

# TALLER

**PARA APRENDER A  
TRABAJAR EL MIEDO**



**Asamblea Antimilitarista de Madrid  
Julio 2010**

*No es más valiente quien no tiene  
miedo, sino quien sabe conquistarlo.*

**Nelson Mandela**

# PRESENTACIÓN

Dentro de un entrenamiento en ADN nos parece fundamental dejar siempre un espacio para el trabajo del miedo.

En esta unidad didáctica os proponemos un taller específico de unas 3 horas. Al final del taller os hacemos una propuesta más resumida de unos 90 minutos.

Este taller consta de cinco partes:

\*Una **introducción** destinada a la persona o grupo que preparen el taller que sirva de breve recordatorio o base para ir calentando y haciendo que surjan también otras ideas de organización del taller. No pretende ser un "tratado sobre el miedo" y seguramente dará lugar al diálogo del grupo dinamizador pero creemos que recoge los puntos básicos de lo que opinamos sobre el miedo y su influencia en los movimientos sociales. Algunos de los contenidos se pueden utilizar para una pequeña introducción del taller.

\*Una segunda parte llamada **Identificar los miedos** que os propone dinámicas para conocer los miedos.

\*Una tercera parte, **Consecuencias del miedo**, que pretende que el grupo identifique qué supone el miedo.

\*Una cuarta parte: **¿Cómo afrontar los miedos?**

\*Y una quinta, **Elementos de resistencia**, también con reflexión teórica.

En la segunda y quinta partes se proponen 2 dinámicas diferentes para que elijáis, en función del tiempo y de cómo veis al grupo, las que os parezcan más oportunas.

Siempre que se propongan dinámicas de grupo pequeño y posterior puesta en común se pedirá que se elija a una persona portavoz. Lo ideal sería que animemos al grupo para que sean personas diferentes y así escuchar todas las voces.

El taller se cierra con una dinámica de despedida y la evaluación.

# INTRODUCCIÓN

Posiblemente tod@s sepamos lo que es el miedo por propia experiencia. Se puede sentir miedo a que te puedan capturar, a la violencia de la policía, a una detención... El miedo puede ser a lo desconocido o a lo conocido. Suele entremezclarse y el primero genera mucha incertidumbre que a su vez genera más sufrimiento. En general cuanto más clara sea la amenaza mejor se le puede hacer frente.

El miedo es una emoción. Las emociones son estados (mentales y físicos) que nos mueven a algo. En un grado nos pueden mover, pero pueden llegar a paralizarnos (miedo - terror, rabia - más rabia).

No estamos acostumbrad@s a analizar nuestros sentimientos, sino a expresarnos desde nuestra razón, ignorando o racionalizando lo que sentimos.

Nuestras emociones se pueden dividir en "positivas" y "negativas".

Emociones	
Positivas	Negativas
Tristeza Rabia Alegría Humor Miedo Entusiasmo	Frustración Tristeza Desánimo Desesperanza Rabia Ansiedad Terror Angustia Rencor Impotencia

El miedo es una emoción positiva en el sentido que constituye un mecanismo de supervivencia surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia. Es un mecanismo de adaptación al medio.

Sentir miedo por algo es natural. La cuestión es cómo reaccionamos ante él. No podemos permitir que nuestra manera de actuar esté condicionada por ese temor o que nos paralice hasta el punto de que nuestras decisiones y actitudes queden supeditas a él.

## Partes del miedo:

- La sensación de ser vulnerable: de desprotección y de que fácilmente se puede sentir daño.
- El estado de "alerta": de tensión por lo que pueda suceder, que lleva a estar continuamente en guardia.
- La impotencia individual: sensación de no poder hacer nada, que lo que suceda no depende de ti.
- La alteración del sentido de la realidad: no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa, dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

## Miedo "positivo" y "negativo":

El miedo no siempre es negativo, visto positivamente es un mecanismo de seguridad, permite tomar precauciones en situaciones de amenaza.

Negativamente puede producir:

- parálisis (abandonar el colectivo, quedarse en casa, paralizarse ante una situación violenta...).
- obsesión (de que te persiguen, desconfiar injustificadamente de compañer@s...).
- culpabilidad (sentirse culpable o cobarde por sentir miedo, por no haber hecho tal cosa...).

