

“Racionalizar el miedo. Encontrar soluciones para enfrentarnos a nuestros miedos”

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 2)

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Racionalizar el miedo. Encontrar soluciones para enfrentarnos a nuestros miedos.

2. DESCRIPCIÓN

Esta actividad está dirigida a los cuidadores de personas mayores que viven en residencias para que a través del desarrollo de su creatividad puedan ayudar y apoyar a los ancianos en situaciones o emociones de miedo.

La situación creada por el virus COVID-19 ha producido que las personas mayores se encuentren solas en situaciones muy difíciles, incluida la muerte. El objetivo de esta actividad es apoyar a las personas que trabajan en residencias de ancianos con diferentes perfiles y sin formación específica para atender la diversidad de los ancianos en la gestión emocional del miedo a través de la creatividad.

El miedo es una emoción. Las emociones son estados (mentales y físicos) que nos mueven a algo. Hasta cierto punto pueden movernos, pero incluso pueden paralizarnos (miedo - terror, rabia - más rabia).

Esta actividad está orientada a afrontar los miedos, a proponer soluciones a las situaciones que nos asustan, a evitar posturas inflexibles. Los miedos muchas veces se niegan (para no sentirse mal), se ocultan (para no preocupar a los demás o para no ser mal considerados) y hacemos como si no existieran, evitándolos o eludiendo temas o situaciones que los provocan ("mejor no hablar de ello", "no es importante", "lo dejamos para otro momento, ahora no tenemos tiempo",...). Con esta actividad se mantendrá una postura activa, enfrentándose directamente a la situación que produce el miedo y afrontando las consecuencias o tratando de mantener el control y evitando conductas impulsivas. Es una actividad para trabajar el miedo desde el uso de la razón.

3.

OBJETIVOS

- Fomentar y desarrollar la creatividad de todos los que trabajan en las residencias de ancianos para que puedan ayudar a combatir eficazmente el miedo de los ancianos dando respuestas concretas y específicas a la situación de cada persona.
- Aprender a reaccionar y actuar en situaciones de miedo sin que el miedo nos paralice hasta el punto de subordinar nuestras decisiones y actitudes a él.
- Cambiar los pensamientos negativos que pueden aumentar la sensación de miedo por pensamientos racionales.
- Aprender diferentes técnicas para trabajar el miedo desde la raíz y desmantelarlo poco a poco.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- ✓ Tarjetas u hojas de papel
- ✓ Bolígrafos

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

Esta actividad consiste en que en grupos de 3-4 personas, vamos a estudiar diferentes situaciones para ver qué podemos hacer para reducir el miedo en cada una de ellas. Cada una de estas situaciones se prepara en diferentes tarjetas u hojas de papel (estos son ejemplos orientativos). A cada grupo se le da una situación diferente. Ejemplos:

- Tu hijo está gravemente enfermo; temes que muera.
- Vas a ir al médico; tienes miedo de tener una enfermedad grave.

Los ejemplos de situaciones problemáticas o que generan miedo pueden ser diversos, dependiendo del grupo de personas que participen en la actividad, habrá que escribir un cierto número de estas situaciones, incluso pueden ser situaciones relacionadas con nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, vas caminando por la calle y sientes que alguien te persigue y esto te genera miedo. Dependiendo de la duración de la actividad, podemos dar una sola situación por grupo o varias.

Los participantes escribirán las soluciones que encuentren a estos miedos para que comprendan que todo miedo desaparece cuando se racionaliza. Algunos ejemplos de soluciones para racionalizar los miedos son

- ✓ **Estar informado.** Por ejemplo, si tengo miedo a tener cáncer de páncreas, puedo averiguar qué población está más afectada por este tipo de cáncer, el número de casos, etc.
- ✓ **Trabajar-aceptar.** Aceptar mis miedos y no luchar por no sentirlos.

- ✓ **El humor.** Tomar mis miedos con humor, ironizar o bromear sobre ellos.
- ✓ **Razón.** Piensa racionalmente en el miedo, por ejemplo, en la probabilidad de que ocurra.
- ✓ **Piensa en positivo.** Cambia los pensamientos negativos por pensamientos positivos y realistas, entendiendo que no tiene por qué ocurrir.
- ✓ **Expresar los sentimientos.** Expresar esa emoción del miedo de la manera que queramos, escribiendo cómo me siento, por ejemplo.
- ✓ **Socializar.** Socializar con otras personas y hablar de nuestros miedos.
- ✓ **Pedir ayuda.** Pedir ayuda a otras personas, instituciones o personas que trabajan en el ámbito de la salud para que me ayuden.

El objetivo de esta actividad es que los participantes aprendan, a partir de estas situaciones imaginarias, a comprender cuáles son sus miedos, a saber analizarlos en profundidad y, a partir de ahí, a desmontarlos "racionalizándolos" con las técnicas aprendidas.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

La actividad puede ampliarse creando un feedback al final de la actividad, sobre lo que es el miedo para ellos, si hay confianza en el grupo se puede hablar de los miedos de cada uno, de cómo afrontarlos. Además, se puede entregar a los participantes un pequeño folleto informativo sobre lo que pueden hacer para afrontar el miedo.

Si hay tiempo suficiente, se puede hacer un juego de roles en pequeños grupos en el que los participantes representen una situación en la que se hayan enfrentado a un miedo racionalizándolo y superándolo.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Mediante el desarrollo de esta actividad, se espera que los cuidadores adquieran nuevas opciones sobre cómo reaccionar ante la emoción del miedo en su vida personal y en su trabajo con los ancianos.

El miedo es una emoción primaria y tenemos que aprender a vivir con ella y saber gestionarla, racionalizar nuestros miedos nos permite actuar y beneficiarnos de ellos. El objetivo de esta actividad es que los participantes aprendan a entender sus miedos y a mitigarlos. Si aprendemos a no dejar que el miedo nos controle, nos daremos cuenta de que no es el miedo lo que causa el problema, sino la forma en que manejamos esta emoción, una emoción que nos hace, simplemente, humanos.

8. PREPARADO POR



