

<b>EMOCIÓN:</b> Miedo
<b>DEFINICIÓN:</b> Emoción desagradable de angustia, provocada por la presencia de un peligro real o imaginario presente, pasado o futuro, que amenaza el equilibrio y tranquilidad personal. Impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea. Constituye un mecanismo de supervivencia y defensa. Proviene de la palabra latina “metus”.
<b>SINÓNIMOS:</b> Terror
<b>QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO:</b> Corazón: Acelerado. Presión arterial alta. Respiración: Rápida y activa Gestos: Temblor de mandíbula, rostro con facciones típicas. Se agrandan los ojos, dilatan pupilas, frente arrugada, labios estirados horizontalmente. Musculatura: Tensa. Otros: Sudoración. Activación de la amígdala situada en el lóbulo temporal. Aumenta la glucosa en sangre, actividad cerebral y coagulación sanguínea. Se detiene el sistema inmune. La sangre fluye a los músculos mayores. Desactivación parcial de los lóbulos frontales que hacen que la atención se focalice en el peligro que lo provoca. Regulada por hormonas antidiurética (vasopresina).
<b>QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR:</b> Te paraliza, te provoca huida, o ataques. Morder uñas.
<b>QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA:</b> Tomar conciencia de qué lo provoca para discernir si es un miedo real o ficticio. Compartir el miedo con otras personas. Ejercicios de relajación. Pedir ayuda.
<b>QUE PODEMOS HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE:</b> Tomar conciencia de qué lo provoca para discernir si es un miedo real o ficticio. Que nos cuente qué le pasa. Hacer con él, ejercicios de relajación. Abrazarlo o acompañarlo, para que se sienta protegido.