

# „Dejar de lado el miedo. Gestión del miedo basada en hechos positivos“.

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 3)



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Proyecto „Creating Wellbeing”

## CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

### 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Dejar ir el miedo. Gestión del miedo basada en hechos positivos.

### 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 mayores en situaciones o emociones de miedo.

El objetivo de esta actividad es apoyar a las personas que trabajan en las residencias de ancianos con diferentes perfiles y sin formación específica para atender la diversidad de las personas mayores en la gestión emocional del miedo a través de la creatividad. Si hay una emoción que ha desbordado nuestros corazones a lo largo de este periodo provocado por el "COVID-19", ha sido el miedo, sobre todo porque forma parte de su lógica funcional: si hay un peligro y no puedo afrontarlo, debo prepararme para huir, en nuestro caso, protegiéndonos "quedándonos en casa".

Por lo tanto, en cuanto a su función adaptativa, el miedo nos ha acompañado en el afrontamiento de la experiencia de la amenaza causada por el virus. El problema radica en su degeneración cuando, por falta de adaptación, se convierte en miedo permanente, pánico incontrolado o fobia no adaptativa.

Por eso es tan importante dialogar con nuestros miedos para encontrar un punto de encuentro "razonable" entre su función útil y su intento de esclavizarnos. Estos miedos pueden ser:

- Miedo a ser infectado
- Miedo a la pérdida
- Miedo al sufrimiento
- Miedo a no volver a la normalidad

Para afrontarlo, debemos ser conscientes de que el riesgo cero no existe, ni en el contexto de COVID-19 ni en la vida en general, y por tanto no podemos hablar de protección total en cualquier escenario en el que nos movamos a diario. Es por ello que, tras la toma de conciencia, tendremos que encontrar la forma de "soltar el miedo", y el desarrollo de esta actividad pretende precisamente eso. Esta actividad está diseñada específicamente para cuando se produce un ataque de pánico. Debemos ser conscientes de que un ataque de miedo puede aparecer en cualquier momento y debemos saber cómo podemos minimizar sus efectos en nosotros mismos y en las personas con las que

trabajamos. Esta actividad tiene un enfoque emocional, una gestión emocional del miedo para superar esa emoción, para dejarla ir y así alcanzar un estado de paz, calma o felicidad.

### 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.
- Crear una metodología que permita a los cuidadores utilizar una herramienta en los momentos de ataque de pánico.
- Aprender a soltar el miedo atacándolo con conceptos y hechos que nos hagan sentir fuertes y aliviados.
- Estimular nuestra creatividad e imaginación a través del dibujo.
- Fomentar un diálogo interno positivo para “soltar el miedo”.

### 4. RECURSOS Y MATERIALES

- Hojas de papel
- Cartulinas
- Bolígrafos
- Ordenador, impresora
- Imágenes, fotos
- Pegamento, cinta adhesiva
- Tijeras
- Rotuladores, lápices de colores

### 5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

Con esta dinámica trataremos de aprender a soltar el miedo. El mero hecho de pronunciar la palabra en voz alta provoca una sensación de alivio. Es como cuando vas al contenedor y tiras la basura después de haber acumulado unas cuantas bolsas en casa. Esto provoca una sensación de alivio, ¿verdad? Es una técnica que no basta por si sola para superar el problema, pero puede ayudarte a gestionar el miedo el pánico cuando sufras un ataque.

La idea es que a través de esta dinámica soltemos el miedo atacándolo con conceptos y hechos que nos hagan sentir fuertes y aliviados:

- ¡No tengo miedo!
- Todo va a salir bien.

Esta actividad consiste en que los participantes, por parejas, desarrollen una serie de conceptos o hechos que utilizarán cuando tengan miedo y quieran soltarlo. Cada uno de los participantes elegirá lo que prefiere hacer para "soltar el miedo".

La primera opción es escribir al menos tres frases positivas y realistas que puedan decir en voz alta o para sí mismos cuando tengan miedo. Por ejemplo, "lo que siento no puede hacerme ningún daño", "esto pasará y todo irá bien". Las personas utilizarán estas frases de pensamiento positivo en situaciones en las que tengan miedo. Pueden leerlas en voz alta cuando empiecen a sentir miedo. Deberían intentar llevarlas siempre consigo para poder utilizarlas en cualquier momento y aprenderlas de memoria.

La segunda opción es dibujar un paisaje, un lugar o un recuerdo que nos haga sentir tranquilos y felices, y colorear el dibujo. Cuando el dibujo esté terminado, se colocará en la puerta de nuestro armario, o en algún lugar de la habitación donde podamos ir cuando tengamos miedo, mirar el dibujo y disipar esa sensación de miedo.

La tercera opción es imprimir una foto o varias fotos de nuestra juventud, madurez... de momentos en los que hayamos estado felices y tranquilos, o igualmente de lugares o paisajes, o lo que queramos que nos haga sentir bien. También se colocarán en la puerta de nuestro armario, o en algún lugar de la habitación al que podamos recurrir cuando tengamos miedo, mirar esas imágenes y soltar el miedo.

Dependiendo del tiempo que se tenga para realizar la actividad, se puede hacer una combinación de las tres opciones y que todos los participantes tengan un pequeño collage de imágenes, dibujos y palabras al que puedan recurrir cuando tengan un ataque de pánico o tengan miedo. Además, esta visualización debe ir acompañada de palabras y frases positivas y realistas que les ayuden a soltar el miedo.

Es muy importante tener en cuenta que cuando aceptamos nuestros sentimientos de miedo o ansiedad y dejamos de huir de ellos, disminuyen. Por lo tanto, este ejercicio no consiste en huir de ese miedo sino en aceptarlo y dejarlo ir evocando recuerdos y emociones tranquilas y felices.

Al final de la actividad, se puede dar un feedback sobre si creen que la actividad es útil o les beneficiaría en una situación de miedo, y qué otras cosas hacen ellos para "soltar el miedo".

## 6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

Para ampliar esta actividad, se puede realizar una actividad de mímica en grupo. Cada participante tiene que salir y representar a través del lenguaje no verbal o de la mímica una situación que le haga sentir tranquilo, relajado, feliz, y el resto de los participantes tiene que adivinar cuál es esa situación. Esta actividad también pretende mejorar el clima de confianza entre los participantes porque es una actividad de descubrimiento y conocimiento de los demás y de nosotros mismos.

Es importante que la persona que facilite la actividad tenga experiencia en la gestión emocional, ya que al trabajar con una emoción como es el miedo, pueden surgir sentimientos o emociones en los participantes y hay que estar preparado para gestionar esta situación para que los participantes encuentren la actividad útil y beneficiosa.

## 7. RESULTADOS ESPERADOS

Con el desarrollo de esta actividad se espera que los cuidadores/participantes adquieran nuevas opciones o herramientas sobre cómo reaccionar ante la emoción del miedo tanto para ellos como para las personas con las que trabajan.

La mente es muy poderosa y podemos sentir emociones cuando vemos imágenes, dibujos, cuando nos decimos palabras positivas, así que con esta actividad induciremos emociones positivas para enfrentarnos a nuestros miedos a partir de la visualización del "collage" que hemos creado.

Es una actividad que no basta por sí sola para superar el problema, pero puede ayudarte a gestionar el miedo o el pánico cuando tengas un ataque. Y se puede complementar con otras técnicas que trabajen los miedos desde la raíz, para entenderlos, racionalizarlos y así poder dejarlos ir por completo.

## 8. PREPARADO POR



