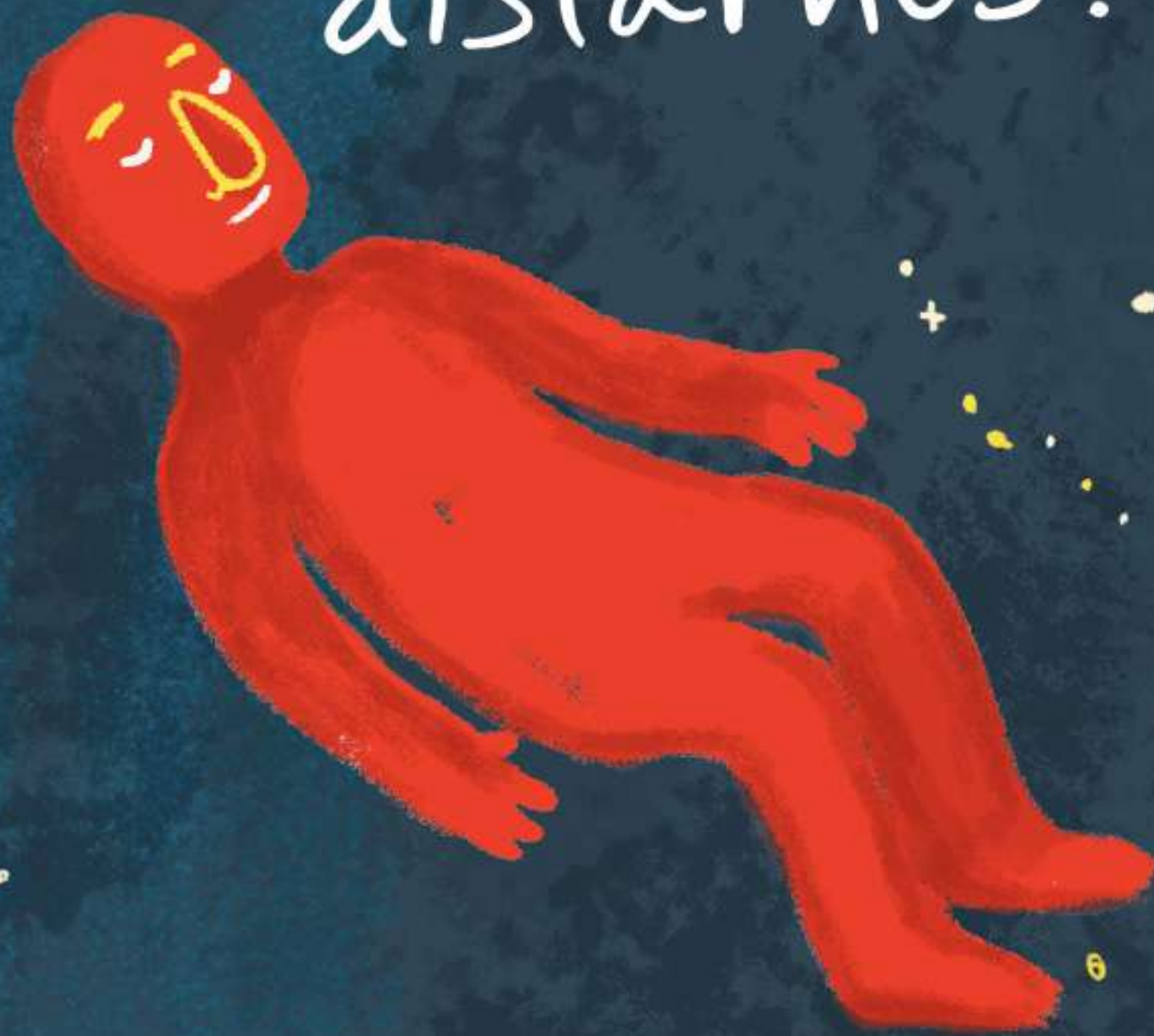


¿Cómo gestionar el miedo para evitar aislarnos?



Cuando el miedo aparece, puede
alejarnos de los demás. Pero también
puede ser una **oportunidad para crecer
y reconectarnos.**

Alimentar el bienestar emocional

- Porque el bienestar emocional **se entrena, igual que un músculo.**
- Hagamos actividades que nos permitan conocernos y **conectarnos con nosotros mismos.**
- Practiquemos la **autocompasión.**
- Permitámonos **disfrutar, relajarnos, descansar.**
- **Enfoquémonos en habilidades emocionales** como la autoregulación, la autocrítica, la empatía y la apertura a las diferencias.



Trabajar en la capacidad de **vincularse**

- **Las relaciones no crecen solas**, deben cuidarse como una pequeña planta.
 - **Construyamos vínculos de confianza**, donde podamos expresarnos sin miedo al juicio.
 - **Alimentemos esos lazos** con constancia y presencia.
 - **No esperemos a que lleguen**: también podemos tener la iniciativa, ofrecer escucha activa y expresar nuestro interés, afecto, compañía y apoyo de distintas maneras.
- 
- 

Participar en grupos que nos inspiren

Porque todas las personas
necesitamos redes que nos sostengan
y fortalezcan.

- **Busquemos espacios dónde podamos participar activamente** asumir roles, compartir y aprender.
- **No se trata solo de estar**, sino de involucrarnos de verdad.
- Al principio nos puede generar ansiedad o incomodidad, nadie dijo que tiene que ser fácil, pero si el espacio nos interesa genuinamente... **¡vas a notar cómo mejora con el tiempo!**

Recordemos que es un proceso

Nada de esto pasa de un día para otro.

Ser paciente, amable y constante es parte del camino. Cada paso, por pequeño que parezca, es una forma de aceptar y gestionar el miedo y abrirnos a los demás.



El bienestar emocional
requiere acciones diarias.

Contás con
varios recursos:

www.obs.ucr.ac.cr
www.paniamor.org/
www.jovensalud.net



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CICOM

Centro de
Investigación en
Comunicación

OBS

Oficina de
Bienestar y Salud

INIE

Instituto de
Investigación en
Educación

FUNDACION •
paniamor♥
Costa Rica