

Miedo o temor: ¿Cómo podemos vivir con ello de mejor forma?

Área Psicología y Convivencia Escolar

Psicólogas: Giannella Escarate

Majhennys Salas

Orientadora: Jacqueline Poblete

Mayo 2020



EDUCACIÓN DE EXCELENCIA BASADA
EN LA PEDAGOGÍA DE JESÚS



¿Qué es el miedo?

- El miedo es una respuesta natural del cerebro y el cuerpo ante situaciones que pueden afectarnos de alguna u otra forma, transformándose en un mecanismo de defensa que nos pone en alerta. La mente va reaccionando a los factores que se nos presentan, y con ello vamos reconociendo y aumentando las diferentes sensaciones. Es por eso que es completamente natural sentir miedo, ya que casi no tenemos control de la presente situación.



- La expansión de la pandemia que hoy nos toca vivir, ha desarrollado en muchos de nosotros un miedo natural a la enfermedad, que a veces y si no logramos trabajarlo de buena forma puede ser peor que la misma enfermedad, o que la misma posibilidad de contagio.



- El miedo en este contexto, puede transformarse y sumarse con la ansiedad u otra sintomatología adicional, y eso puede llevar a otras situaciones más complejas y duraderas en el tiempo. Cuando el cerebro está desgastado, estresado y cansado, busca dentro de nuestro mismo cuerpo para alertarnos.



Frente a esta crisis sanitaria es importante que comiences a identificar cuales son las emociones o miedos que has sentido, estas pueden ser diversas y con variada intensidad.

A continuación te presentamos algunas emociones que podrías estar viviendo:

- **Sentimiento de soledad:** La falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad. Pueden aparecer pensamientos del tipo “me siento solo”, “qué hago si me pasa algo”. Es importante tener en cuenta que otros están pasando la misma situación y que puede ser posible establecer nuevas formas para vincularnos.



- **Tristeza:** Esta situación puede darse por la ruptura de la cotidianidad. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”. Tenga en cuenta que es una situación transitoria y que el propio esfuerzo por respetar las regulaciones es lo que permitirá que finalice lo antes posible. No deje de compartir estos sentimientos con las personas con las que comparte su hogar o con otros a través de medios virtuales.

