

Español Podcast

152

SPANISH PODCAST
Español Podcast

Miedo a Volar

Hello and welcome to Spanishpodcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 152nd episode (Fear of flying) Paula called to Violet, her friend, who is a flight attendant, to meet her and to inquire about her fear of flying, fear that has been increasing over time to become, today, a real problem when traveling.

Hola, queridos amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 152 (Miedo a Volar), Paula ha llamado por teléfono a Violeta, su amiga, que es azafata de vuelo, para consultarle sobre su miedo a volar en avión, miedo que ha ido aumentando con el paso del tiempo hasta convertirse, a día de hoy, en un auténtico problema a la hora de viajar.

Episodio nº 152: Miedo a Volar. Vamos a conocer esta conversación...



Paula :Violeta, te he llamado porque quiero consultarte una cosa, tú que eres azafata y sabes de esto.

Violeta :Soy toda oídos.

Paula :Pues, mira, es que últimamente tengo un problema que me tiene frita. Y es que cada vez que tengo que subir a un avión, me pongo enferma.

Violeta :¿Cómo de enferma?

Paula :Ahora, mucho. A ver, a mí nunca me ha gustado volar, siempre he sentido un temor difuso a subir a un avión, pero eso no me impedía viajar con normalidad. Pero en el último año, ese temor se ha ido convirtiendo en miedo..., iqué digo, miedo, pánico! Y últimamente viajar en avión se ha convertido en una pesadilla para mí.

Violeta :Bueno, Paula, lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte, porque todo tiene solución en esta vida.

Paula :No sé yo si esto mío la tiene...

Violeta :Mira, Paula, te sentirás mucho mejor al saber que el 60% de los pasajeros de viajes aéreos experimenta algún temor al subir a un avión. Y que el 20% de esos pasajeros, sufre ataques de pánico al coger un avión; e incluso desarrolla aerofobia, o sea, fobia a volar.

Paula :¿Pero que me dices?, ¿tanta gente?

Violeta :¡Pues claro!, ¿qué te creías? No eres la única que tiene miedo a volar. Sois legión.

Paula :Pues la verdad es que esta información me hace sentir mejor. Ya lo dice el refrán: "Mal de muchos, consuelo de tontos". Oye, ¿y qué se debe este miedo?

Violeta :Huy, a múltiples causas, entre ellas, haber tenido una mala experiencia previa en un avión, debido por ejemplo a un mal despegue, a un mal aterrizaje, a turbulencias fuertes, a una tormenta en pleno vuelo; haber visto algún accidente catastrófico en la tele o alguna película sobre catástrofes aé-



reas, y creer que te va a pasar a ti; a veces, la causa es sentir que tú no tienes ningún tipo de control sobre el aparato cuando estás allí arriba, o sea, el no poder controlar la situación de vuelo; otras veces es el típico miedo a lo que no se conoce: ruidos desconocidos durante el vuelo, movimientos que te parecen anormales... En fin, ya te digo, causas muy, muy diversas.

Paula : Pues, mira, Violeta, yo me identifico con varias cosas de las que has dicho. Por ejemplo, me pongo *supernerviosa* al despegar. También me asustan los ruidos del avión, todos me parecen sospechosos... Y de las turbulencias, ni te explico, las turbulencias me acojonan, no puedo con ellas. Y... sí, a veces pienso que el avión se va a caer y que no hay salvación.

Violeta : Ya, ya, tranquila, como tanta otra gente.

Paula : Pero el problema, para mí, son los trastornos que eso me provoca.

Violeta : ¿Cómo por ejemplo?

Paula : Pues mira, me entra ansiedad ya desde el momento mismo en que estamos planificando el viaje. Ansiedad que aumenta según se acerca el día de subir al avión.

El último viaje lo pasé fatal. Cuando el avión empezó a rodar para despegar, empecé a tener taquicardia, pero no moderada, no, taquicardia en plan bestia..., vamos, que se me salía el corazón por la boca. Empecé a notar un sudor frío por todo el cuerpo, la boca seca, una tensión horrorosa en el cuello. Sentía como una especie de ahogo que no me dejaba respirar. En fin, un desastre.

