

“Narración de historias desde las zonas de confort”

Creatividad aplicada al miedo



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“Creating Wellbeing” – Creando bienestar

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

“Visualiza tu miedo y elimínalo”

2. DESCRIPCIÓN

Existe una técnica de cómo podemos eliminar el miedo de nuestra mente por medio de la eliminación física de su modelo. Los psicólogos dicen que eliminando el modelo del miedo, o la imagen del mismo, lo desechamos subconscientemente de nuestra mente. Esta actividad ayuda a gestionar los miedos, a tomar el control de los mismos, a acercarse a ellos y a deshacerse de ellos, ya que de esta manera la persona puede visualizarlo con claridad, crear su modelo en el papel y luego borrarlo.

3. OBJETIVOS

- Visualizar los miedos y controlarlos
- Darse cuenta claramente de cuál es el motivo de su miedo
- Hacer un paralelismo psicológico entre el propio miedo y su modelo: imagina que al borrar físicamente el dibujo de la hoja de papel, también estás borrando el miedo de tu mente.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- Hojas de papel
- Lápices
- Gomas de borrar

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

La actividad debe realizarse de forma individual, aunque el moderador puede hacerlo con grupos, pero es muy importante que cada persona lo haga por su cuenta (el tema del miedo puede ser muy personal y no debe compartirse con los demás).

El moderador tiene que crear un ambiente relajante para la persona/grupo. Todos los participantes deben centrarse en sí mismos y visualizar su miedo. Pueden ser creativos en cuanto a la forma: si es un objeto, es fácil de dibujar, y si es un término abstracto, también se puede presentar como un objeto, o simplemente pueden poner la palabra. La misma idea puede presentarse de muchas maneras, dependiendo de la imaginación de cada persona. Por ejemplo, el miedo al coronavirus puede presentarse como una imagen del virus, o simplemente la palabra "CORONAVIRUS".

Depende de cada persona cómo quiera presentar su miedo. Deben disponer de un tiempo para dibujarlo, y después todos deben realizar la misma acción: coger la goma de borrar y eliminar el dibujo del papel. Es una técnica psicológica cuando pueden extrapolar lo que acaban de hacer en el papel, con su mente. El moderador debe decir que esta actividad es importante para quitar el miedo de la mente.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES.

Otra forma de realizar esta actividad puede ser creando una maqueta del miedo. Pueden utilizar otros materiales, como la plastilina. Su imaginación será la clave del modelo creado. La idea es la misma: crearlo y destruirlo.

7. RESULTADOS ESPERADOS

- Se espera que los participantes comprendan que pueden controlar todas sus emociones, incluido el miedo.
- Se espera que los participantes comprendan que, para superar su miedo, no deben evitarlo, sino que, por el contrario, deben visualizarlo para entenderse bien a sí mismos, lo que les permitirá gestionar el miedo.

8. PREPARADO POR

--



