir qué ropa usar o qué plato de comida pedir en un restaurante; hasta aceptar o rechazar un puesto de trabajo. Estas y otras situaciones que se presentan en la cotidianidad no son valoradas, evaluadas y resueltas únicamente en términos racionales, sino que también involucran un componente emocional que impulsa diferentes respuestas y motivan diversas acciones dependiendo de la emoción o las emociones experimentadas (Goleman, 1996).

En este sentido, las emociones ocupan un lugar central en la toma de decisiones, un proceso en el cual “la mente emocional y la mente racional operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo” (Goleman, 1996, p. 16). Una de las emociones más persistentes en la toma de decisiones es el miedo, pues de acuerdo con Janis y Mann (1997) las personas pueden anticipar pérdidas sociales, materiales o de autoestima derivadas de cada una de las opciones disponibles (Regueiro & León, 2003).

El miedo a que la decisión tomada no cumpla con las expectativas esperadas; el miedo a arrepentirse de la elección realizada; el miedo a equivocarse; el miedo a los comentarios y opiniones de otros; el miedo a no tener las capacidades necesarias para afrontar las consecuencias de una u otra decisión; el miedo a moverse en la incertidumbre y a perder el control de las situaciones, son solo algunos de los miedos más comunes que se presentan en este proceso.

Teniendo en cuenta lo anterior, se identifica que el Desarrollo Humano, la dimensión afectiva, las emociones, el miedo y la toma de decisiones son los ejes centrales del presente proyecto, razón por la cual, a continuación, se elabora de manera más detallada la conceptualización y las principales discusiones acerca de estos conceptos que orientaron los procesos de introspección, resignificación y creación.

Perspectiva De Desarrollo Humano

Desde la perspectiva de Nussbaum (2012), más allá de la acumulación de riqueza y bienes de consumo "las personas se afanan por conseguir unas vidas significativas para sí mismas" (Nussbaum, 2012, p.21). Esto implica reconocer a cada persona como un fin en sí misma y preguntarse no solamente por su bienestar material o el crecimiento económico en términos del producto interno bruto (PIB) de una nación sino por las dimensiones física, espiritual, política, social, cultural y afectiva, reconociendo que estas dimensiones son igualmente importantes para el desarrollo humano.

De este modo, además de cuestionarse por las oportunidades existentes para que los individuos puedan configurar sus proyectos de vida, las sociedades deben promover ámbitos de libertad para que las personas tengan la posibilidad de elegir cuáles de estas oportunidades disponibles llevar o no a la práctica en sus procesos de autodefinición, siendo capaces además de planificar su propia vida conforme a sus valores, intereses y preferencias.

Sin embargo, promover el desarrollo humano no solo es responsabilidad de las sociedades, sino que las personas deben ser capaces también de ejercer las libertades y aprovechar las oportunidades de las que disponen, actuando y provocando cambios en su contexto y dejando de percibirse como receptores pasivos, en un proceso donde la agencia y la libertad de elegir y decidir adquieren un papel central pues "el aumento de la libertad mejora la capacidad de los individuos para ayudarse a sí mismos, así como para influir en el mundo" (Sen, 2000, p, 35).

En este sentido, concebimos el desarrollo humano como un proceso que contempla al ser humano como un fin en sí mismo y se plantea como objetivo central el despliegue de las facultades de cada persona atendiendo a cada una de las dimensiones que la constituyen.

La base de este enfoque reside en la libertad de elegir y actuar de las personas, pues, así como las sociedades deben generar una serie de oportunidades, los individuos no deben asumir un rol pasivo de cara a las mismas, sino que deben ser capaces de agenciar sus proyectos de autodefinición, de decidir qué oportunidades llevar a la práctica para así construirse una vida significativa para sí mismos.

Dimensión Afectiva

En correspondencia con la perspectiva de Desarrollo Humano enunciada anteriormente, se reconoce a las emociones como una de las diez capacidades fundamentales que deben promoverse en todas las sociedades. Nussbaum (2012), destaca especialmente en este punto, la importancia de que el miedo y la ansiedad no perjudiquen el desarrollo emocional de las personas. Considerando en este sentido, que el eje de este trabajo es precisamente el miedo, pese al reconocimiento que se hizo en el apartado anterior, acerca de la importancia de todas las dimensiones para la promoción del Desarrollo Humano, se profundizará en la dimensión afectiva.

La afectividad es definida como “aquel tipo de actividad vital en el que la realidad exterior “entra” en el sujeto y le “afecta”. Cambia su interioridad y le dispone de una manera distinta respecto al mundo circundante” (Quiroga, 2001, p.18). Cabe resaltar que, más allá de pensarse como un proceso limitado a la producción de respuestas ante los estímulos del mundo exterior, la afectividad posee un componente activo, en el cual el sujeto “pide” y “espera” también algo del mundo (Quiroga, 2001).

La afectividad está presente en todas las vivencias, aunque hay momentos y situaciones en las que esta dimensión interviene con mayor intensidad. En algunas ocasiones, el componente afectivo pasa inadvertido, operando incluso en un plano paralelo al de la acción y entorpeciéndola. Otras veces, los sentimientos predominan visiblemente en lo que se realiza, tendiendo a absorber la totalidad de la vida consciente. Aunque puede ocurrir también que el componente afectivo se integre armónicamente a las actividades cotidianas favoreciendo su ejecución.

Además de que las emociones y sentimientos, pueden facilitar u obstaculizar el desempeño en una tarea como se mencionó anteriormente, autores como (Martínez, 2009) enfatizan en la importancia de consolidar en los diferentes escenarios sociales ambientes cálidos, generadores de confianza, amor y cariño con el fin de promover la salud mental, el desarrollo cognitivo (la memoria, la actividad intelectual, la creatividad) y la felicidad. En caso contrario, otras dimensiones humanas como la cognitiva sufren repercusiones negativas, "el sistema endocrino-vegetativo y el sistema límbico inhiben gran parte de la actividad mental del córtex prefrontal y dedican su energía ideando y haciendo todo tipo de combinaciones asociativas con el fin de protegerse de la inseguridad y el miedo" (Martínez, 2009, p. 8).

Emociones y Sentimientos

Habiendo caracterizado la dimensión afectiva, es importante definir y diferenciar entre dos conceptos fundamentales del componente afectivo como son las emociones y los sentimientos. En cuanto a las emociones, estas son definidas como "fenómenos expresivos y propositivos de corta duración que involucran reacciones intensas y auxilian al individuo en la adaptación a las oportunidades y desafíos que necesita enfrentar durante eventos importantes de la vida" Reeve (2006) citado por (Cezar & Jucá-Vasconcelos, 2016, p. 7).

Las emociones son poderosos motores de la conducta y ejercen una considerable influencia en las interacciones sociales, la comunicación y la toma de decisiones. Estas cumplen las importantes funciones de energizar y facilitar la ejecución de tareas además de dirigir la conducta "al facilitar el acercamiento o la evitación en función de las características de agrado-desagrado suscitadas" (Piqueras et al., 2009, p. 89).

Los sentimientos, por su parte, de acuerdo con Scherer (2005) citado por Cezar & Jucá-Vasconcelos (2016), son uno de los componentes de la emoción, "experiencias conscientes, que sintetizan los datos que tenemos acerca de las transacciones entre los deseos, las expectativas o creencias y la realidad" (Quiroga, 2001). Los sentimientos poseen un componente valorativo que somete los acontecimientos a una evaluación que favorece su anclaje en un esquema más amplio de las experiencias del sujeto, en el "yo" "esta

concientización de la emoción es, por tanto, la condición que distingue al sentimiento" (Cezar & Jucá-Vasconcelos, 2016, p.7).

Otros aspectos que permiten trazar una clara distinción entre emoción y sentimientos tienen que ver con que los sentimientos son experiencias a las que solo puede acceder quien los experimenta, pues corresponden a vivencias subjetivas, que, a diferencia de las emociones, por su carácter expresivo, son fácilmente observables para otros. Adicionalmente, se presentan diferencias en la duración y en la fuerza de sus respuestas, mientras la emoción es breve, pasajera y variable, acompañada por reacciones orgánicas intensas; los sentimientos son duraderos y menos explosivos (Cezar & Jucá-Vasconcelos, 2016).

A partir de esta revisión, entendemos las emociones como reacciones psicofisiológicas de carácter universal, que se desencadenan ante situaciones relevantes y motivan la acción produciendo efectos en las diferentes dimensiones del ser (cognitivo – subjetiva; fisiológica – adaptativa y conductual – expresiva). También concebimos a las emociones como componentes fundamentales en la toma de decisiones que, lejos de entorpecer el pensamiento, se hallan tan implicados en el razonamiento como lo está el cerebro pensante, por lo cual son indispensables para el ejercicio mismo de la razón.

El Miedo

"El miedo es una emoción de tipo defensivo provocada por la aparición (real o simbólica) de un estímulo que supone una amenaza, real o imaginada, para el sujeto" (Sánchez & Martínez, 2009, p.44). Esta emoción cumple la importante función de proteger al organismo de peligros potenciales, aunque puede presentarse ante situaciones que no necesariamente responden a la presencia de amenazas reales para la supervivencia.

Cuando una persona experimenta miedo, la amígdala envía mensajes de alerta a las regiones claves del cerebro como los sistemas de memoria cortical reuniendo todo conocimiento e información relevante para actuar frente al estímulo que se percibe como amenazante. El tallo encefálico, por su parte, inmoviliza los músculos del rostro y todos los

que no se requieran ante la situación presentada, aumentando simultáneamente el flujo de sangre hacia las extremidades para favorecer la huida (Goleman, 1996).

El rostro se torna pálido y frío, los gestos se paralizan en la medida en que la sangre se retira hacia la musculatura esquelética. La amígdala activa la secreción masiva de noradrenalina estimulando los sentidos y poniendo al cerebro y al cuerpo en estado de alerta general. “Toda la atención se centra en la amenaza, obligando a la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás” (Goleman, 1996, p.80), razón por la cual el neocórtex (la región del cerebro encargada del razonamiento, la toma de decisiones y el pensamiento abstracto) no alcanza, muchas veces, siquiera a registrar lo que ha ocurrido antes de que se produzca una reacción.