Violeta : ¡Vaya, Paula! Creo que realmente necesitas un poquito de ayuda...

Paula : Gracias por lo de "poquito"...

Violeta : Mira, hay cuatro grados en este asunto del miedo a volar, que son:



1/ Tener un temor difuso a volar, un temor que nos provoca un pequeño desasosiego a la hora de volar, pero que no pasa de ahí.

2/ Tener miedo al avión y sufrir una cierta intranquilidad y ansiedad durante el vuelo.

3/ Tener mucho miedo a volar y exponerse a un ataque de ansiedad, o a un ataque de pánico, en el avión, en algún momento del vuelo.

4/ Desarrollar una verdadera fobia a volar e intentar evitar viajes aéreos por cualquier medio.

Paula :¿Y yo, dónde estoy, Violeta?

Violeta :Hombre, Paula, yo diría que entre el 3 y el 4. Todavía no tienes una fobia, puesto que sigues viajando, pero la descripción que has hecho de tu último viaje es la de un ataque de ansiedad en toda regla.

Paula :Anda, guapa, dime que esto tiene arreglo.

Violeta :Lo tiene, tranquila.

Mira, igual que hay cuatro niveles en el miedo a volar, también hay cuatro grados de tratamiento para esos cuatro niveles de miedo.

El primero, cuando es un temor moderado, se soluciona con una buena información general sobre los viajes aéreos.

El segundo va por el mismo camino. Información, esta vez más detallada, sobre el mecanismo de vuelo: explicación de los ruidos, de los mecanismos de seguridad del aparato, etc. Esto puede hacerse en un curso de un par de días.

El tercero, es decir, cuando hay mucho miedo a volar y eso puede provocar un ataque de ansiedad, o un ataque de pánico, es un curso más amplio, de



unos días, en el que hay una gran cantidad de información sobre ruidos, turbulencias, seguridad del aparato, etc. Y además -y esto es lo más importante- el contacto con un simulador de vuelo que te permite conocer todos los mecanismos de seguridad de un vuelo como si estuvieras en la cabina.

Y cuarto, cuando has desarrollado una fobia y ya no puedes volar, necesitas el curso anterior (el del nivel 3), más una terapia con la que neutralizar la fobia.

Paula :Pero eso serían años...

Violeta :Para nada. Con una docena de sesiones podría solucionarse. La última etapa de la terapia es hacer un viaje en avión, de ida y vuelta, con el psicólogo, hasta que recuperas el control de la situación.

Paula :¡Huy, qué sorpresa! Es todo un mundo.

Violeta :Hay mucho más. Mira, en estos cursos se enseña, además:

- Cómo relajarse cuando aparece el estrés aéreo.

Paula :¿Cómo, cómo?

Violeta :En primer lugar, dominando la respiración: no hay que bloquearla; al contrario, hay que respirar profunda y tranquilamente, pero con la tripi-ta, no con el pecho, ¿entiendes? Es lo que llamamos la "respiración abdominal", que es la que realmente destensa todo el cuerpo, la que relaja de verdad y elimina tensiones.

Paula :¡Vaya! Como cuando hago yoga.

Violeta :Justo así.

- La clave es aprender a relajar nuestro cuerpo cuando se bloquea y eso se hace con la respiración y con técnicas de relajación corporal fáciles de aprender.

Paula :Nunca creí que respirar bien fuera tan importante.

Violeta :Pues lo es. Pero hay más:



- también es muy importante aprender a desactivar nuestros pensamientos negativos o nuestras imágenes catastróficas.

Paula :Ya, fácil, ...¡qué más quisiera yo!

Violeta :Se puede hacer, Paula, mucha gente lo hace. Mira, se trata de encontrar el pensamiento opuesto al que te obsesiona. Es un ejercicio mental muy sencillo: que oyes ruidos del avión, piensa en que son los mínimos ruidos necesarios para que todo funcione. Piensa que lo preocupante sería un silencio total en el avión. Que piensas que el avión puede caerse...¡borra esa idea de tu cabeza! Piensa en un vuelo plácido, seguro, entretenido. Que hay una turbulencia, ...¡no te tortures esperando la próxima sacudida! Piensa que las turbulencias son habituales y que no ponen en peligro la seguridad del vuelo, pero...¡se notan, claro! Y así sucesivamente. Es una gimnasia mental que cambia nuestros pensamientos negativos por positivos.

