

## PRÁCTICAS (capítulo 2)

Nombre .....

### *Los circuitos nerviosos del miedo*

Vuelva a mirar la figura 2.9, sobre el atajo neurológico en conductas de miedo o de ira, y el vídeo sobre *Amígdalas cerebrales: memoria emocional*. A veces sentimos reacciones de miedo intenso. Por ejemplo: cuando tenemos miedo a hablar en público. ¿Cuáles son las reacciones físicas de nuestro cuerpo cuando tenemos miedo? Trate ahora de completar la tabla siguiente, en grupo con sus compañeros, señalando qué reacciones ocurren en el cuerpo de una persona cuando siente un miedo intenso. Probablemente usted las ha experimentado en alguna ocasión.

#### *Reacciones del sistema nervioso periférico*

| (Por ejemplo: dilatación de la pupila) |  |
|--|--|
| Ojo                                    |  |
| Piel                                   |  |
| Boca/lengua                            |  |
| Presión sanguínea                      |  |
| Respiración                            |  |
| Tasa cardíaca                          |  |
| Músculos                               |  |
| Aparato digestivo                      |  |
| Aparato urinario                       |  |