A partir de la entrada de información, al primer contacto con el estímulo, la persona entra en una fase de vigilancia y preparación en la cual la frecuencia cardiaca y las respuestas motoras disminuyen sumiendo al organismo en una breve parálisis mientras se define la respuesta más adecuada. En un segundo momento, se produce una respuesta defensiva, la persona interpreta como amenazante el estímulo provocando que el ritmo cardiaco se acelere (Sánchez & Martínez, 2009), igualmente, “se dispara la secreción de las hormonas corporales que predisponen a la lucha o a la huida, activando los centros del movimiento y estimulando el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras” (Goleman, 1996, p.27).

Otros síntomas vinculados a la experiencia del miedo son el aumento de la actividad electrodérmica o sudoración excesiva; dificultades para respirar y en ocasiones, dolores en el pecho; temblores, hormigueo o entumecimiento de las manos; dolor de estómago, mareos o náuseas y afectación en el sistema aperitivo relacionado con conductas de aproximación como la ingesta de comida; alteraciones en la sensibilidad al dolor; reflejos y respuestas de sobresalto potenciados (Sánchez & Martínez, 2009).

Aunque Piqueras et al. (2009) afirman que el miedo se presenta como una respuesta originada por una situación específica de amenaza física o psicológica, que cumple la función de eliminar o disminuir el peligro percibido. Autores como Sánchez & Martínez (2009) Díaz; Espinel; González & Jaramillo (2018), por su parte, concuerdan en que el miedo no siempre se produce como una respuesta adaptativa y protectora ante la presencia de amenazas reales

a la supervivencia, pues según ellos “existen tipos de miedos que se producen ante hechos que no son peligrosos (...) que emergen de construcciones sociales de las figuras de autoridad o de filiación proximal” (Díaz et al., 2018, p.12).

Complementando la idea anterior, la familia y la escuela se constituyen como escenarios centrales cuyos miembros de manera explícita o implícita envían mensajes que influyen en el aprendizaje y la asimilación de miedos a través del ejemplo o debido al uso, especialmente por parte de las figuras de autoridad, de estrategias sustentadas en esta emoción como amenazas, castigos e intimidación para garantizar el orden y la disciplina, dados sus efectos paralizantes y bloqueadores.

Considerando entonces la influencia de las figuras proximales en la manera de percibir, experimentar y actuar de cara al miedo, es posible afirmar que esta emoción no es causada, únicamente, como respuesta ante la presencia de un objeto o situación percibida como amenazante. Dentro de las causas del miedo pueden identificarse adicionalmente, los significados y prácticas culturales compartidas y asociadas a esta emoción; las experiencias particulares de los sujetos, mediadas por sus condiciones de vida, rasgos de personalidad y estilos de crianza.

Por una parte, las nociones construidas y aceptadas socialmente frente al riesgo, la amenaza y el peligro, orientan unos modos de respuesta que si bien pasan por la experiencia individual están anclados a las memorias de temores configurados en el seno cultural de nuestros antepasados, el miedo a la muerte, las fuerzas de la naturaleza, lo sobrenatural y lo desconocido, que surgieron mucho tiempo atrás son heredados, transformados y actualizados a través de los procesos de socialización (Antón, 2015).

Puede que, como bien lo plantean (Díaz et al., 2018), hablar en público, la soledad y el fracaso no representen una amenaza en términos de la supervivencia, pero los significados compartidos en torno a estas experiencias y a sus implicaciones en la vida, que involucran aspectos sumamente importantes y altamente valorados en la sociedad como el cuidado de la imagen y el éxito personal, los convierten en factores generadores de miedo y ansiedad.

Por otra parte, las condiciones de vida caracterizadas por la violencia y la carencia se presentan también como escenarios propicios para la consolidación de sentimientos de inseguridad, desesperanza, humillación, abandono y vergüenza que hacen del miedo una emoción persistente en el afrontamiento de los momentos retadores de la vida, primando en estas circunstancias el pesimismo, la pasividad y la falta de voluntad. La ignorancia y la incertidumbre frente al objeto o situación que detona el temor, por su parte, acentúan estos sentimientos.

Finalmente, en cuanto a los rasgos particulares Piñas (s.f.), destaca que las personas perfeccionistas y excesivamente autocríticas suelen ser más propensas a dirigirse con miedo a las situaciones decisivas, miedo que es reforzado con un diálogo interno inscrito en el auto reproche y la preocupación y que termina minando la auto confianza.

Habiendo caracterizado las causas del miedo, es importante hacer referencia también a sus efectos. Zacagnini (2011), citado por (Díaz et al., 2018) plantea dos tipos de miedo, uno "tóxico" y uno "sano". La concepción del miedo como una emoción tóxica y limitante es la más común, pues al desbordarse inhibe las capacidades físicas y psicológicas, reduciendo el sentido crítico, desembocando en bloqueos, procrastinación, o impulsividad. Por otra parte, puede provocar arrebatos nerviosos, fobias, obsesiones, compulsiones y ataques de pánico que perjudican la salud e impiden disfrutar la vida.

En cuanto al miedo sano se destacan esencialmente las funciones benéficas de protección y motivación. En principio, el miedo permite proporcionar una respuesta rápida ante un peligro que exige una respuesta inmediata, adicionalmente, ayuda a anticipar las posibles consecuencias de una decisión y a entrar en un estado de alerta que permite enfocar la atención en el problema y evaluar distintas alternativas hasta encontrar una salida. Por último, en cuanto a la motivación, así como Goleman (1996), lo plantea para el caso de la ansiedad, la presencia moderada del miedo en la realización de una tarea resulta indispensable para el rendimiento mental, pues la ausencia de esta emoción se corresponde con un alto nivel de apatía o poca motivación.

En síntesis, entendemos el miedo como una emoción que, aunque por lo general, se presenta como respuesta ante una amenaza física o psicológica con el propósito de proteger

a la persona de un peligro potencial; puede originarse también como producto de la interiorización de ciertas conductas e imaginarios que circulan alrededor de hechos que no representan peligro pero que se perciben como tal por la influencia de figuras de autoridad u otras personas con quienes existe un alto grado de proximidad.

El miedo no es asumido desde esta perspectiva como una emoción negativa, ya que en la dosis justa contribuye a que la persona esté atenta y motivada para evaluar y producir la respuesta más apropiada frente a cualquier situación de riesgo, sin embargo, se reconoce que al desbordarse hace evidente su lado tóxico privando a las personas de hacer un óptimo uso de sus facultades, "atrapándolas en una rutina obsoleta de preocupación que captura su atención e impide todo intento de focalizarla en cualquier otro sitio" (Goleman, 1996, p. 100).

En lo referente a la toma de decisiones el miedo puede conducir a experimentar frustración ante cualquier proyecto, pues puede llevar a las personas a sabotearse, ya que cuando se presenta una perturbación emocional, no es posible pensar bien y las facultades intelectuales, así como la capacidad de aprendizaje se ven seriamente restringidas.

Toma De Decisiones

Con respecto a la toma de decisiones se entiende como "el procesamiento de carácter cognitivo que realiza una persona cuando se encuentra en una situación en la que debe evaluar una o más características para establecer cuál de las alternativas cumple con sus expectativas, metas o intereses" (Wang, 2008) citado por (Cote & García, 2016, p. 21). La mayoría de estas decisiones, son ambiguas, es decir no tienen soluciones intrínsecamente correctas, pues "son un intercambio complejo entre las propiedades de las situaciones y nuestras propiedades, nuestras aspiraciones, nuestras dudas y nuestras historias" (Goldberg, 2015, p.74).

Adicionalmente, Regueiro & León (2013), a partir de la revisión teórica de los modelos de toma de decisiones que involucran variables emocionales y motivacionales, identifican que la capacidad que tienen las personas de anticipar la decepción y el arrepentimiento; además de las pérdidas subjetivas y objetivas derivadas de aceptar o descartar una opción por encima de otra, produce un conflicto decisional generador de estrés y de miedos que influencian enormemente la elección realizada. Dado que la mayoría de las

decisiones que se toman en la vida cotidiana no tienen soluciones intrínsecamente correctas, como bien plantea Goldberg (2015) las personas, al sentirse incapaces de reducir la ambigüedad de las circunstancias que enfrentan, terminan desarrollando comportamientos vacilantes, inseguros e inconsistentes.

Cuando se presentan simultáneamente en el individuo tendencias opuestas de aceptar y rechazar una opción determinada, se genera un conflicto en el cual la persona puede adoptar tres patrones de toma de decisiones: vigilancia, hipervigilancia y evitación defensiva. En el primer patrón, el individuo conserva la confianza, evalúa razonadamente la situación y busca la información necesaria para resolverla. En un estado de hipervigilancia la persona entra en pánico, sus acciones son desordenadas y se manejan altos niveles de estrés. Finalmente, quienes adoptan el último patrón se sienten pesimistas de encontrar una solución así que terminan transfiriendo la decisión a otros, la aplazan, evaden o adoptan la alternativa más accesible (Luna & Laca, 2014).

Luna & Laca (2014) agregan además que la percepción acerca de una decisión y las opciones disponibles puede verse afectada por una baja autoconfianza, la cual "puede incidir en la aparición de dudas y vacilaciones respecto de la decisión a adoptar ya que el individuo experimenta inseguridad acerca de su capacidad para adoptar una solución eficaz" (p. 57). Puede que la persona no carezca de las habilidades necesarias para afrontar una u otra decisión, pero el hecho de que se sienta incapaz de llevar a cabo la tarea puede conducir a una pobre utilización de los recursos con los que cuenta.

Consideramos entonces la toma de decisiones como un proceso cognitivo que involucra activamente la dimensión emocional y que supone determinar un curso de acción a partir de la escogencia de una opción entre una gama de posibilidades disponibles ante una situación presentada. Esta elección implica un razonamiento que conduce a la anticipación de posibles consecuencias, para descartar las alternativas que sean percibidas como negativas y que impliquen pérdidas, riesgos o responsabilidades; y dar preponderancia a aquellas que se consideran más beneficiosas y apropiadas según la circunstancia y las emociones suscitadas.

No existen decisiones intrínsecamente correctas e incorrectas, dado que estas dependen del intercambio entre nuestras propiedades y las de nuestro contexto; es a partir de las emociones que juzgamos algunas opciones como adecuadas y otras como nocivas. El miedo por su parte, ejerce un papel muy importante en este proceso porque cumple funciones de prevención, verificación o planificación a la hora de anticipar consecuencias no deseadas; sin embargo, esta emoción puede producir bloqueos o inseguridad que en últimas puede llevarnos a sobredimensionar los efectos de la decisión y a optar por estrategias que limitan nuestra libertad de elección como procrastinar, delegar a otra persona la responsabilidad de tomar la decisión, o desechar una alternativa que aunque sea deseable implica un alto nivel de riesgo e incertidumbre.