Practica durante semanas, se convertirá en una costumbre.

Paula :Violeta, no sabes cómo te agradezco toda esta información. Esta charla ya ha sido para mí como un mini-curso exprés. Y dime, ¿dónde puedo apuntarme a esos cursos?

Violeta :Iberia los organiza. De hecho, todas las compañías aéreas han montado este tipo de cursos. Pueden durar un fin de semana o más, depende de la gravedad de tus síntomas. Esta noche te mando un mail con direcciones, teléfonos, horarios y precios, ¿vale? Pero tienes que hacer el curso de verdad. Te garantizo que volverás a volar sin ataques de pánico.

Paula :Por supuesto que lo haré. Mañana mismo llamo y reservo plaza. Tengo un viaje a Costa Rica en primavera y tengo que estar bien para entonces.

Violeta :Lo estarás, Paula, ya lo verás.



Ya veis, amigos, que Paula tiene un problema que padece mucha gente en mayor o menor grado:

- **miedo a volar**
- **miedo a los viajes en avión**

Ha quedado con su amiga Violeta, que es azafata de vuelo, o asistente de vuelo, para que la ayude a superar este miedo.

Hace años siempre hablábamos de "**azafatas**", en español. Ahora hay hombres y mujeres que hacen este trabajo y ya no hay "azafatas" Y "azafatos", sino que hay:

- **asistentes de vuelo**
- **O:**
- **auxiliares de vuelo**

Todavía se oye mucho lo de "azafata", pero cada vez se impone más hablar del o de la auxiliar de vuelo.

Paula le dice:

- Violeta, te he llamado porque quiero consultarte una cosa, tú que eres azafata y sabes de esto.

Y Violeta le dice:

- **Soy toda oídos.**



Una frase hecha que expresa que vamos a escuchar atentamente lo que el otro va a decirnos.

- **Soy toda oídos**
- **O:**
- **Soy todo oídos**

¿De acuerdo? Es como decir: cuéntame, estoy dispuesto a escucharte con la máxima atención.

Y Paula le explica que últimamente tiene un problema y es que tiene verdadero miedo a subirse a un avión. Paula dice:

-Pues, mira, es que últimamente tengo un problema que me tiene frita y es que cada vez que tengo que subir a un avión, me pongo enferma.

Cuando decimos que algo **"me tiene frita" (o frito)** es porque algo me molesta mucho, me fastidia y me causa malestar y problemas. Por ejemplo:

- El vecino me tiene frita. Cada noche pone la tele a todo volumen hasta la madrugada, y no podemos dormir.

O:



- *Sí, sí, estoy perdiendo peso, pero esta dieta me tiene frita. Paso un hambre espantosa.*

Eso es lo que dice Paula: que tiene un problema que la tiene frita, y ese problema es el miedo que siente cada vez que tiene que subir a un avión, porque **se pone enferma**.

Es lo que decimos cuando algo nos disgusta mucho y nos provoca trastornos de todo tipo: nos pone enfermos.

Unos ejemplitos:

- *No soporto ir al dentista. Me da pánico. Sólo de pensar que ahora tengo que ir a sacarme una muela, me pongo enferma.*

O:

- *Luis es un fanático del Barça. Se pone enfermo cuando pierde.*

Violeta cree que Paula exagera un poco, y por eso le dice:

- ¿Cómo de enferma?

Si mucho o poco.

Y Paula le dice que nunca le ha gustado volar, que siempre ha sentido un cierto temor, un temor difuso a subir a un avión, como le pasa a mucha gente. Pero que ahora es peor, porque ese temor difuso se ha ido convirtiendo en miedo..., incluso en pánico! Paula dice que últimamente volar es una pesadilla para ella.



