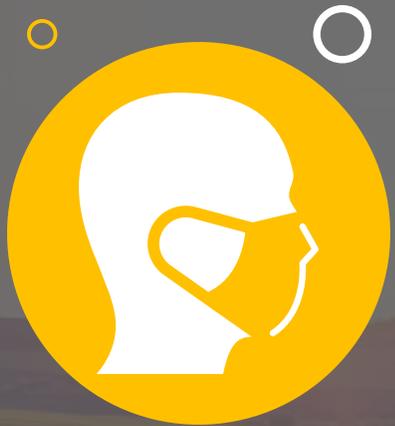


UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY



# MANEJO DEL MIEDO

Guía Psicológica



La situación que estamos viviendo relacionada con la pandemia del COVID-19 dispara estados emocionales como el miedo, enojo, tristeza, etc. Esta cuarentena ha generado un cambio en nuestras vidas y esto puede llegar a ser muy estresante. El miedo puede surgir como una respuesta ante una situación nueva y amenazante.



# COMO MANEJAR EL MIEDO

Seguramente si has accedido a esta guía es porque quizás estás experimentando actualmente la emoción de miedo o lo has estado haciendo desde hace tiempo. La presente guía te va a ayudar a entender mejor esta emoción, aprender a tolerarla, manejarla y disminuir el malestar que te genera.

**El problema no es el miedo, es lo que haces con él**

---



**¿Qué conoces  
del Miedo?**

---



Más que conocerlo seguramente lo has experimentado en una u otra ocasión, ya que se trata de una **emoción completamente natural** para todo ser humano, pero lo vivimos con malestar y lo igualamos con un símbolo de debilidad o cobardía.

**El miedo es la situación de angustia que se siente ante lo que consideramos una amenaza,** es decir ante una situación que puede ser real o no, pero es percibida como peligrosa.

Aunque no nos agrade sentirlo, el miedo **tiene un gran potencial**, sirve para alertarnos de posibles riesgos, buscar recursos para cuidarnos y salir adelante.

---



### **La amenaza puede ser física o psicológica**

Las dos generan la misma reacción del organismo. Actualmente amenazas psicológicas pueden ser el miedo a enfermarse o que un ser querido enferme, puede ser la preocupación por la situación económica o hasta cuando va a durar.

---

### **La respuesta ante la amenaza**

Ante este tipo de pensamientos puede suceder que: pienses que no tienes los recursos para hacerle frente, te sientas pequeño, quieras evitar como sea la situación en sí y que no quieras sentir miedo. El miedo puede tomar el control y paralizarte.



Explorar tu miedo, aceptarlo, determinar si es proporcionado y si su intención es cuidarte o por el contrario reconocer si viene de pensamientos catastróficos y exagerados generándote más malestar del necesario, es un primer paso. Si además, puedes reconocer todos los recursos que tienes frente a esta situación, aquellas cosas que aunque pequeñas están a tu alcance y saber que puedes lograr a pesar de sentirlo, podrás afrontarlo.

No quiere decir que el miedo deje de estar ahí sino que ya no te paraliza, que no te enojas contigo mismo por sentirlo y puedes seguir llevando tu día a día hacia valores importantes para ti.