Creatividad En La Toma De Decisiones

De acuerdo con Goldberg (2015) existen dos tipos de decisiones, las verídicas o deterministas para las cuales existe solo una respuesta correcta y, por tanto, pueden ser resueltas por vía algorítmica y las decisiones de tipo adaptativo, centradas en el actor y en las cuales, dado su carácter ambiguo, cualquier opción es susceptible de convertirse en "la correcta". Como se planteaba en el apartado anterior, de las propiedades del sujeto y de su contexto depende valorar una opción como la "mejor para sí".

La escuela normalmente hace énfasis en la resolución de las decisiones verídicas mediante la formulación de un problema con una o varias preguntas definidas donde el papel del estudiante es encontrar la respuesta correcta. No obstante, en el caso de las decisiones adaptativas, la pregunta no está dada de antemano, está oculta al igual que la respuesta. Considerar entonces lo que es "mejor para uno", implica preguntarse por el significado que adquiere la "búsqueda de la felicidad" para la persona que decide, pues esta noción "significa cosas diferentes para personas diferentes, o incluso para la misma persona en circunstancias distintas" (Goldberg, 2015, p.74).

En un mundo infinito de posibilidades en donde ninguna de ellas es esencialmente incorrecta y donde hallar una pregunta que permita resolver la ambigüedad y encontrar la respuesta más apropiada para la situación presentada, decidir se vuelve un proceso sumamente complejo. Esto implica, entre otras cosas, que el individuo sea lo suficientemente

flexible como para adoptar diferentes perspectivas sobre la misma situación, vislumbrar todas las posibilidades y consecuencias (incluso las menos evidentes) y fabricar las opciones y estrategias que respondan mejor a las búsquedas particulares.

En este sentido, la creatividad, entendida como "el conjunto de potencias mentales que permiten elaborar nuevas posibilidades y materializarlas" (Iglesias & Rodicio, 2013, p. 135), juega un papel fundamental en la toma de decisiones, garantizando la libertad de elección al ayudar a los sujetos a ampliar considerablemente sus posibilidades y a reducir los sesgos a la hora de decidir (Carrascosa & Westedt, 2016).

Pese a su importancia, la creatividad queda muchas veces excluida del proceso de toma de decisiones y enfrenta muchas resistencias por cuenta de una serie de dogmas, hábitos y paradigmas limitantes fuertemente interiorizados. En primer lugar, es posible hacer referencia a los "filtros de percepción", constituidos por la consolidación de una serie de normas, modelos y "verdades" que inducen a la persona a "seleccionar lo que se ajusta a sus propios paradigmas excluyendo, muchas veces, otras alternativas que podrían enriquecer la consolidación del pensamiento y de la acción" (Quiñones, 2020; p. 60) y, por ende, la toma de decisiones.

En segundo lugar, se encuentra la denominada "zona de confort" que corresponde al mantenimiento de esquemas que han sido exitosos en el manejo de situaciones cotidianas, conduciendo a las personas a asumir pasivamente condiciones de vida limitantes y a rechazar los cambios (Quiñones, 2020). Tomar decisiones que permitan a la persona permanecer en una zona que le resulta familiar le da una sensación de protección y tranquilidad, que puede desembocar en los patrones de evitación defensiva planteados por Luna y Laca (2014) en los que se descartan automáticamente las elecciones que supongan riesgos y cambios; o puede experimentarse vacilación, inseguridad y pesimismo de cara a las opciones y las consecuencias que se alejan de la zona de confort.

En tercer lugar, Carrascosa y Westedt (2016) plantean que los miedos también se convierten en poderosos impedimentos para desarrollar la creatividad. El reforzamiento de creencias y disposiciones negativas hacia la generación de problemas, la incertidumbre, el caos, la duda, el pensamiento crítico, la controversia, la dificultad, (fundamentales para el

fluir de la creatividad) y originadas en vivencias particulares o en paradigmas sociales fuertemente aceptados, fundan sentimientos de inseguridad y temor que anulan la posibilidad de que la persona decida resignificar y enfrentar alguna de estas condiciones para su propio beneficio.

La creatividad en la vida y en los procesos de toma de decisiones, como lo afirma Quiñones (2020), supone un riesgo y a la vez un reto que implica oponerse a los esquemas y paradigmas sociales e individuales fuertemente arraigados en la consciencia y en los propios actos, asumir la incertidumbre, el caos y muchas otras situaciones que se han convertido en objeto de rechazo y de las cuales las personas suelen resguardarse al atribuirles un significado negativo. Sin embargo, asumir ese riesgo puede hacer la diferencia en la manera en que los sujetos toman decisiones, al permitirles cuestionar y resignificar todo pensamiento o conducta limitante, como la forma misma de percibir y transitar el miedo en las distintas circunstancias de la vida.

El Cuento y El Miedo

Teniendo en cuenta que autores como Alonso (2013), Gutiérrez & Moreno (2012) y Carrero (2017) acuden al cuento como herramienta creativa para suscitar el reconocimiento de las emociones, específicamente del miedo y sus efectos en la vida cotidiana y la toma de decisiones, hacemos uso de este recurso para nuestro proceso de autorreflexión y resignificación de esta emoción. En este sentido, entendemos el cuento como arte literario, fuente de cultura y de recursos, fundamental para trabajar las emociones como el miedo (Alonso, 2013). El cuento hace uso del lenguaje que “es el procedimiento que usa nuestra inteligencia para darse cuenta de lo que hace” (Gutiérrez & Moreno, 2012, p.24), de esta manera se presenta como una forma de acercar a las personas a su mundo interior, llevar sus emociones al plano de lo consciente, favorecer la resiliencia y producir efectos terapéuticos.

El lenguaje al que acude el cuento es el lenguaje metafórico, las historias narradas son vividas como creíbles y son sugestivas provocando efectos en el inconsciente que es donde se originan y se nutren las emociones, movilizándolas y reorganizándolas hacia un “despertar”; este ejercicio de consciencia genera un cambio en el lector, quien al salir de la

historia traslada el aprendizaje adquirido a situaciones reales. Por el contrario, el lenguaje de la lógica formal, utilizado en los consejos y dirigido esencialmente a la mente racional, sume a la persona en un bucle interminable de razonamientos y explicaciones acerca de lo que se debería y lo que no se debería hacer reforzando la construcción y permanencia del conflicto, de prejuicios y creencias fuertemente arraigados que inhiben las posibilidades de transformación (Gutiérrez & Moreno, 2012).

Adicionalmente, el cuento moviliza la imaginación y la fantasía generando representaciones mentales que evocan escenarios, situaciones, objetos y personajes que preparan a las personas para afrontar diversos conflictos que pueden ocurrir en la vida real, contribuyendo al entendimiento del contexto en el que habitan y propiciando la construcción de nuevas formas de relacionamiento con sí mismas, con el mundo y con los otros.

Sin embargo, para que los cuentos cumplan con los propósitos de anticipar las consecuencias ocasionadas por los conflictos y favorecer la educación emocional, Ibarrola (2009) citado por Carrero (2017), plantea que además de divertir y entretener deben: Exponer las emociones con claridad; suscitar la identificación del lector con los protagonistas y establecer coherencia entre las ilustraciones, el texto y las expresiones de los personajes.

De esta manera, como parte del proceso de resignificación del miedo en la toma de decisiones, se considera el potencial de la escritura para reflexionar, hacer conciencia y exploración de las emociones experimentadas en momentos decisivos, razón por la cual planteamos la creación de una serie de cuentos con el miedo como protagonista y en los que se compilan las introspecciones de tres mujeres y el transitar del miedo en sus vidas.

Fases Del Proceso De Creación

A continuación, se presentan las cuatro fases del proceso de creación que impulsaron la resignificación del miedo en la toma de decisiones y la posterior elaboración del producto artístico. En primer lugar, se realizó un proceso introspectivo que permitió hacer conciencia de los factores limitantes del miedo y sus efectos. En una segunda fase fueron resignificadas las situaciones puntuales donde ha sido persistente esta emoción, otorgándole un nuevo valor

y significado. Luego, como tercera fase, fue seleccionada la modalidad artística y en último lugar, se elaboró el producto transformador.

Introspección

A partir de las categorías y los referentes conceptuales consultados previamente, cada una de las participantes procedió a realizar un ejercicio autorreflexivo a través de la escritura de sus respectivos relatos de vida. En este primer momento, fueron identificadas las situaciones concretas de la vida de estas tres mujeres en donde el miedo ha estado presente; las personas, creencias y vivencias que han convertido a la toma de decisiones en un proceso atravesado fuertemente por esta emoción, además de los bloqueos y parálisis que han provocado en los momentos decisivos de sus vidas.

Posteriormente, se estableció un diálogo entre las participantes en donde se revelaron miedos en común como el miedo a las primeras veces (la primera relación de pareja, el primer día de clases en nuevo entorno escolar, el inicio de un nuevo proyecto); el miedo al fracaso; el miedo a situaciones que no ocurren aún, entre muchos otros. Fue evidente también en este intercambio, que en cuanto a la toma de decisiones, las tres mujeres han adoptado el patrón de evitación defensiva al que hacen referencia Luna & Laca (2014), sintiéndose constantemente pesimistas de encontrar una solución a los problemas que se les presentan y en ese sentido, gran parte de su vida han dejado que otros decidan por ellas, han procrastinado y aplazado indefinidamente una elección y han evitado las alternativas que desde su punto de vista les han parecido más arriesgadas.

Para propósitos de organización, se diseñó una matriz en donde las participantes consignaron sus miedos más persistentes y aquellos que han tenido un mayor impacto en sus procesos de toma de decisiones. Fueron consideradas en este instrumento las sensaciones físicas y el diálogo interno desencadenados al experimentar esta emoción, también los factores causales que los han provocado y los efectos de cara a la toma de decisiones, al igual que los bloqueos que se han originado a partir de estas experiencias.

A continuación, se presenta la matriz consolidada con una síntesis de las experiencias de las tres participantes, el instrumento completo de cada una de las mujeres se incluye como anexo 2, al final del documento.

