

Ciencia en familia

Actividades para hacer desde casa

¿Por qué sentimos miedo?





¿Cómo hacer las actividades de esta guía?



Elige las que quieras.
Puedes hacerlas en cualquier orden, busca el momento más adecuado para disfrutarlas.

Si tienes alguna duda, comentario o aprendizaje que quieras compartir, no dudes en escribirnos a uninos@eafit.edu.co

Universidad de los niños EAFIT, 2020

Diseño metodológico: Susana Galvis

Investigador: Helmuth Trefftz

Diseño y diagramación: David Vásquez,

Sebastián Gómez, Agustín Patiño

Ilustración: María Luisa Eslava

Fotografía: Robinson Henao



Todos sentimos miedo

Sentimos escalofríos, se nos paraliza el cuerpo, lloramos o se nos ponen los pelos de punta. Cuando sentimos miedo, muchas sensaciones pasan por nuestro cuerpo, pero es en el cerebro donde se originan.

El miedo tiene muchas caras, por esto responderemos a la pregunta ¿por qué sentimos miedo? desde tres miradas: la psicología, la filosofía y la sociología.

Después de hacer estas actividades puede que sigamos sintiendo miedo, ¡pero al menos ya sabremos por qué!



¡A jugar!



¿Conoces juegos que tengan que ver con el miedo? ¡Aquí te recomendamos algunos!

Telefono roto de gestos

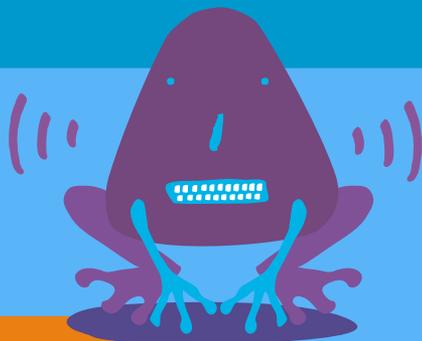
1

¿Has jugado teléfono roto? Este es diferente: en lugar de enviar mensajes hablados, vas a enviar gestos que tengan que ver con el miedo. Invita a varias personas de tu familia a hacer una fila o un círculo con los ojos cerrados. El que está adelante le hace un gesto corporal y un sonido (opcional) a la persona de atrás, éste lo recibe y se lo pasa al que sigue y así sucesivamente.

Espejo

2

En parejas, uno se para frente al otro. El juego consiste en que uno haga movimientos y el otro los repita como si fuera el espejo. Luego cambian de roles. ¡Pueden hacer gestos de miedo, angustia, terror, pánico!



3

Cadáver exquisito de historias de terror

Un cadáver exquisito es una construcción colectiva. Busca un lugar oscuro de tu casa y toma una linterna, comienza con el inicio de la historia e invita a las personas con las que vives a seguir la historia escalofriante.

4

Cadáver exquisito de monstruos

Haz un dibujo colectivo con tu familia, alguien hace la cabeza, otro el cuerpo, ¿qué tal varios ojos diferentes? ¡Compárte tus creaciones y etiqueta a @uninoseafit!



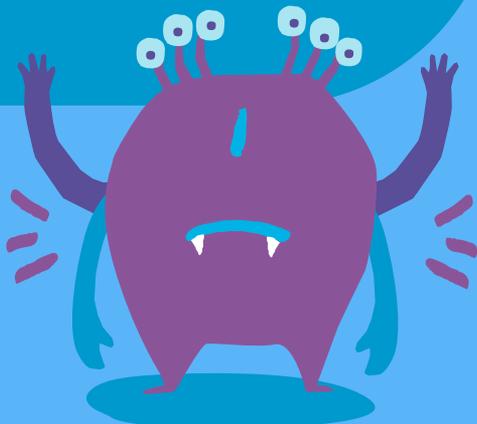
5

¡Cuento con música!

Vamos a cazar un oso

Haz click aquí para escuchar la canción

Y aquí para ver el cuento



Reto virtual: ¡Mural de los miedos!

En familia, escojan un lugar de la casa que consideren adecuado para el **mural de los miedos**.

Dibujen y pinten algunos de sus miedos y péguenlos todos allí. Piensen en los miedos que son reacciones rápidas, como cuando nos asustan para jugar nos una broma, también en miedos que pueden ser exagerados, como las fobias, o los miedos que nos genera, no saber qué va a pasar en el futuro.

También pueden buscar objetos relacionados con estos miedos y ponerlos cerca al mural.



Etiqueta a @uninoseafit en una foto y cuéntanos qué miedos hay en el mural y cuándo los has sentido.

