

Con el objetivo de **identificar y reconocer las emociones desde la construcción del autoconocimiento y el respeto en las relaciones afectivas en la comunidad cecehachera**: La Secretaría de Atención a la Comunidad y el Programa de Acompañamiento Emocional comparte la siguiente información.

# El miedo: la emoción del del terror



Las emociones juegan un rol crucial al momento de adaptarse y sobrevivir a las situaciones del entorno. **Todos experimentamos emociones a diario, no hay emociones buenas ni malas**, lo importante es saber reconocerlas. Entre las más comunes destaca: **ira, sorpresa, alegría y tristeza**.

El miedo es una más de la lista, que funciona como alerta para las personas ante una **situación de riesgo o amenaza**.

## ¿Qué ocurre en el cuerpo cuando tenemos miedo?

Se manifiesta en diferentes niveles: **cognitivo, fisiológico, conductual y neuronal**.

- A nivel cognitivo, el miedo se transforma en imágenes y pensamientos interpretativos acerca del estímulo o situación a la que se teme.
- A nivel fisiológico, esta emoción se presenta en cambios corporales como la aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, la contracción muscular junto al temblor de piernas y manos, la sudoración, y la aparición de expresiones faciales (como palidez).
- Además, en el nivel conductual se expresan las acciones tales como paralizarse, escapar o llorar.
- En el plano neuronal, el miedo nace en una región cerebral llamada amígdala, en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones y funciones de conservación de la integridad de la persona.

## ¿Por qué el miedo puede salvarte la vida?

- El miedo es capaz de salvar la vida de una persona porque ante la sensación de amenaza, la respuesta es huir al peligro, evitarlo o combatirlo.
- Funciona como una alarma psicológica que avisa de amenazas para la integridad física y el bienestar de la persona