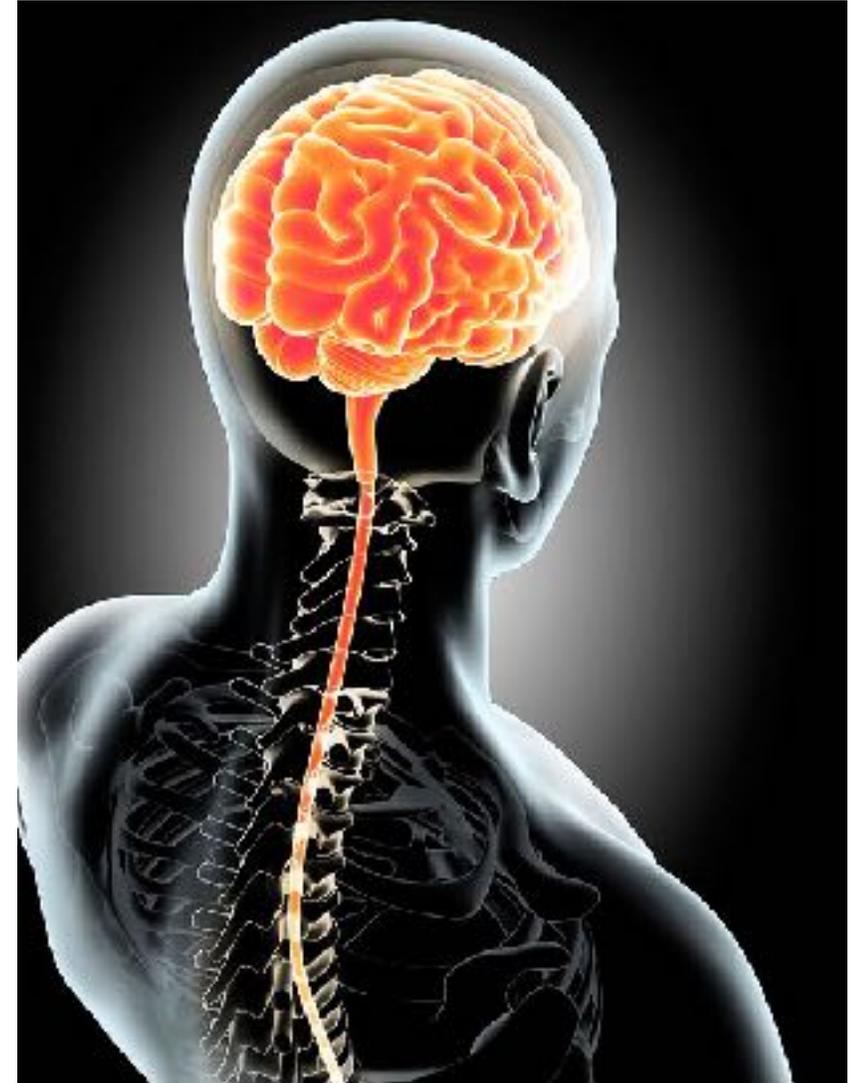
---

# A nivel ORGÁNICO

El miedo genera una respuesta de estrés, es decir una activación del sistema nervioso que al percibir una amenaza, busca preparar al organismo para la lucha o para la huída, es por esto que puedes experimentar síntomas como estos:

¿TE PASA?

- Tu respiración se acelera
- Tu corazón late más rápido
- Hay mayor sudoración
- Problemas estomacales
- Dificultad para dormir y concentrarse
- Dolores de cabeza y más....





Bueno sí, son síntomas desagradables, pero es la manera que tiene el cerebro para mantenernos a salvo.

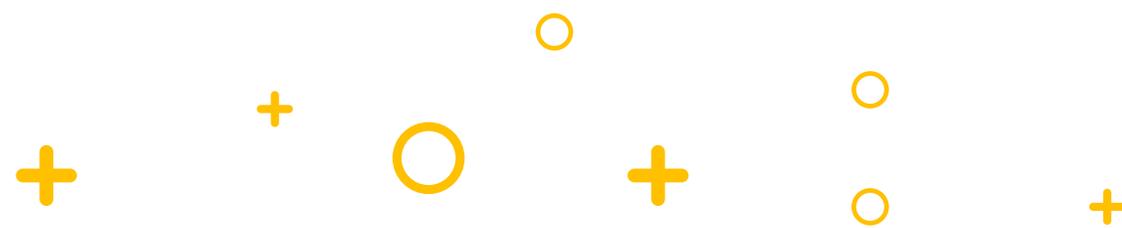


Cuando los sientas recuerda, tu cerebro esta haciendo su trabajo y es necesario respirar profundo y recordar que va a pasar.

# Piensa por un momento



¿Qué pasaría si  
no existiera el  
Miedo?



# MIEDO

## Funcional y Disfuncional

Es el miedo que sentimos ante una situación real y que es proporcional a lo que sucede, nos ayuda a sobrevivir.