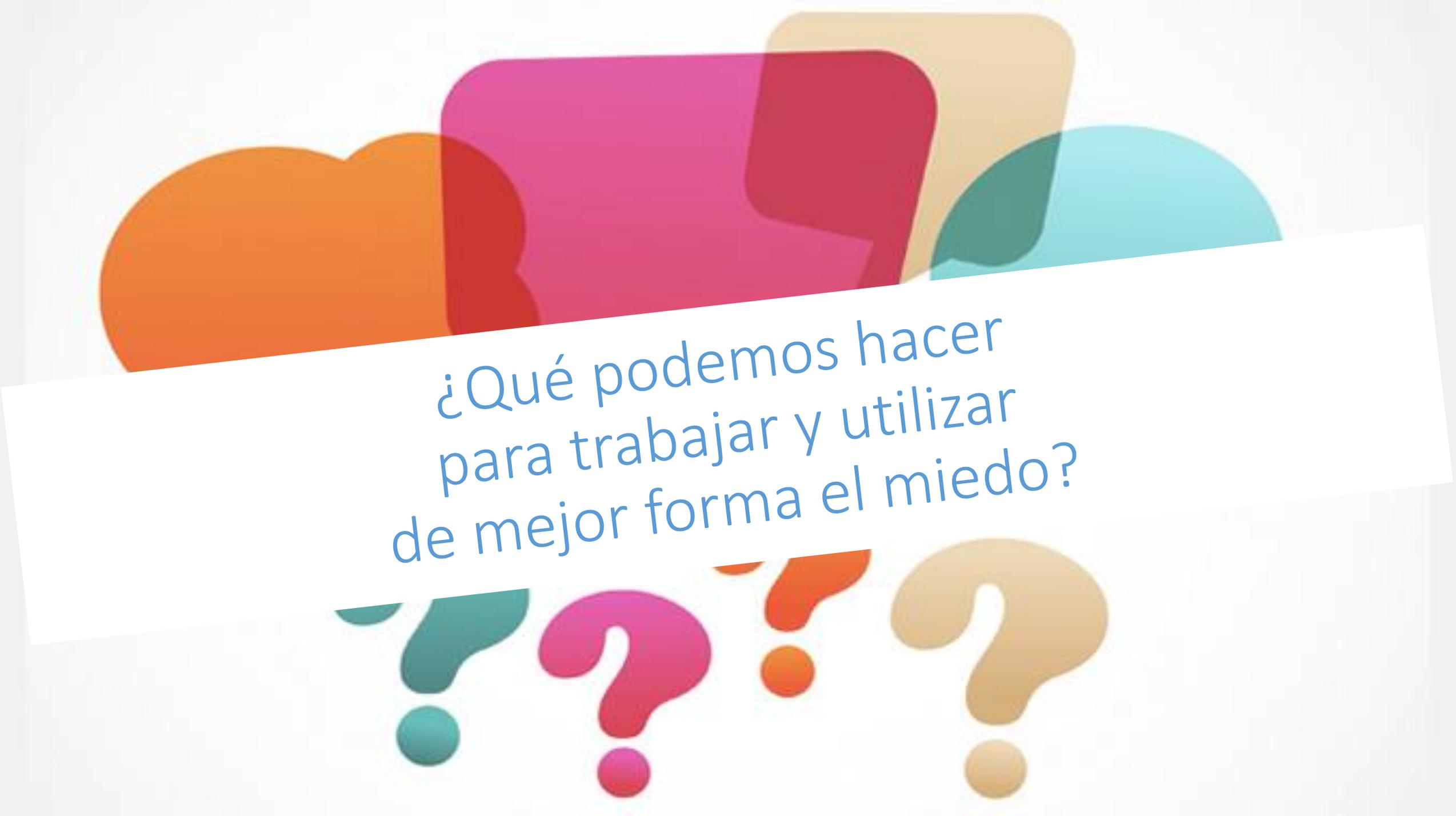


- **Ambivalencia:** Es posible sentir alivio por estar en casa pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.

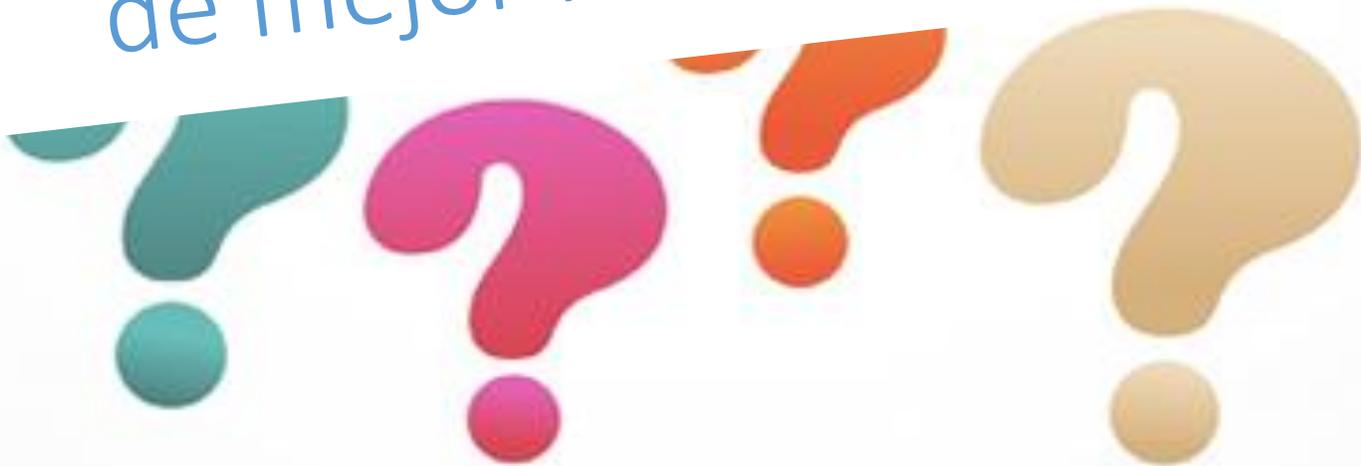


- **Frustración:** Esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre” y “quiero salir y no puedo”. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.





