

InSight
Psicología

📍 MIEDO A VOLAR

Manual para vuelos felices.

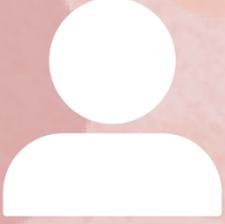
(La mejor guía para volar sin morir
mentalmente en el intento)

📍 HAPPY MIND

Hola,

si has llegado hasta aquí es que eres uno de estos dos tipos de personas:

 De las que solo con ver la alita de la avión de la portada ya entraste un poquito en incomodidad.

 De las que por fin haces sitio para mejorar algo que aunque haces, ¡no lo haces ¡No lo gozas precisamente, y aquí, amiga, hemos venido a eso.

Mi nombre
es Belén,

psicóloga
del equipo Insight y
viajera empedernida,
y voy a acompañarte
en este vuelo hacia
una versión más feliz
de ti y tus viajes.



ALISTATE

Ansiedad

Disfrute

InSight
Psicología

Y
let's

Fesca

Primera

InSight
Psicología



Tu miedo no es real ni lógico



Normalmente tenemos miedo a lo desconocido, igual que tenemos miedo a lo paranormal (no lo entendemos), eso nos pasa con el avión, no pertenece al rango de actividades comunes de un homo sapiens, por lo que la alerta es más que justificada.

¿Te imaginas que a un hombre de las cavernas se le da un móvil que habla?, el miedo sería sin duda, una de sus primeras reacciones.

Para nuestros antepasados volar era un miedo lógico, pero a día de hoy sabemos que es irreal.

Se produce cuando nuestro cerebro emocional (límbico)

Primaria

Has sido secuestrada

Y es que el miedo a volar hoy en día es IRREAL. Se produce cuando nuestro cerebro emocional (límbico) se activa para avisarnos de un peligro, dicha la alarma implica disminución de las posibilidades de supervivencia, por lo que se puede producir un **"secuestro emocional"** y con ello la aparición del pánico.

Tenemos que entender que cuando tienes miedo, tu mente se preocupa de avisarte y para ello exagera las posibles amenazas para protegerte: activa tu imaginación con situaciones que no han pasado y cuya probabilidad de que ocurra es mínima.

Por ello aparecen muchas catástrofes por nuestra mente, que aumentan más el miedo peligroso.

in
sight

Perfecto, eso es que funcionas.

Lo bueno, es que tu sistema de protección funciona, y te avisa de aquellas situaciones fuera de lo común (y de tu zona de confort) activando estas alarmas tan incómodas.

Tenemos que recordar que esa activación es una parte de ti, pero no es tu "yo completo". Por ello es importante ser capaz de entenderlo y no dejar que te domine, para ello nos ayudamos de nuestra parte racional y el foco atencional en aquellos aspectos que apaguen esas alarmas "disfuncionales".

El desconocimiento, como hemos dicho facilita el miedo por lo que, te damos un poco de información que te va a ayudar a ¡darle poder a tu mente racional!

Primera Sesión

Y
let's

Escada
Escada

InSight
Psicología



● AHORA EN SERIO:

Eso significa, según los científicos del MIT , que podríamos volar todos los días durante un promedio de 123.000 años antes de morir en un accidente aéreo.

Y sin embargo, este es el riesgo de otros medios de transporte que seguro usas con alegría:

MEDIO	RIESGO
Peatonales	13
Coche	100
Bicicleta	3
Moto	25

¿LO QUE TE ASUSTAN CON LAS TURBULENCIAS?

Si volvemos a pensar en ese hombre de las cavernas, es normal que se asuste muchísimo si está en el aire y con esos movimientos bruscos.

Cerebro llamando a PAQUI ¡Esto no mola nada! ¡Cuidado!

Si es tu caso, pulsa aquí

Y
let's

Fesca

Tercera

InSight
Psicología

No te anticipes, no puedes leer el futuro.

Empezar a preocuparte sobre cómo será el vuelo y lo mal que lo vas a pasar, días antes de que tengas programado tu vuelo, es empezar a activar esa alarma "disfuncional" mucho antes de volar y eso tiene sus consecuencias.

La ansiedad anticipatoria es la que te hace dudar, la que magnifica los posibles peligros y la que te hace creer que sucederá lo peor del mundo.

Todo ese tiempo previo, nuestro cerebro empieza a buscar soluciones a un posible accidente sin encontrar respuesta posible (ya que un accidente es justamente lo contrario a algo controlable)

Espera
el futuro

y va cada vez aumentando más el miedo y la percepción errónea de riesgo.

