

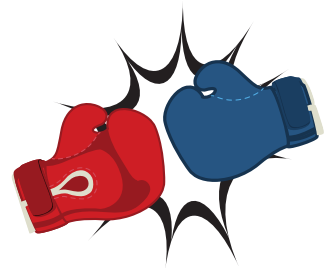
LAS CUATRO F

Cuando tu cerebro cree que estás frente a una amenaza, envía señales a tu cuerpo para que reaccione con el fin de mantenerte a salvo. Esto sucede cuando existe un peligro real, pero también si tú crees que hay un peligro aunque no sea verdad.

Cuando tu cerebro cree que existe una amenaza, tu cuerpo puede reaccionar de varias maneras distintas. Estas reacciones a veces se denominan “las 4 F”, porque en inglés todas comienzan con esa letra y así es más fácil recordarlas.

Fight (luchar): El cerebro y el cuerpo se preparan para atacar.

Una persona que reacciona así puede parecer enojada y preparada para luchar. Puede que grite a los demás, inicie peleas o esté de mal humor.



Flight (huir): El cerebro y el cuerpo se preparan para huir.

El cerebro y el cuerpo se preparan para correr o escapar. La persona puede parecer ansiosa y atemorizada. Podría tratar de evitar las amenazas manteniéndose alejada de la gente.



Freeze (congelarse): El cerebro y el cuerpo se paralizan.

Esta reacción hace que la persona sienta que no puede moverse o responder. Podría quedarse mirando algo fijamente y parecer que “está en la luna”, o podría sentirse triste o avergonzada.

Feign/Fawn (disimular/someterse): El cerebro y el cuerpo se preocupan por el próximo peligro.

Una persona que tiene esta reacción puede sentir que tiene que decir que “sí” a todo y hacer que los demás estén contentos para así evitar las amenazas de otras personas. Podría resultarle difícil establecer reglas y fronteras o límites sanos para sus propias necesidades.