¿Qué podemos hacer
para trabajar y utilizar
de mejor forma el miedo?



Primero que todo...

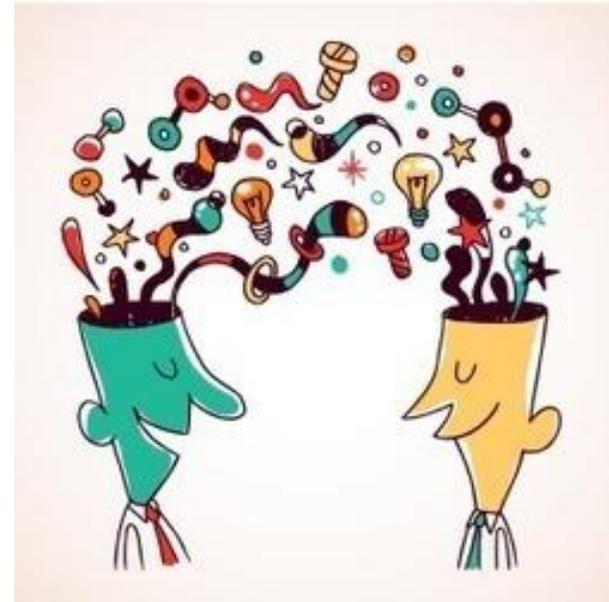
Ocupación más que preocupación

Sabemos que es difícil sobrellevar situaciones que son nuevas para todos nosotros, nadie tiene la receta o la forma perfecta para vivir una pandemia de la mejor forma, debemos tener claro que es normal y esperable pasar por algún tipo de sintomatología, tener insomnio, preocupaciones constantes, etc. Sin embargo, toda situación es una oportunidad para aprender, para mejorar como seres humanos, para desarrollar nuevas habilidades y fortalecer nuestra Fe.



NO HAY QUE PREOCUPARSE,
HAY QUE OCUPARSE.
LO PRIMERO OCURRE EN UN FUTURO,
-IMAGINADO DESDE EL TEMOR -
LO SEGUNDO ES ACCIÓN EN EL AHORA:
EL ESPACIO DONDE SUCEDE LA VIDA.

Por ello es necesario entender y aceptar que algunas situaciones son difíciles de cambiar, es por ello que es momento de detenerse, darle nombre a lo que sentimos, ver qué opciones tenemos para mejorar, entender qué podemos aprender de ello, y lograr a través de intentos encontrar la mejor forma de darles solución, siempre y cuando entendamos cuales están en nuestras manos y cuáles no, debemos intentar hacer algo con ello y ocuparnos, para lo cual cada uno tiene sus tiempos, formas y momentos.



Orientaciones para controlar el miedo natural que podemos sentir:



- Determinar fuentes confiables de información, esto permitirá mantener la cantidad de información que recibimos, ya que la sobre o incorrecta información puede derivar en un aumento de la ansiedad en nosotros, por lo tanto, el miedo irá en aumento y se sobredimensionará todo.



- Si tenemos cierta sintomatología que nos haga pensar que estamos contagiados, debemos racionalizar este pensamiento, y preguntarnos realmente si han existido factores para que eso se produzca. La idea es detenernos un momento y darle sentido a nuestros pensamientos, teniendo en cuenta las probabilidades existentes. En otras palabras; mantener la situación en perspectiva.



- Mantener actividades que nos logren distraer y que identifiquemos como vías de escape al tema constante y permanente de la pandemia.



- Buscar apoyo afectivo en nuestros seres queridos cada vez que lo necesitemos, ya que todos nos encontramos en la misma situación y por ello es más simple entender lo que el otro siente.



- Si sentimos que es algo que no podemos controlar, es bueno solicitar ayuda profesional a través de las redes sociales que actualmente se encuentran activas para dichos fines.

No permitas que el
miedo te paralice
y te deje en
un lugar en
donde ya no
te sientes cómodo.