# IDENTIFICAR LOS MIEDOS

El primer paso para vencer nuestro miedo es detectarlo: ¿A qué sentimos miedo? ¿Qué sensaciones nos está provocando el miedo?

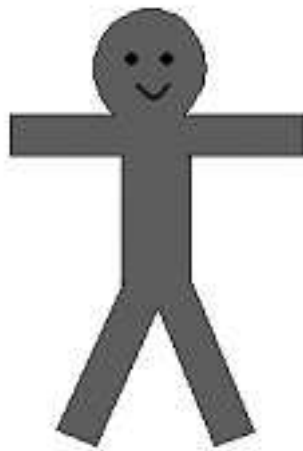
Lo primero es aceptar que tenemos miedo. Sabemos que todos y todas lo padecemos y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.

En segundo lugar hay que identificarlo. A veces no es fácil reconocerlo.

Proponemos dos dinámicas para trabajar este aspecto. Las dos dinámicas son complementarias.

## DINÁMICA 1

Se pide al grupo que durante unos minutos, en silencio, intente revivir una situación en la que haya sentido miedo (a poder ser, relacionada con el taller: en una acción directa, una mani...) tratando de concretar a qué se le tiene miedo. Se escribe en un post-it y se cuelga en un papel continuo o una pizarra. Después se hace una ronda invitando a expresar en voz alta a qué tiene miedo cada persona.



## DINÁMICA 2:

Otro paso para identificarlo es reconocer las señales físicas que el miedo nos provoca. Pensando en aquello que nos provoca miedo; intentaremos revivir esa emoción, observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas. Lanzamos dos preguntas al grupo:

1-¿Dónde localizas el miedo en el cuerpo? Se lleva en papel continuo una silueta humana dibujada y cada persona va señalando con rotulador dónde localiza su emoción o pegando el post-it que antes ha escrito.

2-¿Qué sientes en esa parte del cuerpo? Se pide que lo verbalicen.

Se recogen las experiencias de las personas participantes, se hace un breve resumen y se devuelve al grupo. Si se ve conveniente se puede hacer una pequeña exposición participada con los contenidos de la introducción.

Tiempos (para un grupo aprox de 20 personas) :

Dinámica 1: duración 30 min.

Dinámica 2: duración 30 min.

Breve exposición : 5 min.

# CONSECUENCIAS DEL MIEDO

Las personas del grupo ya han identificado a qué le tienen miedo, en qué parte del cuerpo lo sienten y qué sensaciones les produce.

## Esquema para las personas que dinamizan

Sabemos que el miedo tiene consecuencias:

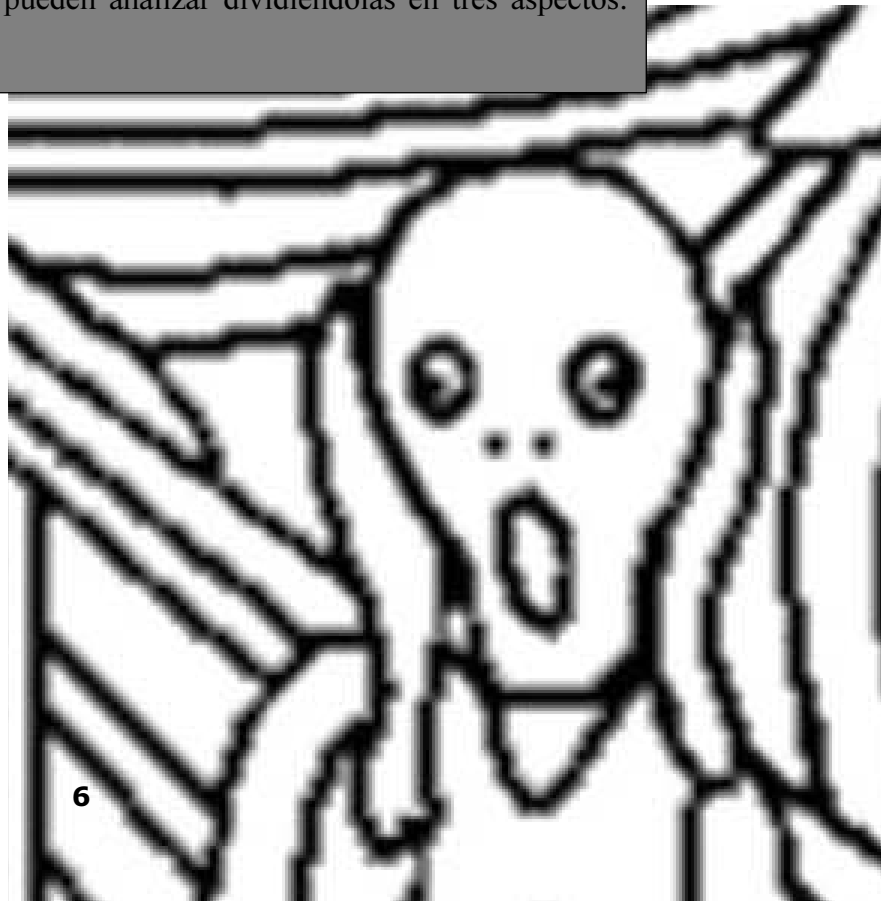
Consecuencias de la experiencia de miedo:

- reconocimiento del riesgo (hasta dónde se puede llegar...).
- reacciones corporales (palpitaciones, ahogos, respiración rápida, "algo" por el estómago...).
- fantasías (el miedo es como un filtro que hace ver las cosas de otra manera).
- realimentación del temor (sobre todo el miedo que no se afronta alimenta, aún más, el miedo).
- desorganización de la conducta (impulsividad, lleva a hacer las cosas sin pensar).

Proponemos al grupo una dinámica para conocer las consecuencias del miedo.

Se introduce así:

Las consecuencias del miedo, se pueden analizar dividiéndolas en tres aspectos: Psicológicas, Físicas y Sociales.



## Posible DINÁMICA :

Se hace tres grupos y se pide que piensen consecuencias del miedo; cada uno de los grupos rellena una columna.

Posiblemente salgan consecuencias parecidas a éstas (la tabla es un ejemplo recogido en un taller de ADN):

Consecuencias del miedo		
Psicológicas	Físicas	Sociales
Pasividad Paranoia Depresión Negar lo sucedido Esconder lo sucedido Cobardía Vulnerabilidad Impotencia (Ternura-amor) Alucinaciones Furia Odio Trastornos del sueño Pérdida de autoestima Culpabilidad	Problemas gástricos Asma Contracturas Ansiedad Abandono físico Pesadillas Trastornos menstruales Tics	Desmovilización Aislamiento Agresión Desconfianza Control social Pasividad Alarma-pánico-contagio Distorsión de la realidad Modificación relaciones interpersonales

Tras la recogida de las opiniones y experiencias del grupo se añaden las que pensamos que son importantes y no han salido reflejadas y se devuelve esta pequeña reflexión:

### Esquema para las personas que dinamizan

**Al tener consecuencias sociales, el miedo, cada vez más, se utiliza como herramienta política para controlar creando mundos polarizados.**

- § **Intenta dividir.**
- § **Desgasta.**
- § **Crea enfrentamientos.**
- § **Culpabiliza.**
- § **Criminaliza.**
- § **Manipula la información para alterar la realidad**
- § **Previene el apoyo de los ciudadanos a los movimientos sociales**

**Por ello, tenemos que aprender a afrontarlo.**

Tiempo:

Dinámica de los 3 grupos: 10 min grupo pequeño y 20 min en la puesta en común.

Breve reflexión 5 min.

# CÓMO AFRONTAR EL MIEDO

## Esquema para las personas que dinamizan

**Las reacciones básicas ante el miedo son puramente evolutivas: evitar, huir, afrontar.**

**Evitar:** desaparece el miedo, pero modifica mi vida. (tratamos de impedir que suceda lo que nos da miedo)

**Huir:** desaparece la situación, pero no se resuelve. (nos apartamos o alejamos de lo que nos da miedo)

**Afrontar:** puede ser que no nos salga bien, o, ante situaciones conocidas, que vuelva a pasar lo mismo, pero también puede pasar que consigamos que poco a poco el miedo sea menor.