Tabla 1. Matriz De Introspección Resumida

MATRIZ DE INTROSPECCIÓN RESUMIDA					
Miedo	¿Cómo experimentamos el miedo?		¿Cuáles son los factores causales del miedo?	¿Cuáles son los efectos en la toma de decisiones?	¿Qué ha bloqueado ese miedo?
	Sensaciones físicas	Diálogo interno			
Miedo a iniciar un nuevo proyecto (curso, trabajo)	Estado de alerta, insomnio, taquicardia, dolor en el vientre.	• Es un lugar desconocido no voy a saber cómo actuar. • No voy a acostumbrarme a la dinámica. • Todo va a salir mal. • Me voy a sentir fuera de lugar. • Voy a experimentar rechazo. • No voy a tener las habilidades para asumir los retos que surjan. • Va a ser muy demandante	• Aprendido: Mi mamá siempre se ha mostrado temerosa y resistente a los cambios o a lo “nuevo”. • Experiencias de fracaso de familiares cercanos al iniciar proyectos. • Pesimismo e inseguridad reforzadas mediante un diálogo interno limitante.	• Evitar tomar acciones para materializar el proyecto (Organizar los documentos, hacer los trámites y las averiguaciones necesarias). • Procrastinar • Inventar excusas para no hacerlo (Falta de dinero, tiempo, experiencia) • Buscar información que confirme mis miedos para justificar mi negativa de hacerlo.	• Si bien deseo estudiar y vivir una temporada en otro país, ni siquiera he empezado a hacer las averiguaciones para dar el primer paso. • He decidido no tomar cursos, diplomados o participar de otros espacios que he querido. • He retrasado por años diferentes proyectos. • Me quedo en los sueños y en la imaginación.

Miedo a la muerte de las personas que quiero	deseo de llorar, llanto incontrolable, sensaciòn de vacío	• Cómo sería mi vida si no están. • Cómo reaccionaría a la noticia de su muerte. • Cómo sería su entierro. • Cómo sería el resto de mi vida.	El miedo aparece después de una muerte trágica y violenta de dos familiares muy cercanos y todo lo que pasa a raíz de su muerte	• Evitar cualquier situación que genere riesgo para mi familia (que no estén solos, que no salgan tarde) • Querer estar siempre con ellos protegiéndonos de cualquier peligro. • No realizar ninguna actividad sola o lejos de la familia.	• No realizó ningún plan o proyecto sola sin considerar la presencia de mi familia. • En muchos casos evito realizar planes, prefiero estar siempre en casa o estar con ellos, eso hace que cuando viaje lejos quiera regresar muy pronto o no pasar noches fuera de la casa.
Miedo a repetir historias (trabajo, familia y amor)	Ansiedad, rabia, llanto, depresión, impulsividad, aceleración de latidos y dolor de pecho	• Otra vez voy a perder el control emocional. • Van a ocurrir situaciones a las que no sabré darle manejo o no sabré qué hacer. • Me van a fallar otra vez y yo voy a decepcionarme y a sentirme mal. • Se van a repetir episodios negativos.	• Factor psicológico: El miedo aparece a raíz de patrones de conducta y estilos de vida de mi familia primaria y extensa, que se vuelven como círculos viciosos, relacionados igualmente con el tema de autos (autoestima, autonomía, autoconfianza, autorrealización).	• Repetir ciclos y no tomar decisiones. • Buscar información que confirme mi hipótesis. • Sobrepensar todo una y otra vez. • Esperar que los demás decidan por mí. • Actuar impulsivamente • Descartar opciones y arrepentirme luego.	• Dificultad para establecer relaciones de una forma más abierta y social. • Generar en el tiempo duración en las relaciones y vinculaciones afectivas. • Limitaciones para generar confianza.

				• Autosabotaje para no enfrentar la realidad. • Evitar tomar riesgos, es más seguro seguir en zona de confort.	

Proceso de resignificación

A partir del proceso de introspección fueron identificados los miedos de las tres participantes, la forma en la que han experimentado esta emoción desde lo fisiológico, reconociendo sus causas, pero también sus efectos y haciendo conciencia acerca de cómo estos miedos han limitado la posibilidad de tomar decisiones e incluso han bloqueado algunas metas de sus respectivos proyectos de vida.

Tras evocar los recuerdos más significativos, se planteó un momento de expresión gráfica de la relación del miedo con el proceso de toma de decisiones en donde cada una de las participantes realizó un dibujo expresando la manera en que han experimentado esta emoción. Posteriormente, cada una de las participantes observó su dibujo reflexionando sobre cada uno de los trazos y gráficos y colores plasmados.

En tercer lugar, se generó un diálogo en torno a los miedos centrales que han formado parte de la vida de las participantes, tomando como referencia las bases conceptuales consultadas, el proceso de introspección y el dibujo realizado para realizar un proceso de personificación del miedo. Las participantes atendiendo a sus experiencias particulares sistematizadas encontraron convergencias en sus historias, de modo que pudieron clasificar sus miedos en cinco (5) tipos, le dieron un nombre a cada uno de ellos (miedo sobreprotector; miedo mandón; miedo explorador; miedo que emociona y miedo imaginario), luego los volvieron personajes, identificando no sólo sus aspectos limitantes sino también sus rasgos benéficos.

Por último y teniendo en mente los beneficios del miedo, cada una de las participantes, invita al miedo “a tomar un café”, dialoga con él, le expresa por qué le teme y a partir de ese proceso simbólico se pinta nuevamente sobre ese dibujo inicial, un nuevo dibujo y por ende se teje

una nueva relación con esta emoción, donde se le abraza, se le explica que es importante e incluso algunas veces necesario, se le agradece, se ratifica la importancia que tiene en la vida de cada una y que por lo mismo es bienvenido, pero también se le permite descansar cuando pretenda bloquear u obstaculizar proyectos, sueños y decisiones.

A partir de los dibujos realizados (dibujo inicial y monstruos diseñados), que permitieron personificar los miedos, se dio paso a la elaboración del dibujo final de resignificación pictórica, cada una de estas ilustraciones se incluye en el producto creativo, en el apartado correspondiente a cada una de las participantes.

Todas las ilustraciones presentadas en el marco del producto de creación (tanto las de resignificación como las de los personajes) son de la autoría de las tres participantes en el contexto de este trabajo de grado.

Selección De La Modalidad Artística

Considerando las búsquedas, intereses y afinidades surgidos durante el proceso de autorreflexión realizado por el grupo y luego de categorizar en una matriz de introspección estas situaciones de miedo significativas, se decidió que las afinidades e intencionalidades por parte de las participantes se aproximan más hacia la escritura, por lo cual se decidió hacer uso del cuento como modo y medio de expresión artística y literaria. Se concluyó que esta modalidad física de trabajo permitía llegar de manera más profunda a un proceso de transformación y resignificación del miedo.

Elaboración Del Producto Transformador

Inicialmente, teniendo en cuenta la personificación de miedos realizada durante el proceso de resignificación, se decidió construir el proyecto escrito alrededor de estos personajes los cuales fueron pensados como “monstruos” que acechan en las distintas situaciones que se presentan en la vida diaria. Previo a la realización del ejercicio de escritura, se les atribuyó una serie de características, cualidades físicas y rasgos de personalidad que permitieran destacar tanto los aspectos limitantes como los rasgos potencializadores de cada uno de esos miedos en los procesos de toma de decisiones y creatividad. Todo esto con el propósito de

unificar los criterios de elaboración de cada uno de los cuentos como puede verse a continuación:

Tabla 2. Matriz De Caracterización Del Miedo

MATRIZ DE CARACTERIZACIÓN DEL MIEDO				
Tipo de Miedo	**Cualidades Físicas**	**Rasgos de personalidad**	**Efectos sobre las participantes**	**Fundamentación Teórica**
Miedo Sobreprotector (Tito)	● Personaje masculino ● Gordito y redondito ● De brazos largos ● Peludo ● Porta siempre un botiquín. ● Tiene a la mano una banda de seguridad y peligro.	● Paternal ● Precavido ● Abrazador ● Se angustia fácilmente ● Se preocupa por todo ● Prefiere evitar riesgos, lugares, personas y situaciones nuevas y desconocidas	● A veces nos salva al advertir consecuencias negativas. ● Nos limita al cohibirnos de probar nuevas experiencias. ● Confiamos tanto en él y nos sentimos tan cómodos en su compañía que dejamos de confiar en nosotros mismos. ● Es pesimista y tiende a ser fatalista.	Atendiendo a las funciones benéficas del miedo enunciadas por autores como Piqueras et al. (2009), Sánchez & Martínez (2009) quienes afirman que esta emoción se produce principalmente para proteger a la persona de una amenaza física o simbólica. Se destaca en la construcción de esta tipología, el hecho de que esta protección, si bien en niveles moderados es sana, pues puede ayudar a anticipar peligros y brindar una respuesta rápida ante una amenaza, llevada al extremo puede bloquear e inhibir la creatividad y los cambios al conducirnos a permanecer en la zona de confort.
Miedo Mandón (Medusa)	● Personaje femenino ● Grande ● De espalda ancha ● Fuerte ● Fornida y musculosa	● Gruñona ● Desconfiada ● Vigila, castiga y sanciona ● Está llena de prejuicios, creencias limitantes,	● Nos convence de que somos incapaces. ● Nos lleva a ser dependientes y a evitar salir de la zona cómoda.	Considerando los postulados de Piñas (s.f.) rasgos autocríticos y perfeccionistas pueden dar lugar a un diálogo interno limitante sustentado en el auto reproche,

