

¿Qué es el Miedo?

El miedo es una de las emociones básicas que todo el mundo siente en un momento u otro. A menudo sentimos miedo cuando percibimos una amenaza, ya sea real o imaginaria. Puede ser una sensación muy incómoda e incluso puede hacer que te resulte difícil pensar en otra cosa.

Tal vez no lo parezca, pero el miedo puede ser algo bueno. Estar asustados es lo que nos hace actuar para protegernos. El miedo se convierte en algo malo cuando no puedes dejar de pensar en lo que te asusta o si está interrumpiendo tus actividades diarias. Si estás en modo de pánico total, es importante tomar algunas medidas para ayudar a reducir tu nivel de miedo y adaptarte mejor a la situación que estás enfrentando. A veces lo más difícil de sentir miedo es que no sabes qué hacer para cambiarlo. Si esto te suena familiar, aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayudarte:

Habla con un adulto de confianza. Si no sabes muy bien cómo manejar toda esta situación, conversa con un adulto sobre cómo te sientes, un adulto puede ayudarte a calmar tus temores y darte consejos para mantenerte saludable y tranquilo.

Limita el tiempo frente a la pantalla. Aunque es importante entender lo que está pasando en el mundo, las redes sociales pueden estar plagadas de información falsa. Deja de seguir las cuentas de redes sociales que constantemente te hagan sentir mal.

Respira profundamente. Concentrarse en la respiración es una gran manera de relajarse y reducir algo de la ansiedad que puedes estar sintiendo. Intenta la respiración 4-7-8: inspira durante cuatro segundos, mantén la respiración durante siete segundos y exhala durante ocho segundos.

Sigue divirtiéndote. Deberías hacer actividades que disfrutas en forma regular, pueden ser especialmente útiles para distraerte si tienes un momento de miedo.

Mantén comportamientos saludables. Mantener hábitos saludables es muy importante, comer alimentos saludables, hacer ejercicio, pasar tiempo al aire libre y dormir bien afectan tu salud.

Sigue una rutina. Es normal tener miedo a la incertidumbre, para disminuirla establece horarios, intenta comer alimentos, hacer tus tareas, mover tu cuerpo, e ir a dormir y despertarte a la misma hora cada día. Esto puede ayudar a que te sientas más en control y preparado para asumir los desafíos que estás enfrentando.