livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

CUANDO LOS MIEDOS PESAN DEMASIADO

CÓMO AFRONTAR LAS PREOCUPACIONES Y LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

COMPRENDER EL PAPEL DE NUESTROS PENSAMIENTOS ES CLAVE PARA DEJAR DE SENTIRNOS ATRAPADOS POR EL MIEDO

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

Con el apoyo de:

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
ONGIZATE, GAZTERIA ETA ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

www.avifes.org

El miedo es una emoción natural y necesaria para nuestra supervivencia, pero en ocasiones puede crecer hasta el punto de limitarnos. Los pensamientos intrusivos, las preocupaciones constantes y las anticipaciones negativas alimentan esa sensación de amenaza, haciéndola más intensa y difícil de manejar. En este cuaderno te explicamos por qué ocurre esto y qué estrategias pueden ayudarte a recuperar el control y afrontar tus miedos de forma saludable.

Qué es el miedo?

Probablemente, el miedo sea una de las emociones básicas más desagradables que se pueden vivir, porque se acompaña de un síntoma muy intenso (sudoración, angustia, aceleración del corazón, pensamientos catastrofistas…) que general un gran malestar. Es por esta razón que tratamos de evitar todo aquello que nos asusta y nos da miedo.

Pero, como al igual que las demás emociones, el miedo también es una **emoción normal y universal**. Es decir, cualquier persona de cualquier parte del mundo, habrá sentido y sentirá miedo alguna vez.

¡Y no sólo es una emoción normal, sino que el miedo es el mejor aliado para nuestra supervivencia!

¿Por qué aparece?

El miedo aparece cuando algún aspecto de la realidad que nos rodea es percibido como **amenaza o como un peligro**, es decir, cuando percibimos que esa realidad nos puede hacer daño y generar malestar. Ante esto, el cuerpo reacciona con una **respuesta rápida y natural de lucha o huida** para protegernos o ponernos a salvo de dicho peligro. Pero a veces, esa alarma que es el miedo, se activa también cuando no hay una base o un peligro real. Te lo explicamos mejor:

- Hay muchos de los miedos que se presentan dentro de una realidad, es decir, que tienen una base real. Son miedos que nos ayudan a adaptarnos a la realidad y a lo que nos rodea, y que nos protegen de posibles daños. (la presencia de algún animal que pueda causarnos daño, encontrarse con personas que generen inseguridad, lugares que puedan indicar peligro (de caerse, de tropezarse, de resbalar, etc.).
- Sin embargo, hay otros miedos que no tienen una base racional, y que se han creado a partir de varios factores. Todos estos miedos, a diferencia de los anteriores, además de generar gran malestar, nos impiden realizar una actividad considerada como "normal". Es decir, nos bloquean y paralizan.

Con el apoyo de:
AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

- Experiencias desagradables relacionadas con algo concreto (sucesos, acontecimientos, personas, animales, cosas…)
- Miedos traspasados de otras personas y que se han inculcado de tal forma que no son capaces de ponerlos en una base de realidad (padres, hermanos, primos, amigos, pareja, etc.).

En base a lo anterior, las personas podemos desarrollar miedos muy diversos, con mayor o menor base real: desde miedo a algún animal, insecto, hasta a otras cosas como volar en avión o a las alturas. También hay miedos más complejos, como el miedo al fracaso o a la soledad.

Si quieres saber más sobre los tipos de miedo, consulta el apartado de "Miedo" en nuestra página web Livin'.

¿Y qué papel juegan los pensamientos en todo esto?

Pues podríamos decir… que más del 90%.

Es precisamente por nuestros pensamientos por lo que la mayor parte de nuestros miedos son irracionales, o al menos más grandes de el peligro en sí. Todo lo añaden los pensamientos que, casi siempre sin darnos cuenta, aparecen en nuestra cabeza para alimentar y hacer más grande al miedo. Te contamos cómo entran en escena:

Cuando aparecen o nos enfrentamos a nuestros miedos, pasa algo parecido a cuando jugamos a un **videojuego difícil**. Tenemos un "**enemigo principal"**, pero por el camino aparecen **otros pequeños enemigos que alimentan y protegen al principal.** Esos pequeños "enemigos", en el caso del miedo aparecen en forma de pensamientos que aparecen casi siempre de forma intrusiva (de repente, no los podemos controlar) y de una manera constante. Habitualmente son pensamientos negativos sobre el futro, que aumentan la sensación de miedo. Por ejemplo: *ante el miedo a volar, en el avión aparecen pensamientos como: el avión se va a estrellar.*

En otro tipo de miedos, como en e miedo al fracaso, los pensamientos que se disparan todo el tiempo son: "*¿y si me sale mal?", " no voy a ser capaz de hacerlo"*

Con el apoyo de:
AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Estos pensamientos pueden ser molestos, distraernos y habitualmente mantener o acrecentar el miedo. Todo el mundo hemos tenido preocupaciones y pensamientos intrusivos alguna vez, forman parte del juego. Se trata de poder manejarlos lo mejor posible para tener al miedo bajo control.
¿Cómo lidiamos con ellos?

El primer paso, será hacernos conscientes de este tipo de pensamientos, algo que como te hemos dicho, no siempre es fácil: Este "diálogo interno", a veces tiene forma de palabra, de frase, o de imagen, pero habitualmente no somos conscientes de ellos. **Una vez ponemos la alerta en ellos, será más fácil ponerles freno**. Y ten en cuenta, que como todo lo que es automático, requiere constancia y entrenamiento. Te damos algunas claves:
Puede ayudarte comenzar con un "diario de pensamientos". Es decir, durante uno o varios días, ten a mano una libreta en la que poder apuntar todos aquellos pensamientos distorsionados que identifiques. Esto te ayudará a identificar cuáles son más frecuentes en ti y detectarlos uno a uno cada vez que aparezcan.