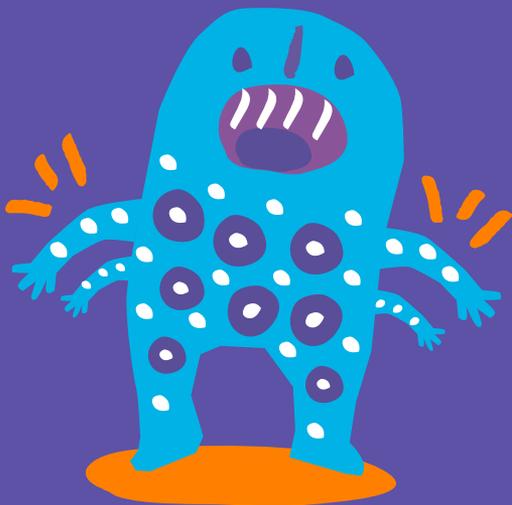
Los gestos del miedo



¿Qué haces cuando tienes miedo?

Mírate al espejo y analiza tus gestos faciales y corporales. Tómate una foto donde reflejes tu gesto habitual cuando tienes miedo y compártela con [@uninoseafit](#) describiendo las sensaciones físicas que sientes: sudor, corazón acelerado, ojos sin parpadear, etc.

El miedo es una de las seis emociones que tienen una expresión facial universal, estas son: **felicidad, disgusto, sorpresa, tristeza, ira y miedo**. ¿Te has visto la película "Intensamente"? Allí puedes ver esta teoría.



El miedo es una emoción que compartimos con los animales que poseen un sistema nervioso central desarrollado. Esta emoción se produce en una pequeña parte del cerebro llamada la **amígdala**, que detecta las señales de peligro rápidamente.

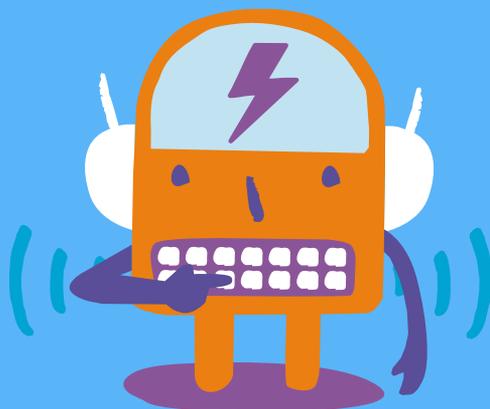
Los miedos colectivos

¿Será que los miedos de las personas son iguales en todo el mundo?

Puede que compartamos muchos miedos con el resto de habitantes del mundo, por ejemplo: los miedos relacionados a la enfermedad y el dolor.

Hay unos miedos que son sociales: se originan porque vivimos en sociedad y compartimos formas de ser y pensar con otras personas, de acuerdo al lugar donde vivimos.

Por ejemplo, en nuestro contexto nos puede generar miedo salir solos en la noche. En otros países o ciudades esto no implica un peligro que pueda generarnos miedo.



Llama a un familiar y también a un amigo del colegio. Salúdalo, averigua cómo está y pregúntale dos cosas:

¿A qué le tienes miedo y por qué?
¿Qué miedo te genera esta pandemia?

Toma nota en tu cuaderno, lo puedes incluir en el mural de los miedos para ver qué cuáles se parecen a los tuyos y los de tu familia.



El miedo desde los investigadores

Ella es **Yulieth Teresa Hillón**, socióloga. En este video comparte uno de sus miedos personales y nos cuenta cómo es que los miedos son colectivos



[Haz clic aquí para ver el vídeo](#)



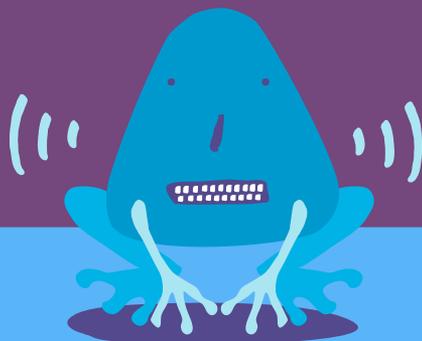
[Haz clic aquí para ver el vídeo](#)

Él es **Juan Manuel Cuartas**, filósofo. ¿Sabes qué hace un filósofo? Él nos comparte uno de sus miedos y nos cuenta qué es el miedo desde varias miradas.



Él es **Horacio Manrique**, psicólogo. Algunos piensan que los psicólogos lo tienen todo bajo control, ¡pero también sienten miedo! Él nos cuenta un miedo y comparte algo muy útil: ¿cómo superarlo?

[Haz clic aquí para ver el vídeo](#)



¿Qué preguntas
te gustaría hacerle a
los investigadores?

Graba un audio o un
videoselfie y envíalo a
uninos@eafit.edu.co



universidad
de los niños
EAFIT

15
años

www.eafit.edu.co/ninos



@uninos



@uninosEAFIT



@uninosEAFIT



@uninosEAFIT