Queridas amigas y queridos amigos, ¿habéis captado la gradación, de menor a mayor, del miedo?

El primer grado es:

- **un cierto temor**

O:

- **un temor difuso**

Es decir, notamos una sensación desagradable de inquietud, de intranquilidad. Eso es el temor, un desasosiego ante algo, una sensación desagradable de que estamos ante un peligro.

Pero Paula dice que es un temor no concreto, difuso, genérico, en los vuelos, se ha convertido en:

- **miedo**

El miedo es un sentimiento angustioso ante un peligro real o imaginario.

Pero Paula rectifica:

- ¡Qué digo, miedo!, ipánico! Se ha convertido en pánico.



El **pánico** es un miedo muy fuerte, un miedo extremo. Sentir pánico ante algo es sentir auténtico terror, es sentir un miedo intenso e incontrolable ante algo.

Y por eso acaba diciendo que últimamente viajar en avión se ha convertido en una pesadilla para ella:

- una **pesadilla**

Es un mal sueño, un sueño de angustia en el que experimentamos cosas muy desagradables, e incluso terroríficas a veces.

Cuando decimos, en la vida real, que algo se ha convertido en una pesadilla, es que algo nos provoca mucho miedo, o mucha preocupación, o mucha angustia. Por ejemplo:

- Ya he suspendido tres veces mi examen de conducir. Esto se está convirtiendo en una pesadilla para mí.

- O:

- Miriam lleva ocho meses sin encontrar trabajo. El paro se ha convertido en una pesadilla para millones de jóvenes españoles.

Así que, lo que al principio era un temor difuso, pasó a ser miedo, y se ha ido convirtiendo en pánico hasta llegar a ser una auténtica pesadilla para ella.

Violeta le dice que se tranquilice, con esa frase que decimos para expresar que todos los problemas pueden arreglarse. Decimos:



- **Todo tiene solución en esta vida**

Como diciendo: no te desesperes; por grave que sea el problema, encontraremos la manera de solucionarlo.

Mi abuela le añadía algo a este refrán. Decía: todo tiene solución en la vida, menos la muerte. Eso sí que es filosofía de la buena, ¿no?

Paula no está tan segura. Pero Violeta le da un dato definitivo:

- El 60% de pasajeros de viajes aéreos experimenta algún temor al subir a un avión.

Y de esos pasajeros:

- El 20% sufre ataques de pánico al coger un avión, e incluso desarrolla aerofobia, o sea, fobia a volar.

Cifras contundentes, ¿no? Sesenta de cada cien personas que van en avión, experimentan un cierto temor a volar. Y el veinte por ciento de esos sesenta, o sea, unas quince personas de cada cien, acaban teniendo un ataque de pánico al coger el avión. Y algunos desarrollan aerofobia, o fobia a volar, es decir, un terror incontrolable a los viajes aéreos, hasta el punto de no poder realizarlos. Eso es la aerofobia.

Violeta le dice que hay muchas personas que no mantienen precisamente un idilio con el avión. Le dice:



- Sois legión

Una legión es un ejército de soldados (recordad la legión romana) y esa frase hecha de "ser legión" indica que mucha gente está en una misma situación.

Paula experimenta un gran consuelo al saber que hay mucha más gente en su misma situación. Por eso dice:

- Pues la verdad es que esta información me hace sentir mejor. Ya lo dice el refrán: "Mal de muchos, consuelo de tontos".

Ese refrán español lo vais a oír infinidad de veces, en este sentido: el de que consuela saber que otra mucha gente lo pasa igual de mal que tú.

Es un alivio, un consuelo, un poco estúpido ya que no te soluciona el problema, pero te hace sentirte mejor saber que no eres el único. Por eso el refrán dice:

- Mal de muchos, consuelo de tontos

Por ejemplo:

- Pues sí, llevo treinta años jugando a la lotería y nunca me ha tocado ningún premio. Pero, bueno, como a tanta otra gente. Y ya se sabe: mal de muchos, consuelo de tontos.

