

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Ante una amenaza, algunas posibles maneras de afrontarla son luchar, huir o quedarnos inmobilizados. Si traduces al inglés, estamos hablando de las tres «F»: *fight, flee or freeze*.

Sabes que algunos miedos pueden ser reales, como una araña enorme en tu almohada, o imaginarios, como los pasos que oyes a media noche y crees que hay alguien en tu casa (y es un grifo que gotea). En ambos casos, nuestro cuerpo reacciona:

- Dilatando las **pupilas**. Así captamos la máxima luz posible y toda la información que podamos a través de nuestro sentido prioritario, la vista. ¿Imaginas que el colegio empezará a derrumbarse, quisieras escapar y se te ocurriera cerrar los ojos para salir?

- Liberando una hormona asociada al estrés llamada **cortisol** que te mantendrá en estado de alerta.
- Haciendo que el **corazón** lata más deprisa para llevar más sangre a los músculos por si tienes que echar a correr o luchar.
- **Respirando con más frecuencia** para que la musculatura tenga alimento de oxígeno suficiente para *fight* o *flee*.
- **Otros síntomas** del miedo son: la contracción de la vejiga (es posible que entren ganas de orinar), empezar a sudar o que se sequen la boca y la garganta.

ATAQUE DE PÁNICO

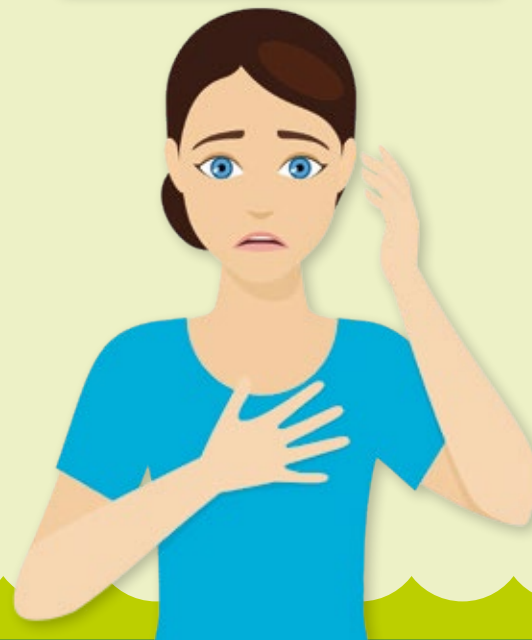
DIFICULTAD
PARA RESPIRAR



LATIDOS RÁPIDOS



TRANSPIRACIÓN



TEMBLOR



MAREO



HIPERTENSIÓN

Puede que la próxima vez que experimentes miedo, seas consciente de alguno o de todos estos síntomas. Esto te ayudará a reconocer la emoción y a ser consciente de lo que ocurre, y seguro que te ayudará a tomar mejores decisiones para regular el miedo y que sea tu «amigo», no un fantasma al que hay que esquivar.

- ¿Cuál es la razón por la que se eriza la piel cuando tenemos miedo? Plantead vuestras hipótesis e investigad.
- ¿Qué miedos puede estar pasando un compañero o una compañera que sufre acoso escolar? ¿Qué consejo le darías?

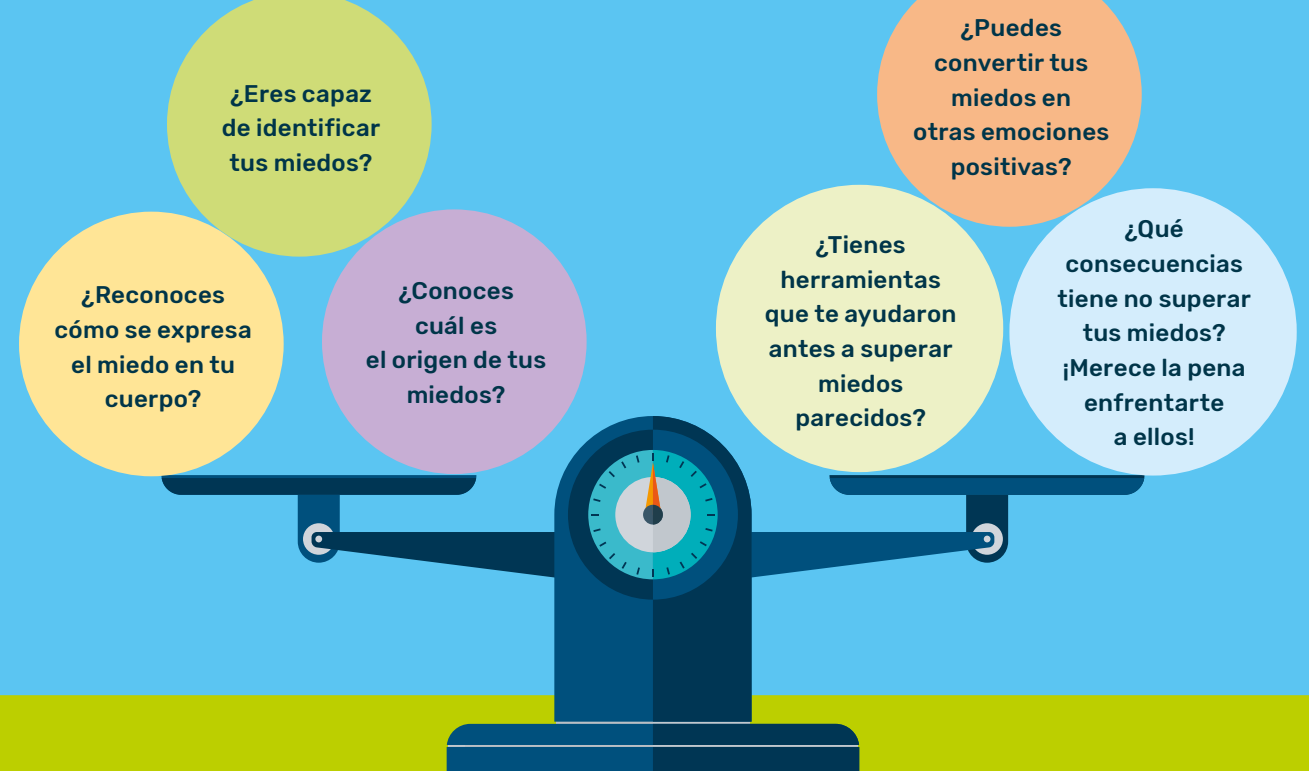
DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de miedo que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. A continuación, te mostramos un ejemplo:



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas el miedo de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

... me destapo y compruebo que es mi perro que, asustado por la tormenta, ha venido a protegerse a mi lado. Me levanto y compruebo que él también ha sido el causante de los ruidos, puesto que ha roto el cristal de una ventana en el salón.