Al igual que no podemos encontrar solución a un posible accidente de coche o a que vaya a caer un rayo (que por cierto la probabilidad es muy similar a la de un accidente de avión)

No encontrar esa solución te hace creer que no vas a ser capaz y que hay un peligro real.

Dale la vuelta a esta situación sabiendo que te estás adelantando, que tu emoción no siempre implica una verdad. Que anticipándote solo empeoras la situación.

¡Te proponemos un ejercicio para evitarlo!

Terceada

PASO A PASO PARA UN BRANDING EFECTIVO

1

¿ESE PENSAMIENTO/MIEDO ES REAL
O INTERPRETADO?

2

¿PUEDES SABER QUE ES VERDAD
CON ABSOLUTA CERTEZA?

3

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TE
CREEES ESE PENSAMIENTO/MIEDO?

4

¿CÓMO TE TRATAS O TRATAS AL
RESTO DE LAS PERSONAS CUANDO
APARECE?

5

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS
DE TENER ESE PENSAMIENTO-
MIEDO?

6

¿QUIÉN SERÍAS SIN ESE
PENSAMIENTO/ MIEDO?

Y
let's

Escuela
Cuarta

InSight
Psicología



Hay mucho que ganar, y muy poco que perder. Hazme caso.

Si ya estás montada en el avión, este ejercicio te vendrá genial para entretenerte. Pero si no, hazlo justo el día antes, te encantará y disminuirá tu ansiedad.

Ventajas de volar

Five horizontal sliders, each with a green bar on the right side, indicating a rating from 1 to 10.

Desventajas

Five horizontal sliders, each with a red bar on the right side, indicating a rating from 1 to 10.

RELENA

*Y después, asígnale un valor, del 1 al 10, qué tan importante es para ti esa ventaja o desventaja, para que puedas sumarlas y comparar el total. Estoy segura que te ayudará a darte cuenta que las ventajas pueden aumentar el miedo.

Para Frente Cuarta

Y
let's

Escuela
Quinta

InSight
Psicología



Si vas a inventarte cosas, invéntate las bonitas. Vamos a imaginar

Los deportistas de élite visualizan como va a ser su golpe maestro antes de darlo. Es cierto que la visualización tiene mucho poder. Puedes sentarte en el asiento del avión o antes de salir de vacaciones, cerrar tus ojos y visualizar todo el trayecto desde que sales de tu casa hasta que llegas al lugar que quieres llegar.

Puedes visualizarte en ese lugar, haciendo lo que quieres y sintiéndote como quieres sentirte. No como un sueño irreal, sino como una recreación en tu mente de cómo podrás responder y actuar en cada una de las situaciones a las que te irás enfrentando.

Quinta Sesión

Y
let's

Escada
Sexta

InSight
Psicología



Tú eres tu propia seguridad. Tu propio hogar

Si lo piensas, la única persona que está contigo todo el tiempo (momentos difíciles incluido) eres tú mismo. Por eso mismo tienes la capacidad de estar aquí y ahora y sentirte a salvo.

Para ello vamos a usar un espacio de tu vida, una imagen, un momento, que pueda convertirse en tu lugar de seguridad. Ese sitio donde acudes cuando estas tenso, o ese momento del día que hace que se pase todo lo malo. Cuando estés muy nervioso y sientas que no estés a salvo, simplemente permítete unos minutos para ti mismo y acude mentalmente a ese lugar. Entrena a tu mente para estar donde quiere estar. Puedes elegir también algún objeto de tu casa o algo que lo simbolice que te acompañe en el vuelo. Algo que cada vez que toques te haga recordar que estás a salvo.

Puedes visualizarte en ese lugar, haciendo lo que quieres y sintiéndote como quieres sentirte. No como un sueño irreal, sino como una recreación en tu mente de cómo podrás responder y actuar en cada una de las situaciones a las que te irás enfrentando.

Y
let's

Escada
última

InSight
Psicología



Pongamos banda sonora a tu viaje

Llévate preparada tu playlist de música favorita. Esa que con solo escucharla no eres capaz de dejar de tararear o de cantar. Tu favorita. No aquella que es relajante o "disminuye la ansiedad" Es importante que disfrutes, que te dejes llevar por algo que te gusta.

Buscamos distractores que realmente te distraigan, en un libro es muy fácil de perder la atención y dejar que te puedan tus pensamientos. En una película hay que seguir una trama, sin embargo, una canción que solo con escuchar tarareas y te lleva a momentos de felicidad puede ser de más ayuda.

También puedes llevarte música relajante o meditaciones para centrarte en tu cuerpo y en la respiración.



Gracias

Esperamos que
tengas un buen
vuelo.



Te esperamos en

InSight
Psicología