O:



- ¡Vaya, hombre! Así que has suspendido Matemáticas. Bueno, consuélate, el profe se ha cargado al 70% de la clase. Mal de muchos, consuelo de tontos.

Paula le pregunta a Violeta a qué se debe este miedo, cuál es la causa. Y Violeta le dice que hay múltiples causas, o sea, muchas y variadas causas:

- Huy, a múltiples causas, entre ellas, haber tenido una mala experiencia previa en un avión, debido por ejemplo a un mal despegue, a un mal aterrizaje, a turbulencias fuertes, a una tormenta en pleno vuelo; haber visto algún accidente catastrófico en la tele o alguna película sobre catástrofes aéreas, y creer que te va a pasar a ti; a veces, la causa es sentir que tú no tienes ningún tipo de control sobre el aparato cuando estás allí arriba, o sea, el no poder controlar la situación de vuelo; otras veces es el típico miedo a lo que no se conoce: ruidos desconocidos durante el vuelo, movimientos que te parecen anormales...En fin, ya te digo, causas muy diversas.

Es evidente, cuando tú, en un vuelo, has sufrido **un despegue con algún problema, o un aterrizaje movidito**, o durante el vuelo **las turbulencias** han sido fuertes y el avión parecía un papel en medio de un huracán, o has atravesado un **tormenta** diabólica, en mitad de rayos espantosos, etc. etc., pues te lo has pasado fatal. Unas personas lo olvidan, y sanseacabó; pero otras quedan traumatizadas por estas experiencias y desarrollan temor al miedo a los viajes en avión.

Recordemos qué es **una turbulencia**: es un movimiento brusco y repentino del aire que rodea el avión y que puede provocar fuertes sacudidas. ¿Sabes de qué te hablo, no? Cuando estás en pleno vuelo y el avión pega un bo-



te que parece que se cae, y tú pegas otro bote en el asiento que parece que vas a tocar el techo. Y todo el avión se mueve como si fuera de juguete...Eso son turbulencias. Y a nadie nos gustan, pero nada, vamos.

O cuando atraviesas una **tormenta**, y empiezas a ver los rayos iluminando el cielo, y el avión arriba y abajo, a un lado y a otro, y se hace un silencio total en el avión, y sólo quieres que aquello acabe y recobrar la tranquilidad.

Todo eso son **causas** para que desarrolles miedo a volar.

Violeta dice que otras causas de este miedo pueden ser:

- **haber visto algún accidente catastrófico en la tele y pensar que te va a pasar a ti**
- **O:**
- **recordar una película de catástrofes aéreas y pensar que tu vuelo correrá la misma suerte**
- **O:**
- **sentir que no tienes ningún tipo de control sobre el aparato cuando está allí arriba, o sea, el no poder controlar la situación de vuelo**
- **O:**
- **haber experimentado un mal despegue o un mal aterrizaje**

Recordemos que el **despegue** es el momento en el que el avión se despega del suelo, se levanta en el aire y vuela. Y el **aterrizaje**, lo contrario, es el proceso por el que el avión contacta con el suelo y deja de volar, para pasar a rodar durante un rato, hasta el frenado total del aparato.

Pues sí, un mal despegue o un mal aterrizaje te puede dejar un tanto traumatizado y hacerte sentir miedo cada vez que el avión despega o aterriza.

Violeta dice que también:



- los ruidos habituales del avión

inquietan mucho a algunos pasajeros (los pasajeros son las personas que viajan en el avión o en otro transporte).

Paula se inquieta, ya que ella se identifica con varias de las cosas que ha dicho Violeta, y no con una sola. Paula le explica:

- Me pongo *supernerviosa* al despegar. También me asustan los ruidos del avión, todos me parecen sospechosos...Y de las turbulencias, ni te explico, las turbulencias me acojonan, no puedo con ellas. Y...sí, a veces pienso que el avión se va a caer y que no hay salvación.

