



El miedo

El miedo es un sentimiento que nos afecta mucho y con el que tenemos que aprender a convivir. El miedo es beneficioso cuando nos alerta de un peligro, ya que de esta manera podemos hacer lo necesario para evitarlo. Pero a veces sentimos miedo por cosas que no son realmente peligrosas. Hay miedos lógicos y miedos irracionales:

- El **miedo lógico** es el que está producido por un peligro real. Nos advierte para que podamos librarnos de él, para luchar o huir de las causas reales que lo provocan. Es lógico que tengamos miedo a un león o a un huracán.
- El **miedo irracional** es el que es contrario a la razón y está producido por algo que no es peligroso. Es irracional tener miedo a pasar por debajo de una escalera, o el miedo a decir "no" cuando un amigo nos pide algo que no queremos hacer. El miedo irracional es muy persistente, porque no responde a un peligro real. Por ejemplo, quienes tienen miedo a viajar en avión lo siguen teniendo aunque sepan que es más seguro que viajar en coche.

Estas son algunas actitudes para luchar contra el miedo irracional:

- **Reconocer la situación.** Si no hacemos algo porque nos da miedo, reconozcamos que es por eso y no busquemos excusas.
- **Fortalecerse.** Estar en buena forma física, hacer ejercicio, es una buena defensa contra el miedo. Es necesario aprender a aguantar el cansancio o el malestar. Con el entrenamiento, se adquiere resistencia.
- **Hablar con nosotros mismos.** Como un atleta que se anima a sí mismo antes de competir, la forma en que nos hablamos nos ayudará a luchar contra el miedo.
- **Ser realistas y racionales.** Podemos aprender a reconocer las creencias falsas en las que se basa el miedo. Si las vencemos con argumentos racionales, habremos ganado gran parte de la batalla.
- **Buscar apoyos.** Es difícil combatir el miedo en soledad. Los amigos, la familia y los profesores nos pueden ayudar. Esta es la solución más inteligente. Muchos miedos nos alejan de otras personas, y el afecto y la cercanía son el mejor remedio contra ellos.



La furia

La furia, el enfado exagerado y que no puedo controlar, es otro sentimiento que puede perjudicarnos. Y es tan malo enfadarnos con los demás exageradamente y gritarles sin ningún control, como enfadarnos muchísimo y no decir que nos han hecho sentirnos mal con lo que ha sucedido.

Tenemos que aprender a **decir las cosas con tranquilidad**, parándonos a pensarlas y explicando las razones por las que nos hemos enfadado, para que los demás nos entiendan pero no sufran con la forma que tenemos de decir las cosas.

El control de las emociones

Superar un disgusto

El equipo de Tono ha ganado el partido de fútbol y por eso Tono está muy contento. En cambio, su amigo Luis está muy enfadado porque es del equipo perdedor. Para animarle, Tono le recuerda que la semana anterior había sido al revés; que no siempre se gana, y que algo así no debe enfadarle tanto. Pero Luis sigue muy enfadado. No sabe cómo hacer para que se le pase el disgusto.

No todos los días nos sentimos igual. Hay días que estamos contentos, y días en que nos sentimos tristes. Las emociones tienen mucha fuerza, e influyen en nuestro comportamiento. Las emociones positivas nos hacen sentir bien. En cambio las emociones negativas nos hacen sentir muy mal. Por eso tenemos que **aprender a regular las emociones**. ¿Cómo podemos regular mejor nuestras emociones? Tenemos que recordar las siguientes cosas:

- **Las emociones influyen** en la forma que tenemos de **actuar** y de **tratar a los demás**. Cuando estamos enfadados y no lo controlamos, tratamos mal a las personas que están a nuestro alrededor. Si sentimos emociones buenas, esto nos ayuda a tratarlos bien.
- **Los pensamientos nos ayudan a controlar las emociones** y el comportamiento. Si aprendemos a pensar de manera positiva, esto nos ayudará a sentir mejores emociones y a comportarnos mejor.
- Hay que **aprender a poner nombre a las emociones**, a distinguirlas unas de otras. Tenemos que saber cuándo sentimos ira, o alegría, o tristeza, o envidia. Y saber cuáles son buenas y cuáles son malas. Esto nos ayuda a regularlas.
- Debemos **aprender a expresar nuestras emociones** de forma adecuada. Es importante que digamos a los demás cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así. Tenemos que sacar las emociones fuera para que no nos hagan daño y para poner remedio a lo que nos pasa.

Por ejemplo, cuando uno está enfadado, antes de responder gritando, un truco para calmarse consiste en pararse un momento y prestar atención a la respiración: se inspira y expira varias veces, y mientras, uno se fija en cómo se respira, en la sensación del aire pasando por los pulmones.



Cuando algo que nos ha pasado nos provoca enfado, tenemos que aprender a sobreponernos para volver a sentirnos bien. Para lograrlo tenemos que aprender a regular las emociones y los pensamientos.

PIENSA Y DECIDE

1. Escribe una lista de cosas o situaciones que suelen producir miedo. Luego clasifícalas según sean miedos lógicos o miedos irracionales. Explica en cada caso por qué las clasificas así.
2. Recuerda una situación que suele enfadarte:
 - a) ¿Es algo que han hecho los demás o que has pensado tú?
 - b) ¿Cómo te sientes cuando se produce esta situación?
 - c) ¿Qué sueles hacer cuando esto sucede?
 - d) Si te has enfadado y crees que tienes que tranquilizarte, ¿qué sueles hacer para calmarte?
 - e) Cuando reaccionas con enfado y gritas a los demás, ¿cómo te sientes luego?