- **Primer paso:** Cuando detectes que uno de estos pensamientos se ha colado en tu diálogo interno, párate y escribe ese pensamiento.
- **Segundo paso:** ¿Cuánto me lo creo? Con ese pensamiento escrito delante, ponle nota del 0 al 10, valorando cuánto te crees ese pensamiento.
- **Tercer paso:** ¿Qué distorsiones identifico? Date un tiempo para identificar, en ese pensamiento, uno o varios de los errores que te hemos contado.
- **Cuarto paso:** ¿Cuánto tiene de verdad? Piensa o escribe qué pruebas y evidencias tienes para que ese pensamiento sea considerado como verdadero.
- **Cuarto paso:** ¿De qué me sirve este pensamiento? Es decir, ¿qué beneficios tiene para mí pensar de esa manera?
- **Quinto paso:** Intenta cambiar ese pensamiento por otro más adaptativo, más flexible y que tenga más beneficios que el anterior.

Con el apoyo de:
AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

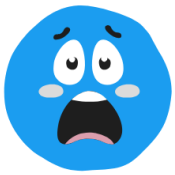
- **Sexto paso:** Analizamos las consecuencias. Es el momento de ver si la estrategia utilizada te ha servido. Pregúntate: Y ahora, ¿me creo menos el pensamiento inicial y el nuevo pensamiento me ayuda más?

Esta técnica requiere entrenamiento, y al principio parecerá muy artificial hacerla de esa manera, pero si eres persistente, el cambio de pensamiento lo harás de una forma mucho más rápida y automática.

¿Cómo puedo afrontar mis miedos?

Como te hemos dicho, el miedo tiene que cumplir la función de guardar nuestra supervivencia, principalmente con respuestas de luchar (activarnos, enfrentarnos al miedo), o de huida. Pero a veces, el miedo nos provoca también que nos bloqueemos, o que acabemos evitando situaciones o cosas importantes.

Evitar todo aquello que nos da miedo puede parecer una buena solución, pero en realidad no lo es.



¿Qué pasa cuando evitamos aquello que nos da miedo?

1. En primer lugar, nuestro cerebro aprende que esa es la solución a todo aquello que nos asusta. Es como si el cerebro pensase: "he evitado esto que me da miedo, y en ese momento me sentí mejor, así que… ¡genial! ¡Evitémoslo SIEMPRE!
2. Nunca podremos comprobar que aquello que nos daba miedo era o no tan grave como nos parecía
3. El miedo no desaparece de forma espontánea. ¡Todo lo contrario! Crece y crece y va expandiéndose a otras cosas, actividades, personas.
4. Si no lo enfrentamos (de manera adecuada), acabará afectando o limitando nuestra vida de alguna manera.

Para afrontarlo, vamos paso a paso

Afrontar el miedo puede ser un desafío, pero te damos algunas estrategias que pueden ayudarte:

AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
Con el apoyo de: EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

¡Afrontar el miedo es un proceso gradual y personal, cada persona necesitará unos tiempos y formas diferentes de afrontarlo!

- ✓ Lo primero es **reconocer y aceptar ese miedo**. Si lo evitamos o negamos, se hace mucho más complicado abordarlo.
- ✓ **Normalizarlo:** es importante saber que el miedo es un sentimiento natural y que es algo que todos hemos sentido en algún momento de nuestras vidas.
- ✓ **Hablar de ello:** es muy importante poner palabras a lo que sentimos y comentar con diferentes personas lo que nos está pasando. De esa manera, podemos escuchar diferentes criterios, opiniones o puntos de vista
- ✓ **Enfrenta tu miedo gradualmente**. Divide la situación en pequeños pasos que se aproximen a ese miedo, de menor a mayor nivel de "temor". Hacerlo de esta forma te proporcionará más confianza y percibirás poco a poco ese miedo como menos temible.
- ✓ **Visualiza un resultado positivo**. A la hora de enfrentarnos a un miedo, puede ser útil imaginarnos afrontándolo con éxito. Esta visualización nos ayuda a modificar nuestra percepción y actitud ante la situación.
- ✓ **Cambio de pensamiento**: Como te hemos explicado, a menudo, detrás de los miedos se esconden muchos pensamientos, casi siempre incontrolables y poco realistas. Identificarlos y cambiarlos por otros te ayudarán a afrontar tus miedos.

Si quieres saber más sobre los tipos de miedo, consulta el apartado de "Miedo" en nuestra página web Livin'.

- ✓ Busca **apoyo profesional** en el caso de que sientas que esos miedos estén afectando a tu vida, te están incapacitando o abrumando. La terapia cognitivo-conductual es la más utilizada para intervenir y reducir fobias o miedos.

En el caso de que conozcas a una persona que a menudo sienta miedo, esto puedes hacer para ayudarle:

Con el apoyo de:
AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

- No juzgues su sentimiento de miedo, aunque te parezca irracional. Es posible que, si se siente juzgada, no vuelva a confiar en nosotras.
- Escucha cuando te está contando la situación de miedo que está viviendo la persona, y hazle sentir que la estás escuchando: mantén la mirada, afirma, etc.
- Intentar entender por lo que está pasando y ponernos en su lugar; de esa manera, podremos facilitar que se sienta acompañado
- Acompañarla: hacerle sentir que no está sola y que puede contar con tu apoyo si lo necesita (acompañarle a ciertos lugares, cogerle ciertas cosas, etc.)
- Si sientes que el miedo le está desbordando y está afectando a su vida, oriéntale a buscar ayuda profesional, puedes ofrecerte a buscar opciones, a acompañarla…

AVIFES Osasun mentala Salud mental Bizkaia
Con el apoyo de: EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org