En esta frase hay un taco. A ver si lo adivináis:

- Las turbulencias me acojonan

La palabrota, el taco, es el verbo **acojonar** (acojonar o acojonarse) y que pertenece a la jerga, al argot del español. Es un vulgarismo, es cierto, pero se usa tanto, tanto, tanto, en las conversaciones habituales entre amigos, que hay que explicarlo porque lo vais a oír. Además, hay que saber que cuando se usa en conversaciones informales entre amigos, deja de ser vulgar, ya no es grosero, y significa que algo te da mucho miedo o que te impresiona muchísimo.

Evidentemente, no usarás esta palabra con gente que no conoces mucho o con gente con la que no tienes confianza, pero lo usarás muchísimo en conversaciones informales o con gente con la que tienes mucha confianza.

Se usa en todas sus formas:



- **Acojonar**

- **Acojonarse**

- **Estar acojonado /a**

- **¡Qué acojono!**

Por ejemplo:

- *Estoy fatal, me acojono cada vez que tengo que subir a un avión*

- O:

- *Prefiero no hablar de este tema. Es que a mí el tema de la muerte me acojona mucho*

- O:

- *Se acojonó en el último momento y no se presentó al examen de conducir*

- O:

- *El otro día volví a casa de madrugada. En un momento dado, noté que alguien me seguía. Y corrí sin parar hasta mi casa. ¡Qué acojono!, parecía una película de terror.*

- O:

- *Estoy acojonado. Mañana tengo la entrevista de trabajo con la multinacional, y la verdad es que no me siento nada seguro.*

- O:



- No, no. Pedro no va a comprarse el piso. Cuando el Banco le explicó toda la pasta que tendría que pagar los próximos veinte años, se acojonó y lo dejó todo para más adelante.

- O:

- Oye, ¿qué pasa? Por teléfono parecías muy preocupado. Antonio, háblame, ¿ha pasado algo? Oye, no me acojones, dime de una vez qué te ocurre.

Paula dice también:

- **A veces pienso que el avión se va a caer y que no hay salvación**

Pero, vamos a ver: ¿quién no ha pensado alguna vez, en pleno vuelo, que el avión se va a caer, eh?, ¿quién no lo ha pensado al menos una vez y ha dicho : "Chico, ha llegado tu hora"?, ¿mm?

Pues eso, que no somos nadie, que en mitad de una tormenta, cuando estás cruzando el oceano en mitad de la negra noche, y el avión empieza a moverse como la niña del Exorcista, tú vas y dices: "Soy agnóstico, pero me voy a poner a rezar ahora mismo". ¿A que sí, a que digo la verdad?, ¿ves?, ... Ja ja ja ja...

Violeta insiste en que Paula no es un caso aislado y que esto le pasa a mucha gente.

Pero Paula le dice que, además, este miedo tiene consecuencias físicas y psicológicas nefastas para ella, porque este miedo le provoca **ansiedad** anticipada, o sea, ya antes del viaje. Dice que en cuanto el avión empieza a ro-



dar por la pista, le viene la **taquicardia**, una taquicardia en plan bestia, tan bestia que “**se le sale el corazón por la boca**”.

Este es otro dicho muy común en español. Tienes un susto, o una emoción muy fuerte, y tu corazón late como un caballo desbocado. Y sí, parece que se te sale por la boca de tan fuerte que late. Recordadlo con estos dos ejemplos:

- *Llegamos tarde al aeropuerto y tuvimos que correr para pillar el avión. ¡Uf!, llegamos que se nos salía el corazón por la boca.*

- *O:*

- *Oye, llevamos una hora corriendo. Paremos un poco. Se me sale el corazón por la boca.*

Paula dice que en ese fatal último vuelo sufrió otros trastornos, como:

- **Empecé a notar un sudor frío por todo el cuerpo**

- **La boca seca**

- **Una tensión horrosa en el cuello**

- **Y:**

- **Un ahogo que no me dejaba respirar**

Efectivamente, todo lo que describe Paula son los problemas que suelen acompañar a un ataque de pánico, a un episodio de ansiedad : sudor frío, boca seca, tensión muscular, ahogo, ...