**Es adaptativo** porque permite adaptar nuestra conducta a la situación, nos lleva a encontrar recursos para enfrentar los retos y superarlos

---

Es aquel que angustia, es **desproporcionado, paralizante**, no permite reconocer los recursos que tenemos y limita el aprendizaje. Este miedo cronifica el malestar, nos hacen evitar situaciones y con ello perdemos cosas o actividades importantes

# ¿Qué podemos hacer frente al Miedo?



# Para sentirnos **MEJOR**

01



Ejercicios de respiración

02



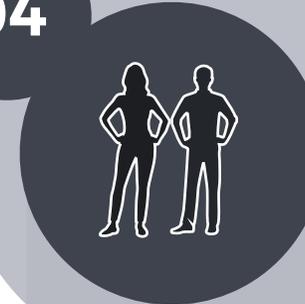
Chequeo  
Pensamientos

03



Actividades  
placenteras

04



Relaciones  
interpersonales

---

1

# Respira Profundo

La respiración profunda y consciente, esta científicamente comprobado que ayuda a regular los síntomas fisiológicos porque permite regular el sistema nervioso y además pone un pare a los pensamiento al traernos de vuelta al presente, despierta sensaciones de bienestar y tranquilidad. Te dejamos un par de ejercicios que puedes hacer:

Respiración diafragmática:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Fgcl0iYJQc>

Mindfulness:

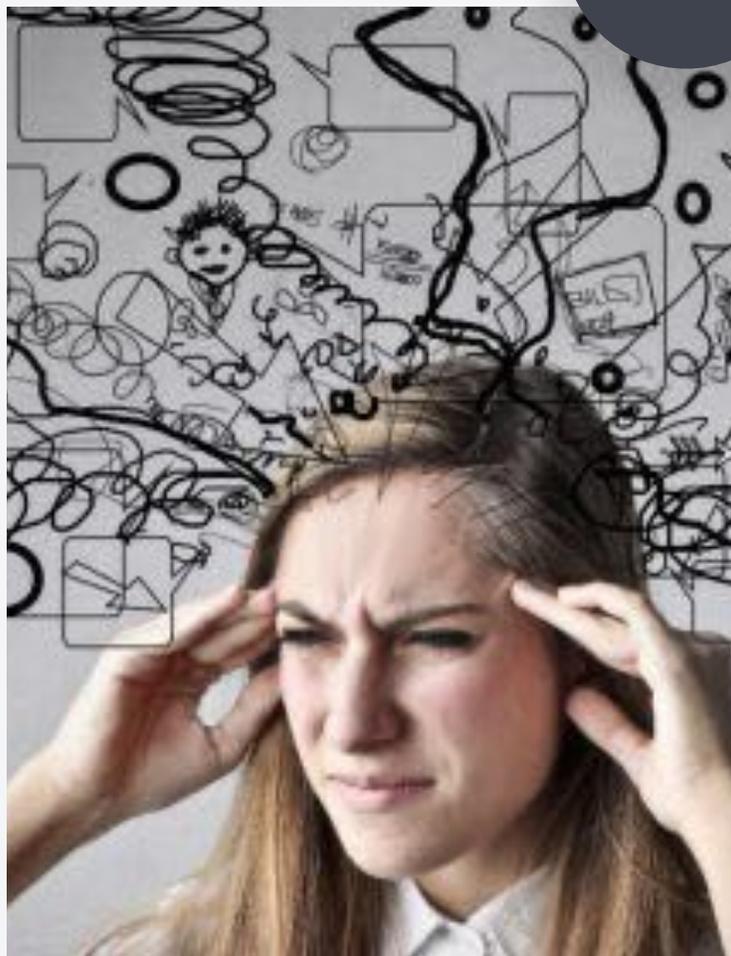
<https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4>

Meditación guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=YHhqMpxiJSc>



2



# Nuestros PENSAMIENTOS

**Los pensamientos** que traemos a nuestra mente **influyen en cómo nos sentimos** y también afectan a nuestro organismo.

Las cosas que nos decimos a nosotros mismo, lo que pensamos sobre lo que está ocurriendo o sobre lo que puede suceder, toda la información que constantemente consumimos, está generando emociones displacenteras **que activan nuestro sistema nervioso.**

A continuación te ofrecemos algunas opciones para hacerles frente:

# ¿Qué hacer?

## 01. INFÓRMATE

Hazlo solo de fuentes confiables y lo justamente necesario, una sobre información dispara tus pensamientos, por tanto tu miedo y ansiedad. Recuerda quedarte en el presente.

## 03. MANEJA TU ATENCIÓN

Lleva tu mente a ocuparse en otras cosas, en el trabajo, en un libro, en una película o dale un descanso con una meditación. Mientras más placentero sea, mejor.



## 02. RECURSOS

Has una lista de tus recursos. Frente a esta situación tenemos algunos recursos a mano, desde la higiene y el cuidado, hasta la solidaridad con los demás.

