

IDENTIFICAR, CATEGORIZAR, Y TOMAR EL CONTROL DEL MIEDO.

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 1/12)

DESCRIPCIÓN

Todos sufrimos el miedo de alguna manera. El miedo existe en nuestras vidas como un mecanismo de protección para mantenernos a salvo, aunque también puede ser un bloqueador, reduciendo el tamaño de nuestras zonas de confort y restringiendo potencialmente nuestras acciones y actividades, incluso de hacer cosas que solíamos hacer en el pasado.

Algunos de nuestros miedos o preocupaciones se refieren a cosas sobre las que podemos hacer algo, mientras que otros pueden referirse a cosas que no podemos controlar o influenciar.

Al identificar y categorizar nuestros miedos/preocupaciones, podemos dividirlos en a) cosas que podemos controlar y b) cosas que no podemos controlar, o al menos tenemos menos control.

Entender estas diferencias puede permitirnos tomar el control, cuando podamos, y quizás comenzar el camino de aceptar las cosas que no podemos controlar. También podemos ver que podemos identificar áreas de control que antes nos parecían incontrolables.

La inteligencia emocional es la capacidad de razonar con nuestras emociones. Cuando podemos entender que el miedo siempre existirá, y empezamos a reconocer y aceptar ciertos miedos o preocupaciones, podemos empezar a traer más paz a nuestras vidas. Podemos entonces entrar en un estado en el que estamos menos limitados o controlados por ellos.

Esta actividad utiliza un debate guiado para ayudar a las personas mayores a identificar, clasificar y tomar el control de los miedos a los que pueden enfrentarse, y sobre los que pueden influir. En esta actividad, nos centramos en la emoción del miedo a la que pueden enfrentarse las personas mayores. Sin embargo, esta actividad tiene un carácter transversal: puede ser apropiada en situaciones en las que la persona mayor siente otras emociones como la tristeza, la soledad o la ansiedad.

Es importante tener en cuenta que la persona que dirige la actividad debe ser sensible al hecho de que la actividad puede desencadenar recuerdos o emociones difíciles en las personas mayores que la realizan y

adaptarla en consecuencia. Esto podría hacerse, tal vez, centrándose en las "preocupaciones" o "inquietudes" en lugar de los "miedos".

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es ayudar a las personas mayores a superar los sentimientos de falta de control sobre los miedos (o las emociones relacionadas) a los que pueden enfrentarse y que están relacionados con la COVID-19 o de otra manera.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Un bolígrafo y un papel (por persona)
2. Un rotafolio para que el cuidador introduzca la actividad y el formato de categorización, si está disponible, aunque un bolígrafo y un papel también serían suficientes.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

Esta actividad es adecuada para debates individuales o en pequeños grupos. Se divide en las siguientes etapas:

1. DISCUSIÓN

Dirige un debate abierto sobre el miedo/las preocupaciones en general y sobre sus efectos. Es importante establecer la actividad de forma segura y controlada, por ejemplo, identificando algunas cosas que generalmente están bajo el control de las personas para influir en ellas, tales como

- el miedo a llegar tarde (solución: planificar y salir temprano)
- el miedo a pasar frío más tarde (solución: llevar una manta)
- el miedo a tener sed después (solución: llevar una botella de agua)

Puedes empezar con una historia personal de algunas cosas de bajo riesgo o de bajas consecuencias que te preocupan y lo que haces para controlarlas. A continuación, pida a la persona mayor o al grupo a su cargo que piense en otros miedos o preocupaciones típicos (y de bajo riesgo) y en lo que la gente suele hacer al respecto para gestionarlos o controlarlos. Si utilizas un rotafolio, escríbelos. Será útil para las personas mayores tener a la vista esta lista y la gama de formas en que las personas pueden manejarlos.

2. IDENTIFICAR LAS FUENTES DE MIEDO (HACIENDO UNA LISTA)

A continuación, entrega a cada uno un bolígrafo y una hoja de papel. Pide a la persona o personas mayores que hagan una lista de algunas de las cosas que les preocupan o inquietan. Podrían estar relacionadas con los efectos de la pandemia de Covid-19 u otros temores/preocupaciones.

3. CATEGORIZANDO LOS MIEDOS

Pide a tu grupo que los clasifique en a) los que creen que pueden hacer algo al respecto y b) los que creen que no pueden hacer algo (fácilmente).

Es posible que acabes con una lista de miedos/preocupaciones como los ejemplos del paso 1 en la sección a) y otros miedos como el miedo a la enfermedad o a la muerte en la sección b). Concéntrate primero en los miedos de la lista a).

