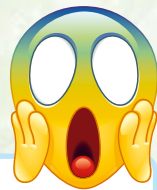


DATOS
CURIOSOS

Me despierto de repente... He oído el timbre de la puerta en medio de mis sueños... pero parecía real... No puede ser nadie... Debe ser de madrugada, y se oyen algunos truenos. ¿Y por qué no hay luz en el pasillo? Si todas las noches que me quedo solo la dejo encendida... Me giro y saco tembloroso la mano por encima del edredón... ¡Tampoco funciona la luz de la mesilla! ¡Han cortado la luz! Pero ¿quién?... Entonces me meto debajo del edredón y espero... Estoy sudando y tiemblo, no sé si es frío, o peor.... Y otro trueno... ¿O no lo era? ¡Parecen cristales rotos! ¡Alguien ha roto la ventana! ¡Ahora sí que tiemblo! ¡Y me dejé el móvil cargando en el baño! Oigo pasos por el pasillo... De pronto, en medio de mi terror, siento un peso que se desliza por mi pierna derecha... Mi grito sale incontenible... y entonces...

La palabra **miedo** o **fobia** tiene su origen en Fobos, un personaje mitológico. Algunos guerreros lo incorporaban a su escudo para recordar que tenían que vencer el miedo al combate y a sus propios temores. El miedo es tan antiguo como el ser humano, y gracias a él hemos podido evolucionar como especie.

Hay miedos universales, como el de ser abandonado, perder a un ser querido o el que muchos niños tienen a las arañas, pero algunas personas sufren un trastorno por el que **no sienten miedo o dolor**. Esto no es una ventaja, ya que se exponen a situaciones que pueden causarles daños serios o incluso la muerte. Pueden estar quemándose los pies en una estufa o clavándose un objeto y no darse cuenta.

El miedo puede alterar la realidad tal y como la vemos. Por ejemplo, si algo nos asusta, tendemos a verlo más cerca y más grande de lo que en realidad es; y una altura, en el caso de los **acrofóbicos**, parecerá más alta de lo que es en realidad.



Si te asusta hablar en público puede venirte bien tener a mano un poco de agua para hidratarte, ya que la **sequedad de la boca** es uno de los síntomas del miedo. Fíjate en la próxima rueda de prensa que veas en la tele.

El miedo se contagia. Las señales químicas que emitimos cuando nos asustamos pueden ser detectadas por la nariz de otras personas (huelen el miedo). Esto puede hacer que un grupo de personas entre en pánico colectivo cuando algún individuo se asusta y emite estas señales.



A veces nos quedamos **paralizados ante el miedo** porque no sabemos qué hacer, hasta que tomamos conciencia de lo que pasa. Algunos ratones salvan su vida gracias a quedarse inmóviles cuando son perseguidos por una serpiente.

¿Sabías que las **serpientes** abren sus costillas cuando se asustan para intimidar y parecer de mayor tamaño ante sus enemigos?



Según la **teoría de Yerkes-Dodson**, hay un punto en el que el estrés ayuda a rendir mejor, pero si no llegas o lo sobrepasas, el rendimiento cae.

Los miedos varían con la edad. Probablemente de pequeño te daba miedo la oscuridad, luego algún monstruo de una peli o de un libro, y seguro que, hoy en día, tendrás todavía algunos de esos miedos.

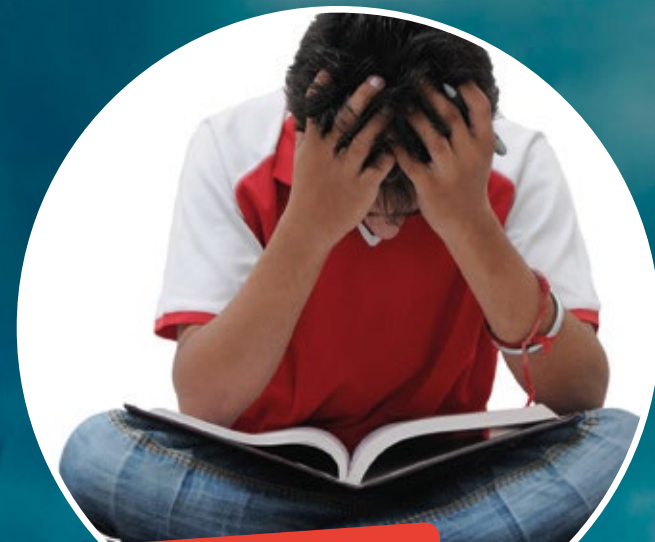


Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas a Fobos: el miedo.