	● De voz gruesa ● Siempre tiene a la mano un látigo, un cinturón o una chancla.	traumas lealtades, rutinas, expectativas ● Es rígida e inflexible	● Nos impide ser libres para tomar una decisión. ● Nos obliga en algunos momentos a reafirmar nuestra independencia y carácter.	instalando sentimientos de humillación, inseguridad y vacío, que de acuerdo con Trobe (2003), anulan la voluntad de lucha y la resistencia de cara a los momentos de incertidumbre. Este personaje alude entonces a todas las creencias, diálogos y prácticas limitantes fuertemente interiorizados que llevan a los sujetos a moverse con miedo en los diferentes escenarios y situaciones vitales.
Miedo Explorador (Botas)	● Personaje masculino ● Tiene los ojos grandes y mirada curiosa ● Anda con objetos de exploración (lupa, binoculares, mapa, sombrero, maleta y botas) ● Pequeño ● Elástico	● Aventurero ● Determinado ● Impulsivo ● No le disgusta ensuciarse, ni los retos ● Retador ● Valiente	● Nos lleva a descubrir otros miedos ● Nos impulsa a enfrentar cualquier situación ● Temeroso, pero no se deja vencer. ● Nos obliga a hacer cosas que no queremos o a probar cosas que no nos gustan. Aunque en ocasiones, esto nos permite adquirir nuevos aprendizajes, también puede llevarnos a experimentar situaciones dolorosas.	Si los anteriores tipos de miedo suelen sumir a la persona en la pasividad y la parálisis, con este personaje destacamos el rasgo de impulsividad del miedo que conduce a las personas a “precipitar la toma de decisiones importantes, casi sin reflexión para evitar la angustia que produce afrontarlas” (Piñas. sf). Con este personaje además de destacar las equivocaciones en las que puede caer una persona al estar movida por el miedo y no reparar demasiado en las consecuencias de su decisión, también se reconocen todos los aprendizajes y descubrimientos que

				pueden resultar de estas circunstancias.
Miedo Que emociona (Lálila)	● Personaje femenino. ● Despeinada ● Viste con colores vivos y brillantes ● Alto y delgado	● Tierna ● Romántica ● Extrovertida ● Escandalosa ● Inquieta, cuando aparece, recorre todo el cuerpo generando un montón de sensaciones (sudoración, temblores, dolor de estómago, hiperventilación, taquicardia, tartamudear, nudo en la garganta. ● Perfeccionista ● Es nuestra fan número uno. Acompaña, impulsa, motiva.	● Aparece cuando se inicia un nuevo y emocionante proyecto. ● No nos deja estar indiferentes ante el reto, nos motiva a exigirnos y a dar lo mejor de nosotros mismos, a estar atentos para que salga bien. ● Está siempre antes de un gran reto. ● Idealiza todo, por ello es muy exigente y se decepciona con facilidad cuando se da un choque entre las expectativas y la realidad ● Puede desbocarse generando un mar de sensaciones que pueden entorpecer nuestros planes.	Retomando el otro beneficio del miedo enunciado por (Zacagnini, 2011) en (Díaz et al., 2018) respecto a la capacidad de motivar la acción y enriquecer la tarea a realizar, con este personaje ilustramos la experiencia del miedo de cara a alguna actividad importante y emocionante que impide la apatía y la indiferencia y permite poner todas las capacidades al servicio de esa actividad (Goleman, 1996). Sin embargo, se reconoce que, este miedo desbordado puede entorpecer la tarea a realizar.
Miedo imaginario (Bu)	● Personaje masculino ● Fantasma miedoso ● Opaco, gris, ● Hace ruidos de ultratumba y mueve las cosas, mueve las ideas. ● Se alimenta de los recuerdos,	● Pesimista ● Negativo, ● Triste ● Se frustra fácilmente ● Quita el apetito, el sueño, la paz. Impide disfrutar la vida ● Nunca está en el presente (Viaja al	● Bloquea, paraliza ● Estimula la imaginación al llevarnos a formular representaciones mentales de eventos que, aunque nunca ocurran, pueden prepararnos para afrontar	Considerando la capacidad de los seres humanos de anticipar la decepción y el arrepentimiento enunciados por Regueiro & León (2013), se plantea este personaje como un tipo de miedo que en un intento de predicción termina desembocando

	los temores y las frustraciones.	pasado o se anticipa al futuro)	diferentes situaciones o suscitar algún producto creativo. ● Puede limitar al llevarnos a preocuparnos por situaciones que quizá no ocurran nunca ● Nos distrae de la realidad y en especial del presente.	en un sinfín de imágenes de situaciones (algunas absurdas e improbables) que llevan a descartar diferentes opciones, aunque sean deseables, por parecer demasiado arriesgadas y peligrosas. Esta clase de miedo hace que se pierda de vista el presente, también la perspectiva crítica de las situaciones bloquea y atrapa en una rutina obsoleta de preocupación que perjudica la salud y resta la felicidad. Sin embargo, se destaca que gracias a todo el trabajo imaginativo que se despliega en este proceso de anticipación, hay un enorme potencial creativo y de producción de estrategias para solucionar problemas que puedan surgir en el trayecto.

Tras la creación de los personajes, a partir de la conceptualización y las características definidas, se construyó una narración breve describiendo cada uno de los miedos y se acompañó este relato con una ilustración atendiendo a los rasgos físicos formulados. A continuación, se realizaron tres apartados, uno por cada una de las participantes, después del título correspondiente al seudónimo de las mujeres, se añadió el dibujo de su relación inicial con el miedo.

Después cada una de las participantes elaboró cinco cuentos (según criterios individuales a partir de sus historias personales) involucrando a los distintos monstruos de miedo en estos relatos. para la construcción de estas narraciones se tomó en cuenta la

estructura de esta clase de narraciones enunciada en el marco conceptual, además de los elementos que Ibarrola (2009), citado por Carrero (2017), señala que son: Un claro abordaje de las emociones, la intencionalidad de generar identificación con los protagonistas y la coherencia entre los recursos escritos y visuales utilizados.

Se decidió que, a través de este producto, se culminaría la fase de transformación de la relación con el miedo, dándole su lugar como una emoción fundamental, con aspectos benéficos y no solo limitantes, para ello, se acordó ubicar después de los cuentos el segundo dibujo realizado durante la fase de resignificación. De esta forma se hizo consciencia del miedo en la toma de decisiones haciendo de esta relación un proceso consciente en las vidas de las tres participantes.

En última instancia, con los cuentos e ilustraciones realizadas se procedió a la diagramación de los cuentos haciendo uso de la herramienta de diseño virtual “piktochart”.

Conclusiones

A partir de todo el proceso de indagación, reflexión, introspección, resignificación y creación llevados a cabo en el presente trabajo concluimos, en principio, que las emociones están enormemente implicadas en el proceso de toma de decisiones, papel que a menudo es despreciado o pasado por alto a la hora de decidir. Al preservar la creencia generalizada de que este es un proceso de dominio exclusivo de la razón y de la lógica en donde las emociones se reducen a “obstáculos” o “inhibidoras” de una toma efectiva de decisiones, se les relega al plano inconsciente pasando por alto todo su potencial y valor.

Al plantear un proceso introspectivo juicioso que permita revisar las causas, los efectos y la relación particular con las diferentes emociones, en este caso específico el miedo, es posible hacer conscientes los prejuicios, las creencias, los paradigmas y los filtros de percepción a través de los cuales cada persona interpreta sus experiencias. Tras identificar todas estas cuestiones es posible reformular los hábitos, diálogos y prácticas limitantes que bloquean el desarrollo de la creatividad; que perpetúan actitudes pasivas y conformistas y que limitan la libertad de elegir al impedir a los individuos imaginar o construir alternativas poco convencionales y enriquecedoras para la construcción de sus proyectos de vida.

Por otra parte, concluimos que la conceptualización del miedo como una emoción negativa e inhibidora es limitante. Considerando que esta es una emoción con significados, orígenes, manifestaciones e implicaciones distintas para cada persona y teniendo en cuenta además que puede llegar a cumplir importantes funciones de motivación y protección, es evidente la necesidad de ampliar este concepto y sacarlo de las nociones comunes que desencadenan en el ocultamiento, la represión, y la negación del miedo e impiden resignificar y apropiar esta emoción, no solo para tomar buenas decisiones sino para el desarrollo de diferentes habilidades, la potencialización de la creatividad, entre otros.

A partir del reconocimiento, la aceptación y la resignificación del miedo, las participantes concluyen que se ha generado en sus vidas un proceso de empoderamiento en dos vías. En primer lugar, han descubierto que ser temerosas no es sinónimo de debilidad como comúnmente se concibe, por el contrario, han usado muchas veces el miedo a su favor anticipando consecuencias perjudiciales y han adquirido aprendizajes invaluables que las ha cuestionado y retado a salir de su zona de confort. En segundo lugar, han podido comprender que ellas son dueñas de sus emociones y siempre tienen la posibilidad de revisarlas, reflexionar acerca de su relación con ellas y usarlas a su favor para que no entorpezcan sus proyectos y sean ellas quienes tomen las decisiones y no sus temores.

Finalmente concluimos que acudir a la personificación del miedo mediante un diálogo entre el lenguaje escrito y el dibujo favorece el ejercicio de consciencia al permitir nombrar e identificar una serie de rasgos específicos que dotan de sentido a las circunstancias donde esta emoción ha estado presente. Por otra parte, permite dar cuenta de las dualidades que se esconden tras las distintas emociones y las personas (el miedo y las tres participantes en el caso específico de esta creación), superar las contradicciones y perspectivas que plantean todo en términos de opuestos irreconciliables.

Alcances y Proyecciones

En cuanto a los alcances de este trabajo se amplía la conceptualización del miedo y se construye una clasificación de esta emoción que, aunque planteada en términos de una creación, puede proyectarse para ser desarrollada en profundidad o ampliarse en futuras investigaciones o creaciones que aborden temáticas similares.

Una segunda proyección contempla una revisión más exhaustiva, añadir más cuentos o complementarlos para generar un producto literario riguroso que pueda ser publicado y llegue no solo a un público especializado sino también a personas que puedan sentirse identificadas con las historias narradas y con la presencia cercana y persistente del miedo en sus vidas.

Adicionalmente, así como en este trabajo se abordó el miedo, la matriz de introspección, la propuesta de resignificación y la construcción de personajes pueden servir de referentes para abordar otras emociones o plantear una aproximación a otras dimensiones del ser humano (la espiritual, la corporal, la intelectual, etc.). Pensando en otros contextos de aplicación, puede reformularse esta propuesta para que en el ámbito educativo puedan diseñarse didácticas para trabajar el componente emocional en la toma de decisiones.

Finalmente, se proyecta como un proceso inacabado en donde las participantes a nivel individual piensan este trabajo como un punto de partida, una invitación a seguir profundizando en su relación con el miedo y con otras emociones en las diferentes áreas de sus vidas.

Anexos

Anexo 1

Tabla 3. Matriz De Antecedentes.