Ahora sí que Violeta se da cuenta de que Paula necesita ayuda y por eso le explica que hay cuatro grados, o cuatro niveles, de miedo a volar:



1/ tener un temor difuso, pero volar bastante tranquilo

2/ tener miedo al avión y estar intranquilo durante el vuelo

3/ tener mucho miedo avolar y estar expuesto a sufrir un ataque de pánico durante el vuelo. Puedes seguir viajando, pero es un rollo porque lo pasas mal.

4/ desarrollar una auténtica fobia a volar e intentar evitar los viajes aéreos, es decir, no hacerlos.

Violeta cree que Paula ya tiene esos ataques de ansiedad, pero que todavía no ha desarrollado una fobia a volar. Pero la consuela diciéndole que, afortunadamente, también hay 4 soluciones para esos cuatro grados del miedo a volar, que son:

1 y 2/ Para un temor difuso (grado 1), o no tan difuso, es decir, si tienes miedo a volar y estás intranquilo todo el vuelo (grado 2), la solución es:

- información

Sí, información general en el primer caso e información detallada en el segundo, explicando la mecánica de un vuelo, el origen de los ruidos, los mecanismos de seguridad del aparato, etc.

3/ Si hay mucho miedo a volar, y estás expuesto a un ataque de pánico en pleno vuelo, **tienes que hacer un curso más amplio, de unos cuantos días, o de una semana quizás, en el que hay muchísima información, pero hay algo más: estarás en contacto con un simulador de vuelo,** y



será como si estuvieras en la cabina, con los pilotos y conociendo en profundidad los mecanismos del vuelo y en qué se basa su seguridad.

Parece que trabajar con un simulador reporta unos beneficios extraordinarios y disipa los fantasmas de nuestra ignorancia.

El verbo **simular** es representar algo como si fuera real, pero sin serlo. De ahí se deriva la palabra:

- **simulador**

Un simulador es un dispositivo diseñado para reproducir un proceso como si fuera real, pero sin serlo. Un simulador de vuelo reproduce todas las condiciones de una cabina de avión, con una pantalla que parece que estés volando, pero sin volar, obviamente.

Otra palabra usual cuando se simulan situaciones, con fines didácticos, es:

- **simulacro**

Que es lo que se hace, por ejemplo, en los colegios cuando se hace un simulacro de incendio, para enseñar a los alumnos cómo actuar en caso de fuego real.

4/ Y finalmente, si el pánico ha convertido en intolerable la idea de volar, es una fobia. Y la solución es todo lo anterior (curso, información, simulador,...) y, si es necesario, una terapia que la desactive.

Violeta anima a Paula a hacer uno de estos cursos, en el que además, le enseñarán:



- técnicas de relajación para tener un vuelo tranquilo

- técnicas de respiración abdominal para relajar la tensión

- técnicas para desactivar los pensamientos negativos y volverlos positivos

Tras esta charla, Paula ya se siente mucho mejor. Ha sido una charla terapéutica para ella. Y, además, está totalmente decidida a hacer el curso porque tiene muchas ganas de librarse de estos miedos y volver a volar con una cierta tranquilidad.

Volved a escuchar el diálogo y veréis cómo ahora, lo vais a entender y a asimilar mucho mejor.

Bien, amigos, ¿y vosotros qué tal lleváis lo de volar?, ¿os habéis sentido identificados con alguna de esas situaciones? Cuéntanos tu experiencia en la página de la transcripción del episodio, donde puedes dejar tu comentario por escrito.

Queridas amigas y queridos amigos, os invitamos, como siempre, a visitar nuestro sitio web www.spanishpodcast.org. Allí vais a encontrar buenos materiales de Lengua Española para seguir ayudándoos a mejorar vuestro español. Vamos a seguir editando nuevos materiales en nuestro Blog y vamos a seguir poniendo al día nuestro espacio dedicado al Vocabulario. Seguimos ofreciándoos videos en Spanishpodcast Youtube, subtítulos algunos, para que sigáis pasándolo bien mientras proseguís vuestra práctica con el español.



Gracias por escucharnos y por pasar este ratito con nosotros. Hasta la próxima y esta vez esperamos que sea prontito. Un abrazo para todos. Chao, colegas.