**Para introducir cómo afrontar el miedo al grupo:**

**El miedo a lo conocido lo podemos trabajar. Para reconocer cómo reaccionamos ante los miedos se puede utilizar la siguiente dinámica proponiendo nuevos supuestos.**

Posible DINÁMICA:

Se entrega a cada persona esta tabla y se le pide que la rellene individualmente. Luego se pone en común en 3 grupos.

Tiempos:

Individual: 3 min.

Puesta en común en grupo pequeño: 20 min.

SITUACIÓN	N	A	S
Cuando hay tormenta me meto debajo de la cama			
Me dan miedo las alturas, por eso vivo en un bajo			
Si en una mani vienen a pegarme, salgo corriendo			
Me da miedo conducir, por eso no me saco el carné			
Desalojan el centro social. Me encadenan hasta que me arresten			
Me da miedo dormir sola, por eso me he comprado un perro grande			
Mi madre es muy mayor, tengo miedo de que se caiga o le pase algo cuando está sola. Le he puesto el servicio de tele asistencia			
Me dan miedo los petardos. No voy a las fiestas del pueblo porque siempre hay traca			
Si me amenazan, dejo de hacer aquello por lo que me han amenazado por mi propia seguridad			
Me da miedo proponerle a la jefa un cambio en mis condiciones laborales. Esperaré un momento en que esté tranquila para hacerlo.			
Me da pánico montar en avión, por eso siempre viajo en tren			
No suelo ir al parque porque me dan miedo los perros			
Me gusta nadar, pero en el mar nunca me alejo de la orilla.			
No suelo ir a manifestaciones aunque esté de acuerdo con lo que defienden porque me dan miedo las aglomeraciones			
No tengo más remedio que pasar por los túneles de la M-30, aunque me da pánico que pase algo y no pueda salir.			
...			

N: Nunca

S: Siempre

A: A veces



# ELEMENTOS DE RESISTENCIA

Se realiza una de estas dos dinámicas:

## **DINÁMICA 1:**

Por grupos, estudiamos diversas situaciones para ver qué podemos hacer para disminuir el miedo en cada una de ellas:

Se prepara en diferentes tarjetas o folios cada una de estas situaciones (son ejemplos orientativos). A cada grupo se le entrega una situación diferente.

\*Tu hijo está gravemente enfermo, tienes miedo de que muera.

\*Vais a realizar una acción en Palestina contra el ejército Israelí.

\*Vives en Colombia, tienes 18 años, estás haciendo la mili y te mandan a la selva donde está más caliente el conflicto armado. Te da miedo hacer guardias nocturnas por si aparece la guerrilla y te mata.

\*El pueblo vecino fue destruido por una riada, te da miedo que pueda pasar lo mismo con el tuyo en la próxima temporada de lluvias.

Se analizan las propuestas en grupo grande. Se les indica que previamente lean su situación porque todas son diferentes.

## **DINÁMICA 2:**

Se hace una lluvia de ideas de modos de afrontar el miedo.

Se recogen en un papel continuo.

Devolución al grupo.

Pequeña exposición:

Por lo tanto, para afrontar el miedo tenemos una serie de herramientas: (se recogen las que hayan aportado con una de las dos dinámicas) algunas las tendremos que desarrollar en el momento de afrontar el miedo, pero otras las podemos tener incorporadas con anterioridad e ir las entrenando a nivel personal y grupal.

## **Modos de afrontamiento:**

Informarse

Compartir (ideología, motivación...)

Trabajar-aceptar

Humor

Entrenamiento

Analizar capacidad

Cambiar desconocido-conocido

Establecer relaciones de confianza

Cuidado físico y psíquico

Grupo de apoyo

Análisis riesgo

Buscar lo mejor-cosas que den seguridad

Huir-escaparse  
Razonar  
Pensar en positivo (selectivo)  
Generar alternativas  
Ignorarlo  
Expresar sentimientos  
Socializar  
Pedir ayuda

### **Elementos de resistencia:**

Ideología firme  
Personalidad resistente:  
    Compromiso  
    Control  
    Reto  
Aprender algo por negativo que sea  
Afrontamiento optimista de las cosas  
Sentido del humor  
Creatividad  
Dar importancia a las cosas pequeñas  
Confiar en los demás  
Asumir vulnerabilidad  
"Razón"

\* \* \*

Esto sería la resiliencia de la persona, es decir, la capacidad de la persona de que una situación devastadora no la destruya, de superar una situación traumática sin acabar traumatizada e incluso salir reforzada. Es una manera de ser, de estar en el mundo.