## 04. Mantente activo

Mucho tiempo en casa, también implica mucho tiempo para pensar, realizar alguna actividad física no solo distrae tu mente, también aumenta la sensación de bienestar y control .

Si te digo que no pienses  
en un **Elefante Rosa**



¿Qué es lo primero  
que viene a tu  
**Mente?**



Esta demostrado que mientras más intentamos no pensar en algo más lo pensamos, es por esto que querer evitarlo no funciona. Pero podemos reconocer que sucede con los pensamientos:

**Minimizamos:** El pensar que no va a pasar nada nos puede llevar a cometer conductas de riesgo para nosotros mismos y nuestra familia

**Maximizamos:** Aunque se trata de una situación compleja, es importante no hacerla más grande aún. Mantener la calma, quedarnos en casa, cumplir con las medias de higiene y mantenernos saludables con comida, ejercicio y pensamientos positivos, aporta mucho.

**Pensamientos a futuro:** Esto es una lucha del día a día, pensar en el futuro trae incertidumbre y pensamientos catastróficos, centrémonos en lo que tenemos en el presente.

---

# Un registro para tus Miedos

Llenar esta lista puede ayudarte a entenderlos mejor y asentarlos.

Enumera tus miedos	¿Están centrados en el presente, pasado o futuro?	Cual es la evidencia a favor y en contra de cada uno	¿Qué recursos tienes para hacerles frente? (Que SÍ puedes hacer)	¿Qué actividad te ayudaría a sentirte mejor ahora?

**ES TU MENTE, TU TIENES EL CONTROL**

---

**Muchas veces tendré que hacer lo necesario, aunque tenga miedo, no puedo esperar que se vaya, debo actuar sobre lo que es importante para mí.**



# Mejor EVITAR

- Sobre informarnos y no contrastar con información verídica.
- Compartir información que contribuye a la cadena de desinformación.
- Encerrarnos con nuestras emociones y no expresarlas, esto aumenta el sufrimiento, compartirlas puede ayudarte a ti a recibir apoyo externo y a ayudar a los demás quienes pueden estar sintiendo lo mismo.
- Darle mucha atención a pensamientos pesimistas y catastróficos
- Estar en pijama todo el día, quedarnos en cama y descuidarnos, es muy importante siempre procurar nuestro cuidado físico y mental.



3

# ACTIVIDADES PLACENTERAS



**Vuelve a disfrutarlo**



**Mantente Activo**



**Has algo nuevo**

Las actividades placenteras te ayudarán a sentirte mejor, más útil, más satisfecho y harán que tu miedo disminuya. Ocupa tu tiempo en casa para hacer actividades que antes disfrutabas pero normalmente no puedes hacer, como pintar, leer, tocar un instrumento, hacer jardinería. Mantente activo con rutinas de ejercicios. Lánzate a cosas nuevas, prueba hacer una nueva práctica como el yoga, aprende un nuevo idioma o entra en un curso online que aporte a tu labor profesional o satisfacción personal .

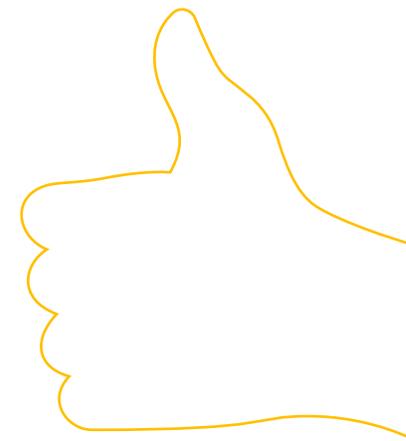
---

4



# + Mantén tus CONTACTOS

Está bien, no puedes salir, pero puedes conversar con tus amigos en línea, haz una videollamada con ellos , miren una película a distancia o solo pónganse al día, utiliza la tecnología a tu favor y mantente acompañado



# Reconecta con la **FAMILIA**

Ésta es una oportunidad para reconectar con nuestros seres queridos, conocer un poco más de ellos, crear momentos de dispersión y unión. Si algo nos ha enseñado esta situación es a reconocer lo realmente importante, valora el tiempo con ellos.

---



RECUERDA

TODOS SOMOS UNO



#Quedateencasa

---



# UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Departamento de Psicología  
Mi UDA - Bienestar estudiantil

Elaborado por: Mst. Viviana Vásquez

---