

OCTUBRE DE 2022

¡BU!

¿Te asustaste?

Es octubre y mucha gente considera esta época como una “temporada espeluznante”. ¡Qué mejor momento para hablar sobre el miedo, sus impactos y cómo podemos superarlo!



Alcanzar el punto ideal

El miedo no siempre tiene que ser algo malo. La sensación de miedo es una respuesta natural y es necesaria para alertarnos del peligro. Sin embargo, para algunos, el miedo puede venir en dosis que a veces son demasiado altas o incluso demasiado bajas. No tener suficiente miedo puede causar que alguien tome decisiones arriesgadas, como no mirar a ambos lados antes de cruzar una calle. Por otro lado, tener demasiado miedo puede hacer que alguien no salga nunca de su casa. La meta es encontrar el equilibrio o el “punto ideal”. En el ejemplo anterior, esto puede significar salir de la casa para dar un paseo, pero siguiendo los semáforos y mirando a ambos lados antes de cruzar las calles.

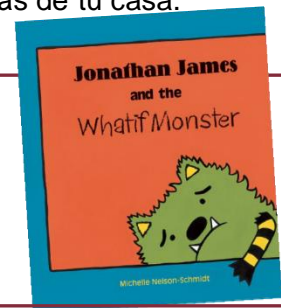


Evitación y exposición

Una de las reacciones más comunes ante las cosas que tememos es evitarlas. Sin embargo, como se indicó anteriormente, esto podría provocar patrones de afrontamiento poco saludables y hacer que nos perdamos algunas cosas que queríamos hacer. Exponernos a nuestro miedo en pequeñas dosis mientras practicamos habilidades de afrontamiento saludables puede ayudarnos a desensibilizarnos ante el poder del miedo y a superar las barreras que plantea. Una forma de hacer esto es dibujar una escalera de 5 a 10 peldaños. Escribe tu meta en el peldaño superior. Comenzando por la parte inferior, elabora metas más pequeñas que puedas practicar hasta llegar al paso más difícil. Por ejemplo: Si te da miedo salir de tu casa, tu meta final podría ser ir de compras durante una hora. Los pasos más pequeños que nos lleven a esto podrían ser pararte en la puerta de tu casa cada día durante algunos minutos, y luego alejarte más y más de tu casa.

Libro recomendado

José Juan y el monstruo Ysi de Michelle Nelson-Schmidt. En este libro, un joven llamado José Juan se cuestiona los “y si” del monstruo Ysi y explora su poder sobre sus preocupaciones y miedos.



Rincón del arte: El libro del pánico

A veces nuestros miedos pueden llevarnos a sentir pánico. Antes de que podamos trabajar en las soluciones o metas, tenemos que centrarnos en calmar nuestra mente y cuerpo. Esta actividad anima a los participantes a crear un libro lleno de imágenes que les ayuden a mantener la calma durante situaciones de estrés y a reenfocar su mente en algo más positivo.



Materiales necesarios: Un cuaderno o bloc de dibujo, marcadores o tu medio creativo preferido, cualquier material de manualidades que te gustaría añadir a tus páginas (recortes de revistas, periódicos, libros ilustrados en desuso, purpurina, cartulina)

Proceso: Crea imágenes en las páginas del cuaderno que evoquen sentimientos de calma y comodidad. Imagina situaciones de tus cosas favoritas, lugares favoritos, colores tranquilizantes y mucho más. No es necesario llenar todas las páginas, deja algo de espacio para las ideas de comodidad que puedan cambiar. Mantén el cuaderno a mano para una distracción positiva y una forma de concentrarte en las emociones de calma en momentos de estrés.