

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">- Ayudar a reconocer e identificar qué hay detrás de nuestros miedos.- Compartir con el grupo mensajes empoderadores que nos pueden animar a seguir en el proceso personal de dejar de fumar.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Globos, todos del mismo color, para preservar el anonimato.- Hojas blancas, bolígrafos y reproductor de música.

Comentarios para la persona facilitadora

Una parte muy importante de este ejercicio es **mantener el anonimato**. Los papeletos 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 papelito y lee el miedo de un compañero.

INSTRUCCIONES

1. Los asistentes se pondrán en círculo, sentados en sillas.
2. Explicaremos que vamos a hacer un ejercicio para ver cuáles son nuestros miedos relacionados con el tabaco (miedo a las recaídas, a engordar...). Recordemos que podemos sentir miedo ante algo físico, como la enfermedad; miedo de una emoción, como la soledad, o de un fenómeno mental, como la duda. Incluso podemos sentir miedo de tener miedo.

Pedimos que cierren los ojos y los animamos a respirar profundamente para conectar con su interior.

Queremos que respondan las siguientes preguntas:

- ¿De qué tienes miedo?
- Realmente, ¿de qué tienes miedo?
- Por debajo de este miedo, ¿qué miedo hay?
- Finalmente reconozco que tengo miedo de...

Dejaremos unos instantes de reflexión personal.

3. A continuación repartiremos un globo a cada participante, un trozo de papel en blanco y un bolígrafo.
 - Pediremos que anoten qué miedo se han reconocido en sí mismos y les indicaremos que, cuando estén preparados, pueden enrollar el papel, introducirlo en el globo, inflarlo y hacer un nudo.

4. Les pediremos que se relacionen, ahora, con sus miedos: que miren el globo, que tomen conciencia del miedo que hay dentro.
 - **Preguntaremos:**
 - **¿Qué sientes?** Fíjate que el miedo está encerrado, delimitado por la goma del globo... y tú estás fuera. Toma distancia.
 - **Respira...** ¿Qué cambia dentro de ti?

A continuación los guiamos para movernos por la sala.

 - **Por ejemplo:** Relaciónate con el globo (y con tu miedo): puedes tocarlo, estrujarlo, pellizcarlo, acariciarlo, frotarlo... Déjate llevar por lo que tu interior necesite...
Ha llegado el momento de desprenderte de él... Déjalo ir, deja que vuele, una y otra vez, juega con él... Diviértete con tu miedo... Corre, salta para cogerlo y lanzarlo de nuevo, una vez y otra vez...
Escucha el latido de tu corazón, el ritmo de tu respiración y descubre si te estás divirtiéndote.
Hasta que se pinche o lo pinches... Hazlo despacio, conscientemente...
Nota tus sentimientos cuando lo hagas...

5. Les señalaremos que cada uno tiene que coger un papelito, volver a su lugar y desenrollarlo. Cuando todos estén sentados, les pediremos que lean el miedo anotado en el papel y que respondan a la pregunta:
 - ¿Qué le diría a una persona que tiene ese miedo?

6. Pedimos a los participantes que compartan con el grupo sus respuestas.