

¿CÓMO ME PUEDO ENFRENTAR A MIS MIEDOS?



LAURA
Castellano G.

TIPS

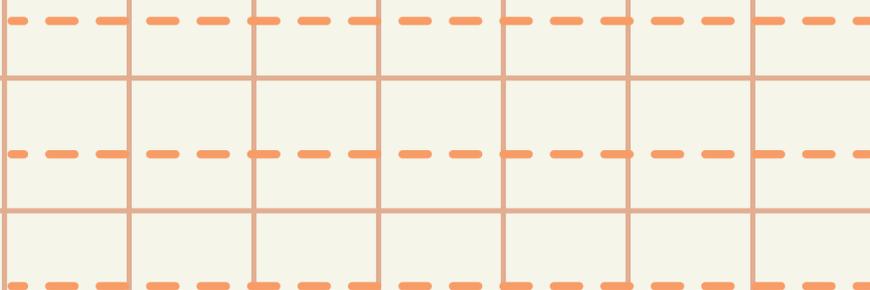
Conoce a qué le temes.

Piensa: ¿desde cuando le temes?
¿Qué es lo que te hace temerle?

Otórgale un sentido:
¿Qué función cumple ese miedo?
¿Es un miedo racional o irracional?

Sincérate:
¿Qué ganas y que pierdes con por ese miedo?

No los evadas, no escapes,
siente el miedo y enfréntate a él!



EJERCICIOS

Crea una lista de todas las cosas a las que le tienes miedo y ubícalas en dos grupos, diferenciando cuales son miedos propios (referentes a ti) y cuales son miedos a elementos externos (referente a otras personas o a elementos concretos).



INTERNOS	EXTERNOS

NOTE



¡EMPECEMOS A TRABAJAR!

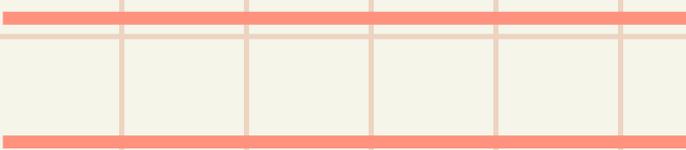
Escribe al menos 3 maneras de enfrentarte a cada uno de tus miedos irracionales, es decir, por cada miedo 3 alternativas. Por ejemplo:

- Me da miedo hacer cosas yo sola.
- Proponerme ir a comprar pan a la panadería sin compañía
- Dar un paseo corto sola (inclusive sin la mascota)
- Ir al trabajo por mi cuenta

La finalidad de esta actividad es ir creando pequeños pasos para empezar a enfrentarnos a nuestros miedos.

Siempre y cuando estos sean irracionales.

NOTE





Una vez que tengas las alternativas propuestas, valora cuales son viables y posibles de empezar ¡YA!

Crea el orden y ¡empecemos por la primera!

Plantea un plan de acción:

es recomendable empezar por un miedo a la vez, es decir, iremos paso a paso.

Realiza un plan de actividades con cada uno de tus miedos irracionales, donde especifiques: que fecha en la que iniciarás, en que frecuencia lo harás (preferiblemente lo más cercana posible entre los momentos): diario o interdiario, y la intensidad (ir incrementando a medida que vamos perdiendo el miedo)

Por ejemplo:

Miedo	Alternativas	Inicio	Frecuencia	Intencidad
Hacer cosas sola	Proponerme ir a comprar pan a la panadería sin compañía Dar un paseo corto sola (inclusive s in la mascota) Ir al trabajo por mi cuenta	Hoy XX-XX-XXXX	Diaria	Semana 1: solo estas actividades, y el tiempo de paseo 15 min. Semana 2: añadir hacer ejercicio sola. Paseo 30 min. Semana 3: añadir hacer la compra sola. Paseo 45 min.

Miedo

Alternativas

Inicio

Frecuencia

Intencidad

*Haz hecho un gran trabajo
para llegar hasta aquí,
mantén la motivación
y empecemos a trabajar
nuestros miedos irracionales.*

**¡RECUERDA, PEQUEÑOS PASOS
HARÁN PASOS MÁS GRANDES!**