MATRIZ DE ANTECEDENTES				
Referente	**Título**	**Autor**	**Año**	**Síntesis**
Universidad Distrital	Las Sombras Bajo La Piel: Ensayo Audiovisual.	Díaz, Clara; Espinel Diana; González, Edison; & Jaramillo Víctor	2008	Los autores cuestionan la concepción del miedo como una emoción enfocada únicamente a la protección dado que existen miedos que se presentan ante situaciones que no necesariamente representan una amenaza para la supervivencia. Se identifica la influencia de figuras de autoridad o de filiación proximal como padres, cuidadores, o maestros en la interiorización de ciertos miedos. Se plantea la distinción entre el "miedo sano" y el "miedo tóxico" que conduce a la parálisis y a la enfermedad.
Nacional	Miedo A Decidir: La Nueva Fobia Impulsada Por la Modernidad	Revista Semana	2019	Breve reseña de los postulados del investigador Patrick McGinnis, quien identifica un nuevo tipo de ansiedad social que paraliza a las personas a la hora de tomar decisiones por el miedo a desaprovechar mejores oportunidades. A esta incapacidad de decidir en cualquier aspecto de la vida el autor la denomina fobo.
	La globalización del miedo	Ordóñez, Leonardo	2006	Para el autor el miedo, a diferencia del riesgo, precede a la modernidad. Tanto la conceptualización, las nociones asociadas y los modos de respuesta ante esta emoción han surgido como producto de una elaboración cultural tanto a nivel local como global que se articulan mutuamente con la experiencia subjetiva de los sujetos. Se identifica también cómo el miedo reduce la capacidad de resistencia y de vigilancia crítica de las personas. Esta emoción es empleada por figuras de autoridad dado su efecto paralizante sobre los individuos, favoreciendo el control social y la pasividad.

Creaciones Literarias (Contexto Nacional)	¡Adiós, miedo!	Romero, Pablo de Jesús	2011	Historia ilustrada que permite el cuestionamiento y la confrontación de los propios miedos.
	Alex y las cosas que dan miedo: Una historia para ayudar a los niños que han vivido 'cosas que dan miedo'	Mosses, Melissa	2017	Cuento infantil ilustrado orientado al reconocimiento y gestión de las emociones. A través de Alex, un cocodrilo, se plantea un recorrido por distintas emociones, incluyendo el miedo, en donde se enseñan diferentes estrategias para manejar sentimientos difíciles.
	Ana tiene ¡miedo!	Triviño, Christiam	2014	Creación literaria dirigida a los niños, plantea una aventura en la cual Ana, la protagonista debe afrontar grandes miedos.
	Canción para matar el miedo	Cordero, Luz Helena	1997	Cuento infantil que a través de las palabras ofrece una estrategia para delatar y debilitar el miedo.
Internacional	Cómo Tomar Decisiones Sin Miedo y Con Autoconfianza Factores Psicológicos Que Intervienen En La Capacidad Para Tomar Decisiones	Piñas, Beatriz	Sin Fecha	Se reconoce la presencia del miedo en los procesos de toma de decisiones en los cuales intervienen diferentes mecanismos psicológicos como la intolerancia a las posibles consecuencias negativas, la dificultad para renunciar a las opciones que no elegimos, estilos perfeccionistas y excesivamente autocríticos. Se identifica al miedo como una emoción limitante que puede desembocar en bloqueos, procrastinación, o precipitación en la toma de decisiones importantes, en las que se decide con rapidez y casi sin reflexión para evitar la angustia que produce afrontarlas.
	Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes	Mesa, Jennifer	2015	La autora plantea que, si bien las emociones son comunes a todos los seres humanos, la gestión de las mismas difiere de persona a persona en función de sus habilidades intrapersonales y de la influencia cultural propia de su contexto de socialización. La autora destaca también las funciones de las emociones, incluso las más desagradables en la adaptación social, el ajuste personal y los

				procesos cognitivos, al motivar la conducta, estimular los procesos de percepción, razonamiento y acción.
	El Miedo: Catalizador de Identidades Juveniles	Garro, Lidieth	2009	Para la autora el miedo involucra tanto el componente social como el individual. Por otra parte, de acuerdo con Bauman (2002) clasifica los miedos de la sociedad actual en tres categorías: inseguridad, falta de certeza y de protección. Finalmente destaca que el miedo tiene diversos orígenes: las propias condiciones de vida marcadas por la violencia, los estigmas y las carencias, condiciones de vida que no generan esperanza
	Antropología del Miedo	Antón, Fina	2015	Para Antón (2015), la forma de expresar las emociones depende en gran medida del proceso de socialización recibido en los entornos familiares y socioculturales. Destaca que el miedo se produce a razón de nuestra incertidumbre e ignorancia, entre más difuso, disperso y poco claro sea, más temible percibimos nuestro objeto de temor.
	De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo	Trobe, Krishnanand a	2003	El autor identifica la relación del miedo con sentimientos como la vergüenza, el shock, el abandono, la privación y el vacío. La infancia es una etapa decisiva en la cual cada experiencia de abandono o de traición puede anclarse fuertemente en nuestra percepción y transitar del miedo. Finalmente señala que entre más inconscientes somos de los causantes del miedo, más posible es que esta emoción desencadene en reacciones fisiológicas.
Creaciones Literarias (Contexto Internacional)	Y Alba dejó de tener miedo	Delgado, Josep-Frances	2009	Cuento infantil donde se narra la historia de Alba, una niña preocupada por el miedo.
	¡A dormir, monstruos!	Vere, Ed	2011	Cuento dirigido al público infantil que aborda los miedos más frecuentes de los niños
	Ada nunca tiene miedo	Córdova, Isabel; Chata, Lucini.	2007	Cuento infantil que a través de la historia de Ada enseña cómo hacer frente a los miedos con los que los adultos suelen amenazar a los niños para que no se porten mal.

Anexo 2

Tabla 4. Matriz De Introspección De Yiyi

MATRIZ DE INTROSPECCIÓN YIYI					
Miedo	¿Cómo experimentamos el miedo?		¿Cuáles son los factores causales del miedo?	¿Cuáles son los efectos en la toma de decisiones?	¿Qué ha bloqueado ese miedo?
	Sensaciones físicas	Diálogo interno			
Miedo a iniciar un nuevo proyecto (curso, trabajo)	Estado de alerta, insomnio, taquicardia, dolor en el vientre.	• Es un lugar desconocido no voy a saber cómo actuar. • No voy a acostumbrarme a la dinámica. • Todo va a salir mal. • Me voy a sentir fuera de lugar. • Voy a experimentar rechazo. • No voy a tener las habilidades para asumir los retos que surjan. • Va a ser muy demandante.	• Aprendido: Mi mamá siempre se ha mostrado temerosa y resistente a los cambios o a lo "nuevo". • Experiencias de fracaso de familiares cercanos al iniciar proyectos. • Pesimismo e inseguridad reforzadas mediante un diálogo interno limitante.	• Evitar tomar acciones para materializar el proyecto (Organizar los documentos, hacer los trámites y las averiguaciones necesarias). • Procrastina • Inventar excusas para no hacerlo (Falta de dinero, tiempo, experiencia) • Buscar información que confirme mis miedos para justificar mi negativa de hacerlo.	• Si bien deseo estudiar y vivir una temporada en otro país, ni siquiera he empezado a hacer las averiguaciones para dar el primer paso. • He decidido no tomar cursos, diplomados o participar de otros espacios que he querido. • He retrasado por años diferentes proyectos. • Me quedo en los sueños y en la imaginación.

Miedo a las relaciones.	Nudo en la garganta, sudor en las manos, taquicardia, dolor en el vientre, temblores en las extremidades.	• Voy a experimentar rechazo. • Voy a pasar vergüenza. • No voy a entenderme con otras personas. • No vamos a tener nada en común. • Van a ocurrir situaciones que no sabré resolver. • No sé cómo justificar el inicio de una conversación. • Voy a tener que exponerme y responder preguntas incómodas. • No voy a agradar a otras personas. • Voy a sufrir alguna decepción. • No hay nada acerca de mí que pueda interesarles a otros.	• Adquirido: Malas experiencias, traiciones, decepciones, abandono de personas significativas en diferentes momentos de mi vida. • Experiencia de rechazo y humillación en el colegio por cuenta de mi forma de ser, mis logros, mi relación con los profesores. • Situaciones de tensión y conflicto en la familia. • Aprendido: Mi mamá y mi abuela paterna desconfían mucho de las otras personas transmitiéndome ese mismo sentimiento de rechazo y prevención hacia los demás.	• Actitud evasiva e indiferente. No intentar siquiera entablar una conversación. • Procrastinar, pensar demasiado en estrategias para establecer ese primer contacto. • Esperar a que sean los otros quienes se acerquen.	• Evitar asistir a lugares nuevos • Evitar situaciones sociales (sentarme en lugares poco concurridos, ir a lugares con poca gente, faltar a fiestas e invitaciones) • Hablar con las personas solo lo estrictamente necesario. • Aislarme, salir poco de casa. • No participar en diferentes espacios ni hacerme notar demasiado. • Dificultad para relacionarme. • Depender de otros para que medien en mi relación con los demás.
Miedo a la soledad	Estado de alerta, insomnio, pérdida de apetito	• No soy una persona interesante.	• Aprendido: Hay en la familia muchas mujeres que han llegado	• Actuar impulsivamente. • Descartar las opciones	• Involucrarme en relaciones tóxicas.

