

La Respuesta de Lucha o Escape

Hechos

► ¿Que es la respuesta de lucha o escape?

La respuesta de **lucha o escape** es una de las herramientas que su cuerpo usa para protegerse del peligro. Cuando se siente amenazado, la respuesta de lucha o escape se activa automáticamente, y varios cambios fisiológicos lo preparan para enfrentar o huir de la amenaza.

► ¿Cuáles son los síntomas de lucha o escape?

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------|
| • Aumento de la frecuencia cardíaca | • Náuseas / "mariposas" en el estómago | • Dificultad para concentrarse |
| • Pensamientos rápidos | • Mareo o aturdimiento | • Sudar |
| • Estremecimientos | • Respiración rápida y superficial | • Músculos tensos |

► ¿Cómo se activa la respuesta de lucha o escape?

Incluso las amenazas al bienestar emocional, como el miedo a la vergüenza antes de dar una presentación, pueden desencadenar la respuesta de lucha o escape. En estos casos, los síntomas a menudo hacen más daño que bien. Un aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración podría ayudarle a escapar de un oso, pero no harán mucho para ayudarle durante una presentación.

► ¿Es mala la respuesta de lucha o escape?

Todos experimentamos la respuesta de la lucha o escape a veces, en diversos grados. Por lo general, es natural, saludable y no es un problema. Sin embargo, cuando la respuesta de lucha o escape provoca enojo excesivo, ansiedad, estrés prolongado u otros problemas, podría ser el momento de intervenir.

► ¿Cómo puedo manejar la respuesta de lucha o escape?

Además de la respuesta de lucha o escape, su cuerpo también puede iniciar una respuesta de relajación. Muchos síntomas de la respuesta de relajación contrarrestan la lucha o escape, como la respiración más lenta y profunda, los músculos relajados y una frecuencia cardíaca más lenta. La respuesta de relajación puede ser activada usando habilidades de relajación, como respiración profunda o relajación muscular progresiva.