

Lucha, huida o congelamiento

Las tres son respuestas automáticas de protección. Marca la que reconozcas con más frecuencia.

	Lucha	Huida	Congelamiento
Qué hace el cuerpo	Corazón acelerado, mandíbula y puños tensos, calor en la cara.	Corazón acelerado, piernas inquietas, respiración corta, ganas de salir.	El cuerpo se frena. Puede bajar el pulso, la musculatura se inmoviliza.
Cómo se ve desde afuera	Alzar la voz, discutir, ponerse a la defensiva.	Irse, cambiar de tema, evitar el lugar o a la persona.	Quedarse callado y quieto, con la mirada perdida.
Qué se piensa en el momento	"Tengo que defenderme ya."	"Necesito salir de aquí."	"Se me puso la mente en blanco."
Con qué se confunde	Con ser agresivo por carácter.	Con ser cobarde o desentendido.	Con no querer responder o con estar de acuerdo.
Qué ayuda en ese momento	Bajar el tono, soltar la mandíbula, pedir una pausa antes de responder.	Quedarte si el lugar es seguro, apoyar los pies en el piso, respirar lento.	Volver al cuerpo con algo concreto, mover los dedos, sentir la silla, nombrar cinco cosas que ves.
Después	Revisar qué se dijo y reparar si hizo falta.	Acercarte de a poco a lo que evitaste.	Darte tiempo. Salir del congelamiento es gradual.

Respirar lento, por debajo de diez respiraciones por minuto, se asocia con más calma y menos ansiedad. Ayuda sobre todo cuando el cuerpo está acelerado.