### **Afrontar el miedo:**

\*Mantener una postura activa, para evitar el consumo de energía vital que genera angustia y te domina, afrontando directamente la situación que la produce (quizá es posible tomar precauciones, cambiar hábitos...) y afrontando las consecuencias o intentando mantener el control y evitando comportamientos impulsivos (relajarse, pensar repitiéndote que puedes mantener el control...).

\*Trabajar los miedos, tratándolos al menos desde cuatro puntos: reconocerlos (el paso inicial para afrontarlos es ser consciente de ellos), analizarlos (para evaluar su base real), socializarlos (para hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de un@ misma@ por sentir miedo) y descomponerlos (para ver en que riesgos se basan y ver que se puede hacer para afrontarlos).

\*Evitar posturas rígidas. Con frecuencia los miedos se niegan (para no sentirse mal), se ocultan (para no preocupar al resto o no ser mal considerad@s) y se hace como si no existieran, evitándolos o rehuyendo temas o situaciones que los provoquen ("mejor no hablar", "no tiene importancia", "lo dejaremos para otra ocasión ahora no tenemos tiempo",...).

\*Compartir los sentimientos. Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones que no pueden ser calificados de negativos sólo por no atenerse a razones "lógicas". Negativizarlos no resuelve nada, al revés, genera prejuicios y complica aún más la situación de quienes los sufren. Compartir a un nivel más emocional de la lucha nos alivia y fortalece.

\*Promover la solidaridad. Las situaciones límite no las vivimos a solas, sino en grupo, por tanto el grupo puede ser un gran recurso para hacerle frente al miedo. El grupo, un espacio para la confianza y la aceptación, es muy útil para hacerle frente al miedo solidariamente. Favorece el refuerzo ideológico, creando un espacio de apoyo mutuo prestándonos mutuamente fuerzas, controlando las reacciones impulsivas.

Tomado de <http://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/tallerADN.pdf>

Tiempos:

Dinámica 1: grupo pequeño: 15 min + grupo grande 20 min.

Dinámica 2: desarrollo 10 min.