4. CALIFICANDO LOS MIEDOS

Observa la categoría de cosas sobre las que pueden hacer algo y calificalas en una escala de 1 a 5, siendo 1: cosas sobre las que pueden hacer algo fácilmente y 5: cosas sobre las que creen que no pueden hacer algo fácilmente.

5. CONTROLA Y GESTIONA TUS MIEDOS

Observa los miedos que tienen una calificación de 1 o 2. Discute qué comportamientos o acciones se pueden llevar a cabo para reducir esos miedos. Es importante celebrar el progreso y el éxito. Destacar los aspectos positivos y el posible éxito de la identificación de enfoques para gestionar estos miedos de "bajo nivel".

Abordar el miedo con emociones positivas y una actitud de "puedo hacerlo" es un paso crucial para superar estos sentimientos. Otro enfoque, especialmente en el caso de los miedos o preocupaciones de bajo nivel, es pensar en qué es lo peor que podría pasar si ese miedo se hiciera realidad. Tal vez lo que se teme no sea demasiado malo, se pueda aceptar o mitigar fácilmente.

A continuación, analiza los temores que podrían tener una calificación de 3 a 5. Dirige un debate sobre lo que podrían hacer para superar estos miedos. Si tienes un grupo, podrían apoyarse mutuamente con ideas, temores y experiencias compartidas y empatía. Puede que no sea posible identificar una forma definitiva de resolver estos miedos, aunque si puedes ayudar a la persona mayor a identificar un primer paso posible para gestionar y controlar este miedo, entonces habrá un progreso que celebrar.

Puedes continuar la conversación después de un tiempo, por ejemplo, al cabo de unos días, cuando hayan tenido tiempo de probar ciertas medidas que podrían haber discutido o decidido. Notar y hablar de las emociones es un paso clave para superarlas.

6. ACEPTANDO EL MIEDO

Ahora mira la otra lista, la lista b. En esta lista puede haber temores sobre cosas en las que las personas mayores no pueden influir ni hacer nada, como el miedo a la muerte. Busca una conclusión de aceptación. Puede que no sea posible o fácil hacer esto, aunque al menos reconocer que hay algunos miedos que son controlables y manejables y otros sobre los que será difícil tener influencia es un primer paso para la aceptación.

Sin embargo, puede haber algunos miedos en esta lista sobre los que las personas mayores pueden hacer algo, como el miedo a la enfermedad. Ciertas enfermedades pueden evitarse, o al menos reducirse el riesgo, mediante el ejercicio, una dieta equilibrada o quizás eliminando algo específico de su dieta. Dirigir un debate en torno a estos temas puede ayudar a las personas mayores a superar esos miedos o preocupaciones y a ver que algunos están en su mano para influir o hacer algo al respecto.

7. CONCLUSIÓN

Al finalizar la actividad, es importante centrarse en los progresos positivos que se han realizado en lugar de insistir en los miedos sobre los que es difícil influir o controlar. Revisa los éxitos de los pasos 2 a 5 y ayuda a las personas mayores a decidir sobre algunos comportamientos o acciones que les gustaría llevar a cabo en los próximos días o semanas para controlar estos miedos. Al cabo de un tiempo, revísalas y celebra el progreso que han hecho.

POSIBLES MODIFICACIONES

Sé sensible a las reacciones de los mayores mientras les guías en esta actividad. Si se alteran por la ansiedad, debes adaptarte en consecuencia. Las posibles adaptaciones podrían ser

- Disminuir el ritmo de la progresión a través de las etapas de la actividad
- Omitir algunas de las etapas
- Reducir la profundidad del enfoque en algunas o todas las etapas
- No crea que tiene que pasar por todas las etapas en una sola sesión.

En lugar de detenerse bruscamente y arriesgarte a que la persona mayor vea la actividad como algo negativo o un posible fracaso, antes de terminar debes reconocer los progresos que ha hecho en la actividad, elogiar y darle un feedback positivo, y acordar dejar el tema/la actividad para otro momento.

Si la retomas en otro momento, empieza por recapitular los progresos realizados la última vez, elogia de nuevo y trata de volver a empezar con positividad.

RESULTADOS ESPERADOS

Las personas mayores saldrán de esta actividad...

- sintiéndose apoyado/as
- comprendiendo que el miedo es natural, normal y necesario
- con una mayor conciencia de cómo ver el miedo de diferentes maneras/desde diferentes perspectivas
- siendo capaces de clasificar el miedo en función de los aspectos que pueden controlar o influenciar y los que no
- motivados para tomar medidas para gestionar activamente el miedo que está bajo su control o influencia
- abiertos a hablar de los miedos que no están bajo.