

OCTUBRE DE 2021

## A veces todos nos asustamos...

Con el comienzo del año escolar y con la reanudación de las actividades que en algún momento fueron rutina, los adultos y los niños pueden sentir temor. El miedo puede ser una emoción útil que nos mantiene sanos, pero cuando ocurre con demasiada frecuencia o demasiada intensidad, puede ser una señal de que necesitamos ayuda. Este mes, en honor a Halloween, profundizaremos en la sensación del miedo, cómo nuestro cuerpo responde automáticamente y formas de manejar o reducir esa sensación.



## ¿Qué es el miedo?

El miedo suele ser una sensación incómoda que la mayoría de nosotros experimenta cuando enfrenta algún tipo de amenaza. El miedo es como la alarma de incendio de nuestro cuerpo. Que se active podría ser útil para alertarnos de un potencial peligro (incendio). Sin embargo, también podría no ser útil y podría hacernos pensar que hay una amenaza (humo porque quemamos una pizza). Cuando esa alarma de incendio de nuestro cerebro se activa demasiado o en respuesta a cosas que no son amenazas, por lo general, puede significar que alguien está experimentando un tipo de ansiedad o ha experimentado trauma en algún momento de sus vidas. Es útil poder reconocer las señales de que alguien o usted están experimentando miedo.

## Pelear, huir o paralizarse: La respuesta automática de nuestro cuerpo al peligro

Cuando percibimos peligro, nuestro cuerpo comienza un proceso que cierra los sistemas que no necesitamos para sobrevivir y enciende los que sí necesitamos. Esta respuesta suele denominarse **“Pelear, huir o paralizarse”** (Fight, Flight, o Freeze). Son respuestas que no podemos controlar directamente y ocurren cuando percibimos una amenaza, ya sea que exista o no. Esta respuesta no solo ocurre en el corto plazo, como durante algo estresante, sino también la vemos como una respuesta a largo plazo en aquellos que han experimentado un trauma significativo. A continuación, encontrará una lista de respuestas del tipo Pelear, huir y paralizarse:

- Su ritmo cardíaco puede aumentar para bombear sangre a sus principales grupos musculares con mayor rapidez y también podría disminuir cuando se paraliza, porque su cuerpo no necesita la energía.
- Las manos y los pies se pueden enfriar debido a que se bombea sangre a áreas más importantes. Esto suele causar que la gente se vea pálida.
- Sus pupilas se dilatan para permitir que ingrese más luz y su visión periférica se agudiza para ver mejor.
- Su sangre se espesa para prepararse para la lesión.
- Su sistema digestivo se cierra ya que su cuerpo no necesita esta función para escaparse de la amenaza. Esto causa náuseas/vómitos o que se orine durante una situación estresante.

\*En años más recientes, algunos consideran una cuarta respuesta llamada **“Adular”**. Esto incluye comportamientos como ser una persona que complace a los demás o prioriza las necesidades de los demás.

## La ventana de la tolerancia

Esta ilustración muestra otra forma de mirar las respuestas al miedo y cómo mirar hacia afuera usando la **“Ventana de la tolerancia”**. Este concepto coloca las respuestas al miedo en un continuo de sobrecarga a cierre. La **“ventana de la tolerancia”** se encuentra en el medio. Ocurre cuando una persona podría estar angustiada pero sigue usando sus habilidades para sobrellevar la situación o cuando ha hecho el trabajo necesario para comenzar a sanarse del trauma.

### Ventana de la tolerancia



## Ejemplos en animales

Al trabajar con los niños, otra forma de ilustrar las respuestas Pelear, huir y paralizarse es mediante las comparaciones con los animales. Trabaje junto con sus hijos o estudiantes para pensar en los animales que usan estas respuestas para sobrevivir y prosperar en la vida cotidiana. Piense en cómo el conejo responde cuando usted lo ve en su jardín o cómo un tigre reacciona a otro animal grande que está en su espacio. Explore cómo la respuesta de los animales podría cambiar si se sienten seguros en comparación con cuando se sienten amenazados o estresados.