

Los antídotos del miedo

EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN NATURAL

El miedo es una **emoción natural** que se activa en situaciones de **crisis e incertidumbre**, es normal hacerse preguntas con difíciles respuestas sobre lo que va a ocurrir en estos momentos tan complicados: ¿Me voy a contagiar? ¿Y si me ingresan a mí? ¿Cómo puedo acompañar a las personas que lo están pasando mal? ¿Cuándo va terminar esto? ¿Qué va a pasar?

SU FUNCIÓN ES PREPARARNOS ANTE UNA AMENAZA

El mecanismo que desata el miedo se encuentra situado en nuestro **cerebro reptiliano**, que es el que regula las acciones esenciales para la supervivencia, como comer o respirar. Cuando estamos asustados, nuestro cerebro segrega sustancias químicas como el **cortisol**, una hormona que aumenta la presión sanguínea, el azúcar en sangre y suprime el sistema inmunitario. El objetivo de este engranaje ,es conseguir un aumento de energía disponible en caso de tener que **reaccionar ante la amenaza**.

ES IMPORTANTE COMPARTIR CÓMO NOS SENTIMOS

El estado de alerta que genera el miedo, nos mueve hacia repuestas de lucha o huida, podemos estar más irascibles o incluso bloquearnos tanto emocionalmente como físicamente, es normal en estos momentos. Es fundamental **compartir nuestras sensaciones**, dudas, inquietudes y cuidarnos para poder después encontrar la calma. Poco a poco, iremos recuperando la sensación de control.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Mantener cierta **esperanza** nos ayuda a gestionar las situaciones de crisis, crear hábitos que generen confianza tales como :

- Evitar la sobreinformación. Medir el tiempo que estamos recibiendo información, noticias negativas,etc.
- Ver las oportunidades que está generando esta situación, quizás el aprender cosas nuevas, poder estar con los míos, descansar....**Encontrar nuestras fortalezas**, reconocer qué cualidades tenemos para manejar esto.
- Ayudar a los demás, preguntar cómo están, proponer retos comunes, organizar reuniones online**estar conectados** con los otros ayuda a calmar nuestro sistema nervioso.
- **Cuidarnos**,aprender recursos para regular nuestro sistema nervioso, practicar ejercicios de respiración, meditar,etc.
- Focalizarse en el **presente**, sentirnos acompañados en lo que ocurre día a día, frenar en lo posible la anticipación negativa.

Coger de la mano al miedo, entenderlo, expresarlo y recolocararlo nos facilitará poder bajar la intensidad de la alerta .Cuantas más situaciones de bienestar sembremos a nuestro alrededor más fácil será que florezca la **calma**.

LOS ANTÍDOTOS DEL MIEDO SON

LA CONFIANZA, LA SERENIDAD Y LA ESPERANZA.