

CÓMO ¿SUPERAR? UN MIEDO

Spoiler: LOS MIEDOS NO DESAPARECEN

DRAMAAAAAAAAAAAAA





El miedo es una emoción muy necesaria, tiene su sentido... si no tuvieras miedo, probablemente estarías muerta.

Te indica que estás ante una situación peligrosa para la que no tienes suficientes recursos y ante la que puedes salir mal parada.

Te predispone al bloqueo, a no seguir adelante, a huir y alejarte, o a pedir ayuda para proveerte de los recursos necesarios.

Ahora bien,

ya que tienes que tener miedo,

¿intentas relacionarte con tu miedo de forma

diferente?

- *NO LO BLOQUEES, NO QUIERAS NO SENTIR PUES SE HARÁ OIR Y NO DE LA MEJOR MANERA*
- *ESCUCHA A VER QUE NARICES ESTÁ DICIÉNDOTE*



EL MIEDO Y LAS FOBIAS, LA ANSIEDAD, LAS PREOCUPACIONES

se activan ante:

A. Situaciones amenazantes

→ ejemplo: me he caído al foso de los leones en Cabárceno y estos “gatitos” están viniendo hacia mi... pues oye, normal que esté acojonada.

B. O situaciones objetivamente no amenazantes pero que la mente las interpreta como amenazantes

→ ejemplo: tengo que salir al campo y realizar mi trabajo, y estoy asustada.

POSIBLES INTERPRETACIONES:

- “no lo voy a hacer como mi entrenador espera, luego me echará la bronca”
- “seguro que meto la pata, fallo y mis compañeras se decepcionan conmigo”
- “no tengo el nivel suficiente y no voy a tener ni idea de lo que tengo que hacer”
- etc. etc. etc

¿TE SUENAN?

Resultado: se desarrolla un miedo que te limita.

Las “**posibles interpretaciones**” son **pensamientos**. Los pensamientos generan emociones (en este caso, miedo) → pero los pensamientos **no generan realidad**.

¡A veces, los pensamientos se equivocan!



Einnnnnn.....

Esto quiere decir que no están basados en la realidad

¿Te ha pasado antes de un partido creer (interpretar) que cuando salieras al campo lo ibas a hacer de pena, y luego... realmente hacerlo bien (realidad)?

¿O creer (interpretar) que un amigo estaba enfadado contigo, y luego... que te contara que tuvo un mal día porque traía problemas de casa o del curro (realidad)?

Los pensamientos y las emociones no siempre van a la par de la realidad



QUE SÍ, QUE YA VOY, QUE ME ENROLLO.....

que CÓMO SUPERAR UN MIEDO, pues ahí va:

1. Analiza el miedo:

- a qué estás teniendo miedo: la amenaza es real (existe un león) o es que estás interpretándolo como tal (¿tienes pensamientos -interpretaciones- que te limitan?).

2. En el segundo caso, debes:

- **CONDUCTAS. Exponerte** a ese miedo.

Haz lo que te da miedo para que “te des cuenta” de que eso que crees no va a pasar: probablemente tus compañeras y tu entrenador no se decepcionen y no te juzguen ni se enfaden, seguro te ayudarán a crecer como deportista. Probablemente no cometes el peor fallo del mundo mundial que determine la derrota de tu equipo. Probablemente no será tan importante si lo contextualizas en toooda una vida que, a ti, un sábado por la tarde, en un partido de rugby se te cuele una pelota o una rival....

- **PENSAMIENTOS**

a. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: CÓMO MODIFICAR PENSAMIENTOS para no creerte esas interpretaciones (pensamientos)

[PRÓXIMAS FICHAS]



b. AUTOINSTRUCCIONES: CÓMO DECIRTE COSAS “BONITAS” para proponerte interpretaciones nuevas (más ajustadas a la realidad)

[PRÓXIMAS FICHAS]

- **CUERPO**

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

Si la persona es un sistema constituido por partes (pensamientos emociones, conductas y cuerpo con reacciones físicas) → producirás un cambio en todo el sistema provocando un cambio en una de sus partes (cuerpo y reacciones físicas → sistema nervioso parasimpático).

[MATERIAL EXTRA: aprende a respirar de la forma que necesitas justo cuando tienes un miedo que te bloquea.

Cualquiera de estas técnicas va a provocarte una respiración que te inducirá un estado de relajación:

- cuadrada
- diafragmática
- de Benson
- Larga

Del mismo modo, atenta a los diferentes patrones respiratorios que puedas desarrollar (normales o inadecuados)]