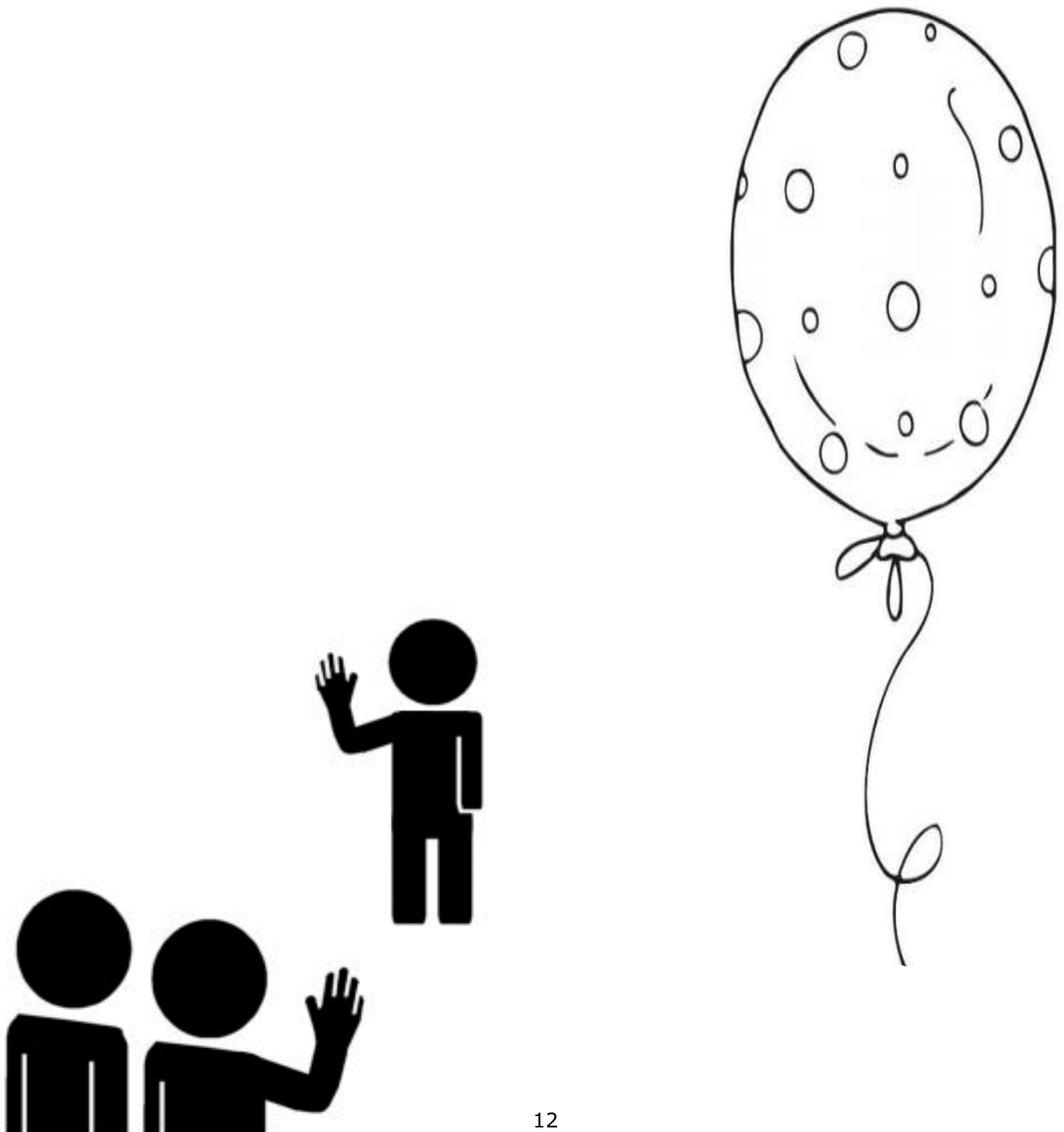
Exposición: duración 5 min.



# DESPEDIDA

Para finalizar, una DINÁMICA sobre el valorar las cosas pequeñas: hinchamos globos pensando en meter en ellos con cada espiración nuestros miedos y los atamos a nuestro cuerpo. Luego tenemos que ayudarnos unos a otros a explotarlos sin usar las manos.

Tiempo: 15 minutos



# EVALUACIÓN

Llevamos dibujada una diana en un papel continuo y pos-it o redondelitos de colores. Se reparten antes de la evaluación.

Se le pide cada persona que evalúe cuatro aspectos del taller (contenidos, metodología, ambiente creado y respuesta a sus expectativas) poniendo cada vez un pos-it en la diana en los diferentes círculos: más cerca del centro mejor y más lejos peor.

Visualmente nos hacemos una idea del sentir general. Se pide a las personas que se alejen más de la "media" que compartan sus opiniones y si pueden que hagan propuestas de mejora.

Si no hay mucho tiempo se puede proponer una lluvia de ideas sobre aspectos positivos y aspectos a mejorar del taller.

TIEMPO:

Dinámica diana : 20 min.

Lluvia de ideas: 10 min.



# TIEMPO TOTAL DEL TALLER

La duración será de unas 3 horas y media (si se hacen todas las dinámicas propuestas) o 3 horas si se elige una cuando hay dos posibles.

ESQUEMA DE TALLER CORTO: Aprox 1, 5 horas

- Introducción: 5 min
  - Identificar el miedo: hacer sólo 1 dinámica: 30 min y breve exposición 5 min
  - Consecuencias del miedo: no hacer el trabajo en grupos y proponer una lluvia de ideas sobre consecuencias del miedo. 10 min + breve reflexión 5 min
  - Elementos de resistencia: Dinámica 2 (10 min)
  - Despedida: 10 min
  - Evaluación: 10 min
- 

# MATERIALES

- Post-its
- Rotuladores
- Papel continuo (silueta)
- Hojas
- Bolis
- Globos
- Cuerda