SITUACIONES PELIGROSAS

Si no tuvieras miedo, algunas situaciones de la vida cotidiana podrían ser fatídicas. Imagina ir por el bosque, que saliera un oso y te diera por ir a abrazarlo porque no vieras ningún riesgo. O que fueras a atravesar la calle, no te diera miedo que te atropellaran y cruzaras en rojo con coches circulando. El miedo hace que pongas tu atención y tus sentidos en estado de alerta para que puedas salir con éxito de una situación peligrosa.



FALTA DE ESTÍMULO

Seguro que en algunos exámenes también has sentido un poco de miedo. Si puedes controlarlo (y es algo que aprenderás), se convertirá en un estímulo para estudiar y no rendirte, aunque parezca «cruel». Cuando eres capaz de superar la situación que generó el miedo, tu cerebro te recompensa y tienes una sensación placentera.



SUPERAR EL MIEDO

¿Recuerdas cuando aprendiste a montar en bici o a patinar? Seguro que tuviste miedo cuando te caíste alguna vez. Pero te volviste a enfrentar y al final valió la pena. De hecho, pusiste toda tu atención en que fuera mejor la segunda vez. Es muy probable que te ayudaran tus amigos o familiares, por eso es importante que te enfrentes a superar los miedos y que ayudes a los demás a superarlos, por ejemplo, no riéndote de ellos.



...
Escribe algún ejemplo de miedo que hayas superado. Puedes escenificar junto a tus compañeros cómo actuabas antes y ahora.

...
¿Qué miedos te quedan por superar?
¿Qué puedes hacer para vencerlos?



CIERTA DOSIS DE PLACER

Cuando el cerebro se asusta, pero luego sabe que está todo bajo control, se produce una cierta dosis de placer. Por eso muchas personas disfrutan con los personajes de terror en el cine, como Voldemort en Harry Potter, o leyendo *Drácula* de Bram Stoker, o dando una vuelta por la calle el día de Halloween.



...
¿Qué características comunes tienen los malos de todas las películas o cuentos? ¿Por qué crees que es así?

...
¿Conoces alguna otra actividad en la que se disfrute con el miedo?



LAS FOBIAS

Si te pasas de dosis y el miedo te impide actuar con normalidad, entonces el miedo pasa a llamarse **fobia**. Hay fobias a cosas que ni te imaginas. Fíjate:

- Acrofobia: miedo a las alturas.
- Xantofobia: miedo al color amarillo.
- Aracnofobia: miedo a las arañas.
- Claustrofobia: miedo a los espacios cerrados.
- Ombrofobia: miedo a la lluvia.

...
Investiga a qué se tiene fobia en los siguientes casos: coulrofobia, dendrofobia y rupofobia.

Como todos los sentimientos, llevados al extremo, no son buenos, así que hay que aprender a gestionarlos.

Algunos consejos que te pueden venir bien son:

- Controlar la respiración.
- Cantar en voz baja.
- Racionalizar el miedo, es decir, analizar las posibles consecuencias de lo que va a ocurrir y valorar si es fundado o no.
- Hablar con personas de referencia, como familiares o amigos adultos, para que te den su punto de vista sobre lo que te preocupa.
- Recurrir a personas que ya han pasado por esa situación.
- Una vez haya pasado la situación que producía el miedo, reflexionar sobre lo que hemos hecho, y si volviera a pasar algo similar, qué haríamos otra vez.