		• La soledad es sinónimo de fracaso. • Estar soltera es estar incompleta, ser una mujer triste. • Tengo que hacer todo lo posible para que alguien se fije en mí. • Tengo que ocultar mis defectos. • Debo guardarme mis opiniones y no hacer cosas que puedan disgustar a los demás. • Debo obligarme a hacer o aceptar cosas que no deseo para que no me rechacen.	solteras a una edad avanzada y no por elección sino por las circunstancias, ellas siempre resienten el hecho de no tener pareja y me han transmitido la idea de que estar soltera es sinónimo de tristeza, de fracaso, de vacío, de incompletud. Muchas de ellas, tanto en su discurso como en la práctica insisten en que hay que hacer "lo que sea" para no estar solas. • Inseguridad y prejuicios sobre la soltería y las relaciones amorosas, reforzados mediante mi diálogo interno.	que impliquen momentos de soledad. • No ser crítica frente a mi relacionamiento con otras personas.	• No expresarme con libertad y sinceridad en muchas de mis relaciones. • Obligarme a hacer y decir cosas que no deseo. • Preocuparme más por los sentimientos de los demás que de los míos. • Idealizar las relaciones.
Miedo a presentarme en público.	Sudor en las manos, resequedad en la garganta, temblores en las extremidades, dolor en el vientre.	• Todo va a salir mal. • Me voy a equivocar. Soy muy torpe. • Todos los ojos van a estar sobre mí. • Voy a llamar demasiado la atención.	• Adquirido: malas experiencias, burlas, situaciones humillantes durante la infancia y la adolescencia en presentaciones escolares. • Diálogo interno que se anticipa de	• Prepararme y exigirme demasiado. • Anticipar cada posible riesgo y cada posible solución. • Evitar todos los espacios que, en algún momento, me obliguen a	• No tomar cursos o participar de otros espacios que implique participar o exponer. • No inscribirme en concursos, aunque cumpla con

		• No tengo habilidades para asumir algo tan grande. • Voy a terminar avergonzada frente a otras personas.	forma pesimista a las situaciones. • Expectativas muy altas que llego a considerar muchas veces imposibles de satisfacer.	presentarme en público. • Inventar toda clase de excusas para no hacerlo.	todos los requisitos. • Tratar de pasar desapercibida en todos los espacios a los que me presento.
Miedo a lo desconocido	Estado de alerta, taquicardia, insomnio, pérdida de apetito	• Voy a fracasar. • Voy a hacer el oso. • Voy a sentirme fuera de lugar. • Van. a rechazarme • No voy a dar la talla. • Todo va a salir mal.	• Adquirido: Experiencias traumáticas durante primeras veces y ante situaciones novedosas (bullying en el colegio y cambio brusco de ambiente escolar de un colegio privado a uno público / de un colegio público a una universidad privada de élite)	• Procrastinar • Inventar excusas para no asumir riesgos. • Permanecer en la zona de confort. • Descartar las opciones que supongan altos grados de dificultad e incertidumbre.	• Casi desistir de la postulación a la Universidad. • Mantener un comportamiento rutinario. • Resistencia a los cambios. • Demorar en renunciar a un trabajo que no me gustaba.
Miedo a los lugares reducidos y congestionados.	Frío, sudor excesivo, vértigo, taquicardia, dificultad para respirar.	• Desesperación • Quiero salir. • Hay mucha gente. • Incomodidad. • Deseo de huir.	• Heredado: Mi mamá siempre ha odiado los lugares estrechos y llenos de gente. Durante su embarazo que fue de alto riesgo, empeoraron los síntomas, se mareaba, se desmayaba y sentía náuseas, las mismas sensaciones	• Evitar los lugares cerrados y con mucha gente. • Inventar estrategias como salir más temprano de casa, caminar largos trechos o tomar varias rutas de transporte para evitar las	• Malestares y mareos en vehículos de transporte público. • No asistir a conciertos, festivales u otros eventos concurridos. • Evito los ascensores.

			que he experimentado en esta clase de lugares.	aglomeraciones.	

Tabla 5. Matriz De Introspección De Milú

MATRIZ DE INTROSPECCIÓN MILÚ					
Miedo	¿Cómo experimentamos el miedo?		¿Cuáles son los factores causales del miedo?	¿Cuáles son los efectos en la toma de decisiones?	¿Qué ha bloqueado ese miedo?
	Sensaciones físicas	Diálogo interno			
Muerte de seres queridos	Angustia, desprotección, inseguridad, llanto, nostalgia.	• Y ahora qué voy a hacer con mi vida. • Cómo ocupar su lugar si son irreemplazables. • Aunque me gusta la soledad e independencia generó dependencia emocional. • Preocupación cuando se enferman, se demoran o sucede algo adverso.	• Cuadros clínicos y enfermedades patológicas y hereditarias, que han llevado a disminuir el ritmo y calidad de vida. • Componente cognitivo en torno a pensamientos sobre amenazas que muchas veces no son concretas.	• Evitar hacer cosas y que otros las hagan para evitar situaciones de riesgo. • No tener criterio para decir No y acompañar al otro, por temor a que les ocurra algo.	• Vivir mi vida y realizar mis proyectos por estar en función de los demás. • No irme muy lejos porque si no estoy quién los va a cuidar.
Miedo a repetir historias (trabajo, familia y amor)	Ansiedad, rabia, llanto, depresión, impulsividad, aceleración de latidos y dolor de pecho)	• Otra vez voy a perder el control emocional. • Van a ocurrir situaciones a las que no sabré darle manejo o no sabré qué hacer. • Me van a fallar otra vez y yo voy a	• Factor psicológico: El miedo aparece a raíz de patrones de conducta y estilos de vida de mi familia primaria y extensa, que se vuelven como círculos viciosos, relacionados igualmente	• Repetir ciclos y no tomar decisiones. • Buscar información que confirme mi hipótesis. • Sobrepensar todo una y otra vez. • Esperar que los	• Dificultad para establecer relaciones de una forma más abierta y social. • Generar en el tiempo duración en las relaciones y vinculacio

		decepcionarme y a sentirme mal. • Se van a repetir episodios negativos.	con el tema de autos (autoestima, autonomía, autoconfianza, autorrealización).	demás decidan por mí. • Actuar impulsivamente. • Descartar opciones y arrepentirme luego. • Autosabotaje para no enfrentar la realidad. • Evitar tomar riesgos, es más seguro seguir en zona de confort.	nes afectivas. • Limitaciones para generar confianza.
Miedo a los ratones	Temor, asco, angustia desenfrenada, gritos, psicosis de presencia.	• Me va a atacar. • Si abro algún cajón o me acerco a algo me va a tocar. • No voy a poder dormir hasta que no "lo atrapen" o me niego a dormir sola.	• Exposición a temprana edad a situaciones y espacios de habitabilidad con roedores. • Información sobre los efectos nocivos (aparición de enfermedades y ataques).	• Susto de que si actúo me van a atacar. • Es más seguro que el otro haga las cosas.	• Visitar o recorrer determinados sitios. • Sensación de tranquilidad de poder estar sola.
Miedo a no lograr lo que me propongo	Temor, tristeza, ansiedad, frustración, aceleración de acciones, desaceleración de ideas, dolor de cuello y hombro.	• Pensamiento y sentimiento de fracaso. • Voy a decepcionar al otro. • Lo más probable es que las cosas me salgan mal. • Soy consciente de que no cuento con las capacidades y habilidades	• Situaciones espejo, en las que se ha visto reflejado el fracaso de familiares y amigos. • Pesimismo e inseguridad confirmadas en situaciones desagradables y negativas y reforzadas en diálogos internos con la muletilla "no puedo".	• Inventar excusas para no hacer las cosas. • Fallar a propósito. • Indecisión y terminar haciendo lo que diga el otro. • Descartar opciones por sobrepensar y temor.	• Perder oportunidades profesionales. • Resistencia a los cambios. • Capacidad para agilizar y hacer las cosas.

		necesarias (no me siento segura de mi). • Fulanita lo haría mejor que yo.		• Evitar hacer ciertas cosas. • Es más fácil no intentarlo que intentarlo y fallar.	
Miedo a cosas que aún no pasan.	vacío en el estómago, ansiedad por comer, morder las uñas, temor, sudor de manos, pensamientos negativos.	• Que no vayan a ocurrir cosas malas o complejas porque no sabría que hacer o cómo reaccionar. • Imaginario de pensamientos y situaciones con consecuencias extremas. • Me inclino porque el final sea negativo más que positivo.	• Compulsión de repetición: Siempre las primeras veces han sido malas (el primer amor, el primer trabajo, el primer estudio, las primeras celebraciones o salidas).	• Inventar excusas e ideas en mi cabeza para no actuar. • Procrastinar y sobrepensar. • Descartar opciones. • Evitar hacer. • Mantenerme en lo mismo porque es más cómodo y más fácil.	• Me ha negado la oportunidad de vivir nuevas y mejores experiencias. • La oportunidad de equivocarme y aprender del error. • Posibilidad de ir sola a algún lado o vivir algo por idea a fallar.
Miedo a la oscuridad	Susto, temor a no ver, taquicardia, abandono, visiones.	• Me van a asustar (algo o alguien va a aparecer) • Si duermo, al abrir los ojos al otro día estará claro (cerrar los ojos es lo más cercano a lo oscuro). • Cuando se va la luz lo primero que pienso es prender una vela y quedarme quieta para	• Situaciones en las que mis hermanos me asustaban y me dejaban sola. • Creencias irracionales en relación con daño físico y muerte a través de historias fantásticas narradas por compañeros, amigos y familiares.	• Permanecer en la misma idea que me da seguridad. • Temor de querer actuar y que salga mal.	• Adquirir valentía. • Enfrentar lo oscuro, lo que no se puede ver con los ojos abiertos.

		que nada malo pase. • Cuando transito un lugar oscuro siempre espero poder estar acompañada.			
Miedo a las alturas (no tener apoyado los pies en el suelo)	Angustia, desequilibrio, fragilidad, vértigo, temblor.	• Voy a caer y me voy a lastimar, me voy a hacer daño y me va a doler. • Soy torpe, tropiezo fácilmente y me cuesta mantener el equilibrio. • No puedo permitirme vivir estas situaciones sin el acompañamiento de alguien.	• Situaciones de caídas y lesiones en la primera infancia. • Asociaciones a lo físico y corporal: Problemas cervicales, de equilibrio, sensación de desmayo y mareo.	• Probabilidad de equivocarme. • Fallar en el intento. • Que el resultado no sea satisfactorio.	• Capacidad de adquirir nuevas habilidades motrices. • Aprendizaje de caer y levantarme.
Miedo a caminar sola de noche	Pavor, delirio de persecución, estado de alerta, temblor.	• Desconfío de todo aquel que se me acerca o va detrás o junto a mí. • Cuando voy sola, cambio mi aspecto físico y corporal, cambio de silla, acelero el paso, cambio de acera, tomo atajos, voy por la mitad de la vía, tomo postura de que no pueden hacerme daño y no le	• Episodios de robo y persecución que me marcaron. • Historias de mujeres violentadas física y sexualmente.	• No disfrutar de muchas cosas por temor. • Es más seguro apoyarse en otros.	• Independencia ante situaciones de miedo. • La oportunidad de disfrutar más tiempo por miedo a “que me coja la noche”

		quito la mirada de encima al otro, para que ante la mínima señal de alarma y alerta yo pueda reaccionar inmediatamente • Si es muy tarde en la noche, siento la necesidad de llamar al otro para que "me recoja". • No siento las calles como seguras en especial de noche y considero unos lugares más peligrosos que otros. • Me van a golpear, robar, violar o hacer daño.			

