

**Viernes
20
de mayo**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

La intensidad del miedo

Aprendizaje esperado: regula las emociones relacionadas con el miedo de acuerdo con la motivación, el estímulo y las reacciones que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

Énfasis: regula las emociones relacionadas con el miedo de acuerdo con la motivación, el estímulo y las reacciones que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre la importancia de regular las emociones relacionadas con el miedo, mediante la identificación de la intensidad de las mismas; así como algunas repercusiones físicas que provocan.

¿Qué hacemos?

Antes que cualquier otra cosa, es necesario saber que el miedo provoca la sensación de que no podrás realizar algo, por ejemplo: apagar a luz antes de dormir, ver películas de terror, hacer a un lado a una araña de la pared e incluso, no hacer algo por temor a pasar un ridículo.

El **miedo** es una emoción que nos protege de un peligro real, por ejemplo, si una persona entra armada a una tienda, con la intención de robar. El miedo se apoderaría de las personas presentes para que busquen la forma de protegerse.

En cambio, el **temor** es una emoción relacionada al miedo, que nos hace sospechar que una situación es peligrosa, aunque no lo sea, por ejemplo, sientes temor al ver una araña, porque piensas que te va a picar, pero ella está tejiendo su telaraña o buscando alimento y no te atacará a menos que se sienta amenazada. Sin embargo, tú ya gritaste, corriste, y pediste ayuda.

Otro ejemplo recuerdas alguna situación desagradable en donde sentiste miedo, y ahora se manifiesta como un temor a que te pase algo.

La diferencia entre temor y miedo es la intensidad o fuerza con que se experimenta cada una.

Todas y todos en diferentes momentos de nuestra vida experimentamos temor y miedo. Ante el miedo, debemos buscar la forma de protegernos o huir y ante el temor, identificar lo que sentimos y analizar nuestros pensamientos para superarlo.

“Usa el temor como motor, no como freno”. Puedes superar el temor si reflexionas acerca de tus pensamientos y actúa.

Debes de conocer a mayor profundidad tu miedo y su intensidad.

Hay más emociones que se desprenden del miedo, como el susto.

El susto es la impresión momentánea causada por el miedo, por algo que aparece u ocurre de forma repentina e inesperada, justo acelera la respiración y tu frecuencia cardiaca.

Un ejemplo del susto sería cuando, por accidente, te tropiezas y tiras un vaso con agua sobre las pertenencias de alguien.

¿Sabías que el lugar, la cultura y la falta de información, intervienen en la forma en que sentimos el miedo? Por ejemplo, solemos pensar que las mujeres les temen a los insectos y que los hombres no, pero eso no es verdad. Gracias a eso, existen mujeres que son Entomólogas.

Entomólogas, son las personas dedicadas a estudiar los insectos, arácnidos, etc. María Sibylla Merian es la más célebre naturalista y entomóloga, del siglo XVII. A ella le apasionaba observar y estudiar a los insectos y sentó las bases de esta ciencia.



- **María Sibylla Merian por Gisele Casas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=MdFwmvrFnMs>

Te diste cuenta que María Sibylla no temía a los insectos sino, al contrario, ella juntó sus habilidades de dibujante y científica para mostrar que las mariposas no nacían del lodo, como antes se creía.

Esta es una prueba que demuestra la importancia de contar con habilidades de observación y búsqueda de información.

El miedo también surge por experiencias que hemos vivido. Mi amigo Armando les teme a las abejas, porque una vez lo picaron y resultó alérgico. ¡Estuvo a punto de morir por las picaduras de estos insectos! Por eso, es normal que él sienta miedo cuando una abeja se le acerca.

Como puedes darte cuenta, una situación amenazante que te provoca miedo depende de cada persona, del lugar, la cultura y las experiencias que ha vivido.

“Valiente no es aquel que no tiene miedo, sino el que enfrenta y supera sus miedos”

Aún tenemos más emociones relacionadas al miedo que conocer, como el pánico, por ejemplo, el que te produce una rata que sale de la coladera y corre hacia ti o al escuchar un grito desgarrador en la oscuridad.

El pánico es el miedo extremo o terror producido por un peligro inminente y que con frecuencia es colectivo y contagioso. Como, por ejemplo, lo que algunas personas sintieron ante el virus del Covid-19 ya sea que se hayan enfermado o no. La persona que lo experimenta siente que el miedo se desborda, por la gran intensidad de este; se siente desconectado de la realidad y siente que todo está fuera de control.

Cuando experimentas tanto el temor como el pánico, se combina otra emoción muy intensa que es la angustia. Esa te produce gran inquietud y es provocada por nuestros pensamientos fuera de control.

Recuerda que todas y todos experimentamos emociones, querámoslo o no, y que cada una tiene una función. En el caso de la angustia cotidiana, es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto a intervenir ante riesgos y amenazas para que las consecuencias no sean graves.

Más allá de la emoción del pánico, el miedo nos prepara ante lo que puede ser peligroso. Nos ha servido a lo largo de la historia de la humanidad para que el ser humano sobreviva, lo prepara para la huida o la lucha, para que se adapte y se proteja.

El reto de hoy:

Escribe o dibuja una situación que te haya causado temor o susto y describe cómo la regulaste para cumplir una meta individual o colectiva.

Recuerda usar el miedo como motor, no como freno.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.p