

Instrucciones:

- 1.- Lee el siguiente texto informativo.
- 2.- Utiliza las reglas que vimos en clases (omisión, selección y generalización).
- 3.- Al finalizar cada párrafo hay un cuadro donde deberás colocar o construir la idea principal de ese párrafo.

Nombre

Curso

¿En qué consiste el miedo?

El ser humano posee una serie de sentimientos, y uno de ellos, y quizá sea una de las características principales para su supervivencia, es el miedo. Limitador y beneficioso por igual, el miedo ha sido el culpable de guerras atroces, a la vez que inspirador de arte y colaborador para nuestra seguridad... ¿En qué consiste este impulso humano?

El miedo se encarga en muchas ocasiones de hacernos conscientes de los peligros externos que nos pueden amenazar, y nuestro organismo los interpreta de la siguiente forma: primero los sentidos captan el foco de peligro, pasando a ser interpretado por el cerebro, y de ahí pasa a la acción el **sistema límbico**. Este se encarga de regular las emociones de lucha, huida y, ante todo, la conservación del individuo. Además de todo esto, también se encarga de la constante revisión de la información dada por los sentidos, incluso cuando dormimos, para poder alertarnos en caso de peligro.

Cuando nuestro cerebro reconoce un peligro, se activa la **amígdala**, la que se encarga de desencadenar todo el sistema del miedo y entonces nuestro cuerpo sufre las siguientes reacciones: aumentan la presión arterial, la glucosa en la sangre, la tensión muscular y la adrenalina; se detienen las funciones no esenciales y se dilatan las pupilas.

En determinados momentos, el miedo puede llegar al pánico, lo que hace que se desactive nuestro **lóbulo frontal**, retroalimentando al miedo y haciendo que se pierda la noción de la magnitud de este y, en muchas ocasiones, el control sobre la conducta de uno mismo.

Por último, realiza esta autoevaluación:

Niveles: **A:** Lo he logrado/ **B:** creo que falta mejorar/ **C:** Debo esforzarme más.

	Hasta ahora he logrado:	Nivel de logro
Saber	Conozco y entiendo las reglas de omisión, selección y generalización.	
Saber Hacer	Utilizo adecuadamente las reglas de omisión, selección y generalización.	
	Sintetizo en una oración la idea principal de cada párrafo.	
Saber Ser	Reflexiono sobre la importancia de comprender bien lo que leo.	