Tabla 6. Matriz De Introspección De Ela

MATRIZ DE INTROSPECCIÓN ELA					
Miedo	¿Cómo experimentamos el miedo?		¿Cuáles son los factores causales del miedo?	¿Cuáles son los efectos en la toma de decisiones?	¿Qué ha bloqueado ese miedo?
	Sensaciones físicas	Diálogo interno			
Miedo a la muerte de las personas que quiero	Deseo de llorar, llanto incontrolable, sensación de vacío.	• Cómo sería mi vida si no están. • Cómo reaccionaría a la noticia de su muerte.	El miedo aparece después de una muerte trágica y violenta de dos familiares muy cercanos y todo lo que pasa a raíz de su muerte.	• Evitar cualquier situación que genere riesgo para mi familia (que no estén solos, que no	• No realizo ningún plan o proyecto sola sin considerar la presencia

		• Cómo sería su entierro. • Cómo sería el resto de mi vida.		salgan tarde. • Querer estar siempre con ellos protegiéndonos de cualquier peligro. • No realizar ninguna actividad sola o lejos de la familia.	de mi familia • En muchos casos evito realizar planes, prefiero estar siempre en casa o estar con ellos, eso hace que cuando viaje lejos quiera regresar muy pronto o no pasar noches fuera de la casa.
Miedo a los lugares llenos de gente (espacios que se puedan tornar peligroso)	Manos sudorosas y frías, tensión de los dedos de las manos y de los músculos de los brazos, tensión en el cuello y sensación de cólicos	• Deseo de salir. • Considerar muchos espacios sociales como peligrosos. • Me van a golpear. • Me van a robar. • Me van a hacer daño, no veo seguridad.	Cuando era pequeña sobre los 10 años llegando a la casa de un concierto de música navideña una persona en estado de alicoramiento me golpeó dejándome inconsciente sobre el andén y arrastró a mi hermana por varios metros, después de eso siempre relaciono los lugares con mucha gente como lugares que puedan ser peligrosos.	• Rechazó todas las invitaciones a diferentes espacios si no puedo ir acompañada de alguien de confianza • Evito asistir a espacios concurridos o me voy a la mitad del evento haciendo que las personas del círculo social se alejen.	• No asisto a conciertos ni a lugares concurridos. • Evitar el transporte público con alta demanda. • Evadir cualquier situación en la que considere que mi integridad puede ser afectada. • Evitar espacios como estadios, conciertos y lugares donde exista consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.

Miedo a las primeras veces	Ansiedad, insomnio, deseo de comer continuamente, dolor de cabeza, sensación de frío.	• Imaginar todas las cosas negativas que pueden pasar • Considerar de forma exagerada las consecuencias. • No sentirme segura ni con los conocimientos suficientes. • Preocupación por las personas que voy a conocer y cómo se va a dar una amistad.	La mayoría de los errores graves que han tenido consecuencia en mi vida surgen de las primeras veces (el primer beso, el primer novio, la primera relación sexual, el primer trabajo…).	• Procrastinar el tiempo para no tener ninguna primera vez. • Busco excusas para evadir las primeras veces o estar acompañada delegando la responsabilidad a otra persona. • Evadir cualquier primera vez (lugar, trabajo, estudio, personas). Por lo tanto, no emprender ningún proyecto	• No tener acceso a ninguna primera vez (ningún proyecto que implique algo nuevo). • No acceder a ningún espacio nuevo si no estoy acompañada de otra persona o no cuento con la aprobación de otra persona. (siempre alguien que me diga si debo hacerlo y cómo debo hacerlo).
Miedo a cualquier acto violento (ya sea accidental, golpe o espacio)	Sensación de pánico, sensación de falta de aire, sudoración excesiva, sensación de náuseas y mareos.	• Ver peligro en todos los espacios, imaginar posibles accidentes a medida que me muevo por la ciudad, imaginar mi reacción ante una situación, • Imaginar situaciones violentas que puedan pasar en el momento.	Mi papá estuvo amenazado cuando era pequeña y mi mamá sufrió mucho, luego vi cómo apuñalaban a alguien por robarlo, también después de la muerte de mis familiares temo a los accidentes de tránsito, a cruzar calles y a las vías que no tienen andenes.	• Buscar siempre compañía para asistir a algún lugar. • No asistir a lugares nuevos *Evitar espacios considerados violentos. • Evitar pasar calles o tomar mucho tiempo para tomar la decisión de pasar. • No usar bicicleta, ni	• No visitar ningún espacio, procurar ir siempre acompañada. • No querer salir de la tarde o evitar espacios y horas que considero más peligrosas.

				moto, no tener deseos de aprender a manejar o ser copiloto.	
Miedo a repetir historias (amistades o amorosas)	• Sensación de inseguridad, mal genio y celos. • Náuseas y deseos de dormir.	• Constantemente imagino situaciones (que ya me han pasado y que se pueden repetir). • Pienso en la necesidad de desconfiar de todas las situaciones. • Es mejor no conocer personas con las que pueda tener alguna relación de amistad o amorosa. • Imagino todas las situaciones en las que me van a defraudar.	He sido defraudada por personas muy cercanas a las que considero muy importantes y termino siempre quedándome sola así que cuando conozco a alguien nuevo y veo alguna situación parecida a la del pasado siento miedo a repetir la misma situación.	• Desconfío de todas las situaciones que me parecen sospechosas. • Evitar espacios donde tenga que repetir historias. • Anticipar situaciones que no han pasado para considerar estar preparada.	• No genero relaciones nuevas con facilidad. • Soy una persona solitaria por considerar que todas las personas pueden defraudar la confianza. • No soy una persona sociable, me cuesta pertenecer a algún grupo social.

Bibliografía

Antón, F. (2015). Antropología del miedo. Methodos. Revista De Ciencias Sociales, 3 (2), 262-275.

Carrascosa, I., & Westedt, C. (31 de Marzo de 2016). *Epsys Revista de Psicología y Humanidades.* Obtenido de Imaginación y creatividad en la toma de

decisiones: http://www.eepsys.com/es/imaginacion-y-creatividad-en-la-toma-de-decisiones/

Cordero, L. (1997). Canción para matar el miedo. Bogotá: Magisterio.

Córdova, I., & Chata, L. (2007). Ada nunca tiene miedo. Madrid: Ediciones SM.

Cote, L., & García, A. (2016). Estrés como factor limitante en el proceso de toma de decisiones: Una revisión desde las diferencias de género. *Avances en Psicología Latinoamericana, Vol. 34, núm 1*, 19-28.

Cezar, A., & Jucá-Vasconcelos, H. (2016). Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. *Revista IGT na Rede, v. 13, nº 24*, 4-14.

Delgado, J.-F. (2006). Y Alba Dejó De Tener Miedo. Barcelona: Edebé.

Díaz, C., Diana, E., González, E., & Jaramillo, V. (2018). *Las Sombras Bajo La Piel: Ensayo Audiovisual.* Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Garro, L. (2009). El Miedo: Catalizador de Identidades Juveniles. Reflexiones, 88 (2), 75-88.

Goldberg, E. (2015). *El cerebro ejecutivo. Lóbulos frontales y mente civilizada.* Barcelona: Crítica.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional.* Barcelona: Kayrós.

Goleman, D., & Senge, P. (2016). Triple Focus. Un nuevo acercamiento a la educación. Barcelona: B.S.A.

Guerra, J. (2020). *Las palabras huyen del miedo. Obra dramática.* Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Iglesias, M., & Rodicio, M. (2013). El desarrollo de la creatividad e innovación: Un reto ante la crisis actual. *Revista de Investigación en Educación, nº 11 (1)*, 134-148.

Largo, M. (2018). *Remembranzas para una Consciencia Emocional e Integración Personal.* Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Luna, A., & Laca, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología Vol. 32, N. 1*, 39-65.

Martínez, M. (6 de Octubre de 2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. *Polis Revista Latinoamericana (En línea). N.23*, 1-16.

Mesa, J. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. Murcia: Universidad de Murcia.

Moses, M. (2017). Alex y las cosas que dan miedo: Una historia para ayudar a los niños que han vivido 'cosas que dan miedo'. Bogotá: Magisterio.

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el Desarrollo Humano.* Madrid: Paidós.

Ordóñez, L. (2006). La globalización del miedo. Revista de Estudios Sociales, N. 26, 95-103.

Piñas, B. (s.f.). Área Humana: Investigación, Innovación Y Experiencia en Psicología. Obtenido de Cómo Tomar Decisiones Sin Miedo y Con Autoconfianza. Factores Psicológicos Que Intervienen En La Capacidad Para Tomar Decisiones: https://www.areahumana.es/tomar-decisiones/

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica. Vol. 16, N°2*, 85-112.

Quiñones, A. (2020). *Cartografía para un encuentro con tu creatividad.* Bogotá: Fondo de Publicaciones de la Universidad Distrital.

Quiroga, F. (2001). *La dimensión afectiva de la vida.* Navarra: Cuadernos de anuario filosófico.

Regueiro, R., & León, O. (2003). Estrés en decisiones cotidianas. *Psicothema. Vol. 15, N. 4*, 533-538.

Revista Semana. (11 de Noviembre de 2019). Revista Semana. Obtenido de Miedo a decidir: la nueva fobia impulsada por la modernidad: https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/miedo-a-decidir-una-nueva-fobia-de-la-modernidad-para-tomar-decisiones/642548/

Romero, P. D. (2011). Adiós Miedo. Bogotá: Semilla Educativa.

Sánchez, J., & Martínez, J. (2009). Reactividad fisiológica periférica y actividad cerebral en las fobias específicas. *Escritos de Psicología, Vol. 3, nº 1*, 43-54.

Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad.* Buenos Aires: Planeta.

Soria, D. (2014). *Ensayos sobre la Teoría del Arrepentimiento y la Teoría de la Decepción.* Valencia: Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias Económicas Empresariales. Departamento de Análisis Económico.

Triviño, C. (2014). Ana tiene ¡Miedo! Bogotá: Educar.

Trobe, K. (2003). *De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo.* Madrid: Gulaab.

Vere, E. (2011). ¡A Dormir, Monstruos! Barcelona: Juventud.