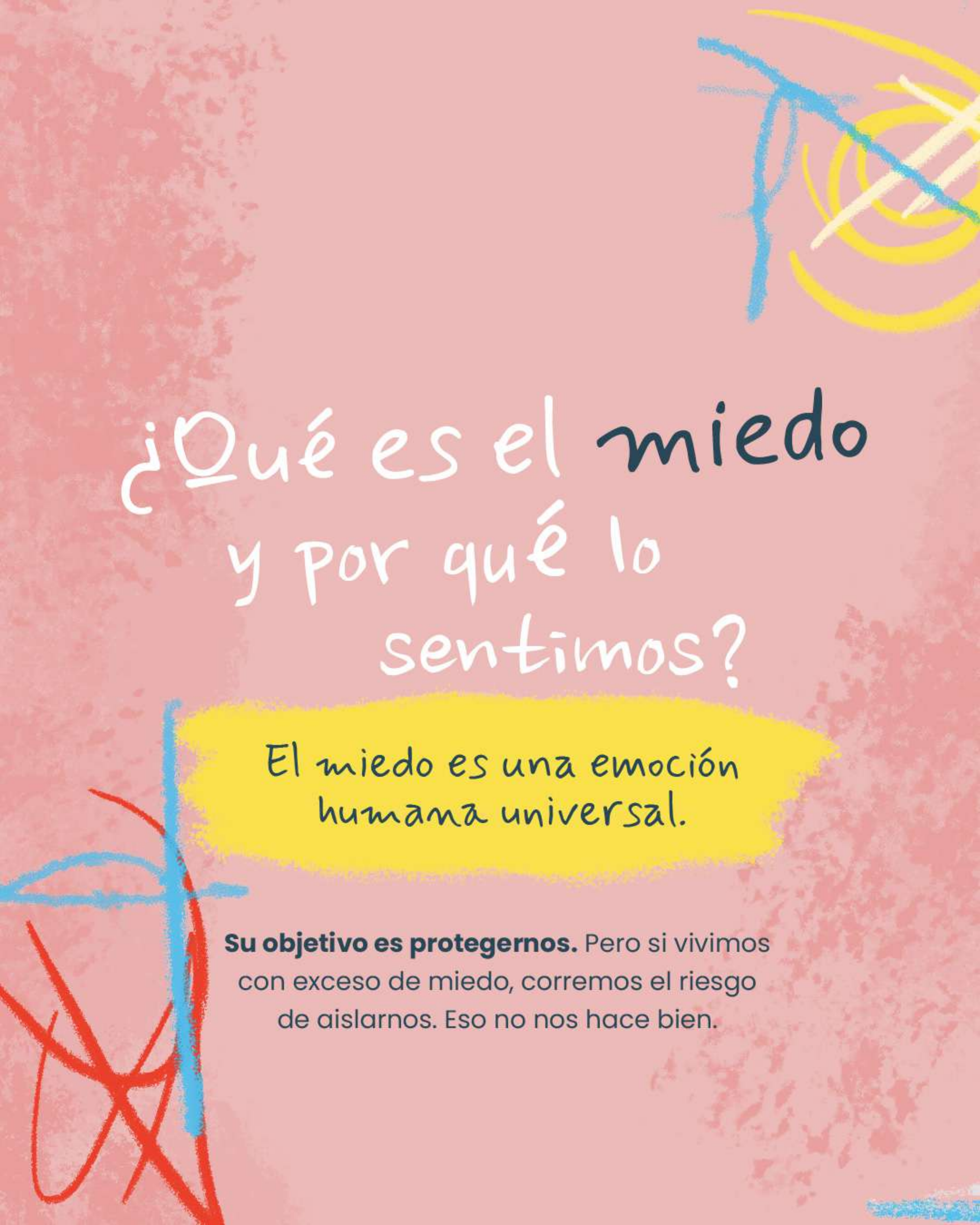




¿Qué es el miedo y por qué lo sentimos?

El miedo es una emoción
humana universal.

Su objetivo es protegernos. Pero si vivimos
con exceso de miedo, corremos el riesgo
de aislarnos. Eso no nos hace bien.

Desde la biología:

**El miedo activa nuestro cuerpo
ante una amenaza** (real o
imaginaria): corazón acelerado,
sudoración, tensión.

Es la señal de "corré o defendete".





Desde la cultura:

La cultura define a qué le tememos
y cómo debemos reaccionar.

Los vínculos, los retos, las expectativas,
el "qué dirán". Todo miedo es válido.





ESTRÉS MIEDO ANSIEDAD

**¿Te has preguntado por
qué** hoy todos tenemos
tanto miedo, estrés
o ansiedad?

El miedo es una mezcla
de cuerpo, historia y cultura.



Conocerlo y conocernos
es el primer paso para aceptarlo y gestionarlo.

Contás con
varios recursos:

www.obs.ucr.ac.cr

www.paniamor.org/

www.jovensalud.net



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CICOM

Centro de
Investigación en
Comunicación

OBS

Oficina de
Bienestar y Salud

INIE

Instituto de
Investigación en
Educación

FUNDACION
paniamor♥
Costa Rica