VISUALIZA TU MIEDO Y ELIMÍNALO

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 11/12)

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.

OBJETIVOS

1. Visualizar los miedos y controlarlos
2. Darse cuenta claramente de cuál es el motivo de su miedo
3. 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.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Hojas de papel
2. Lápices
3. Gomas de borrar

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

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.

POSSIBLE MODIFICATIONS

1. Vivamus ultrices eros nec lectus interdum condimentum.
2. Cras vel felis a leo pretium pulvinar.
3. Curabitur tincidunt elementum ante

EXPECTED RESULTS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.