

## LOS GLOBOS: MANEJAR MIS MIEDOS

Todas las crisis de ansiedad, muchos fracasos en la vida de pareja o en las relaciones laborales tienen su fundamento en un miedo que nos paraliza o nos empuja a huir del problema. El mecanismo es muy sencillo: cuando me siento amenazado, brota el miedo; entonces me pongo a darle vueltas sin parar al posible peligro y el daño que se avecina hasta que ocurre realmente, porque le he dado esa posibilidad. El miedo es muy mental, agotador y engrandece el poder de lo que me amenaza. El miedo está dentro de ti; lo de fuera es el peligro. Para poder superarlo hay que abrir distancia, como en otro ejercicio que ya hemos propuesto, o en concreto con esta herramienta que te ofrecemos.



### Dinámica

*Necesitas uno o varios globos, papel y bolígrafo.*

- Aclara cuáles son tus miedos. Puedes sentir miedo ante algo físico, como la enfermedad, emocional, como la soledad, o mental como la duda. Incluso puedes sentir miedo a tener miedo. Por eso, respira, conecta con tu interior y responde:
  - ¿A qué tengo miedo?
  - Realmente, ¿a qué tengo miedo?
  - Por debajo de este miedo, ¿qué miedo hay?
  - Finalmente, reconozco que tengo miedo a...
- Escríbelo en un pequeño trozo de papel... Divide en dos el trozo y vuelve a escribir tu miedo... Repite el ejercicio cuantas veces lo necesites...



- Cuando estés preparado, enrolla el papel, introdúcelo en un globo e ínflalo. Átalo con un nudo.
- Mira el globo. Toma conciencia del miedo que está ahí dentro... ¿Qué sientes? Descubre que está ahí encerrado, limitado por la goma del globo, y tú estás fuera. Toma distancia... Respira... ¿Qué cambia dentro de ti?

- Relaciónate con el globo (y tu miedo): puedes tocarlo, estrujarlo, pellizcarlo, acariciarlo, frotarlo... Déjate llevar por lo que tu interior necesite... Puedes hablar con él, gritarle...
- Ha llegado el momento de desprenderte de él... Suéltalo y deja que vuele, una y otra vez, juega con él... Diviértete con tu miedo... Corre, salta para cogerlo y lanzarlo una y otra vez... Escucha el latido de tu corazón, el ritmo de tu respiración y descubre si te estás divirtiendo...
- Hasta que se pinche... O lo pinches... Hazlo despacio y conscientemente... Nota tus sentimientos cuando lo haces...
- Recoge el papelito y desenróllalo... Nota cómo lo puedes mirar de otra manera, con distancia, y que se hace mucho más pequeño.

### Para hacer en grupo

Este ejercicio se puede hacer en grupo. Para ello tened en cuenta que:

- ✓ los papelitos son anónimos y se escriben en un momento de reflexión personal;
- ✓ se interactúa desde que se lanzan los globos (que son todos del mismo color para preservar el anonimato)
- ✓ y cuando se rompan, cada uno coge un papelillo y lee el miedo de un compañero. Se pregunta:
  - ¿qué le diría a una persona que tiene este miedo?
- ✓ y se hace puesta en común.

