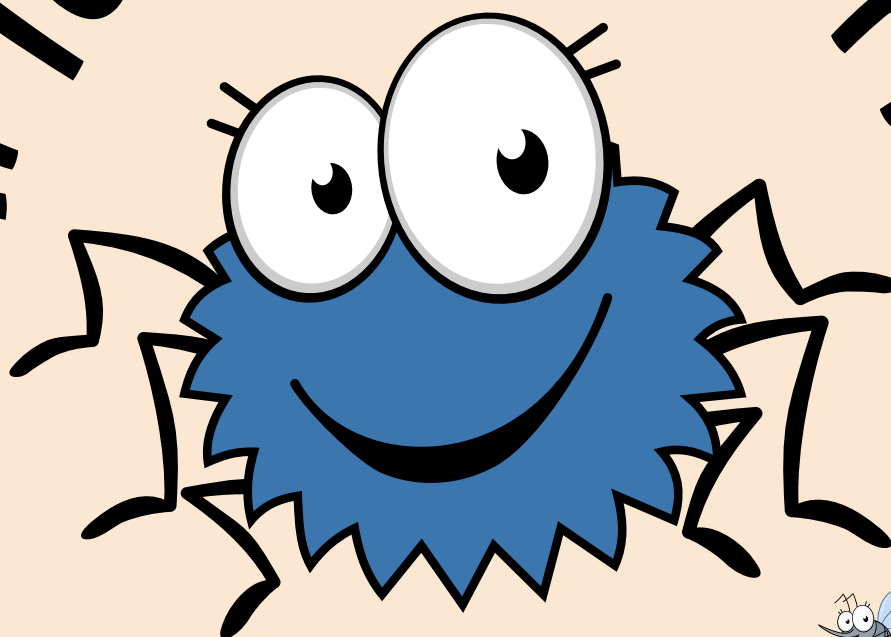


Mi lucha interior



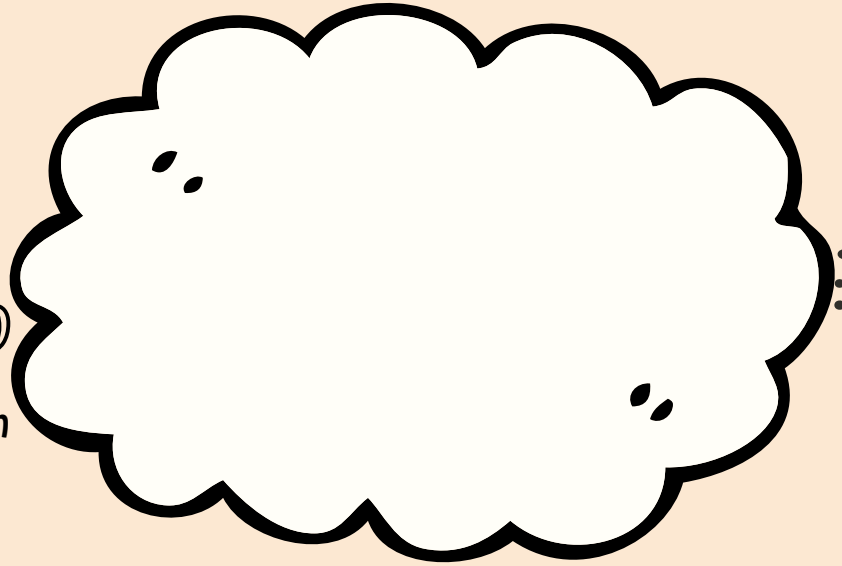
MIEDOS

Mi lucha interior



Define miedo

El miedo es una emoción
básica que nos ayuda a
protegernos de determinados
peligros¿CIERTO?



D I F E R E N C I A



MI MIEDO REAL

Es mecanismo de alerta ante
una situación peligrosa
Existe un riesgo
Es un daño o malestar
Es una amenaza

MI MIEDO IRREAL

No existe amenaza
No es peligroso
No es dañino
No existe amenaza
No existe riesgo

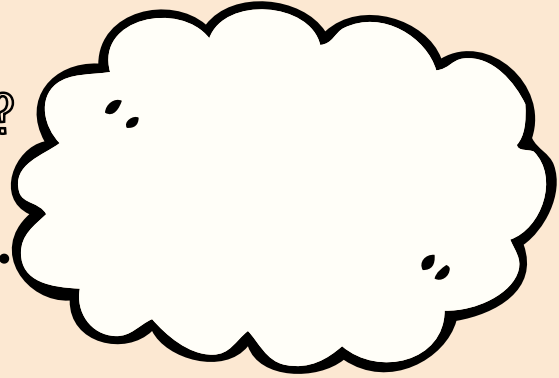
¿TE IDENTIFICAS? Rodea y analiza

P O N E J E M P L O S

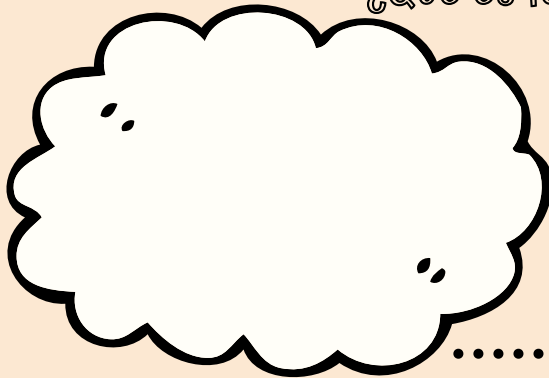


Mi lucha interior

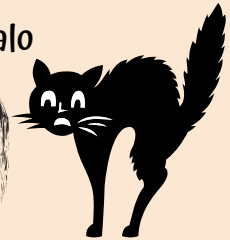
¿Qué es lo que quiero?



¿Qué es lo que estoy dispuestx a lograr?



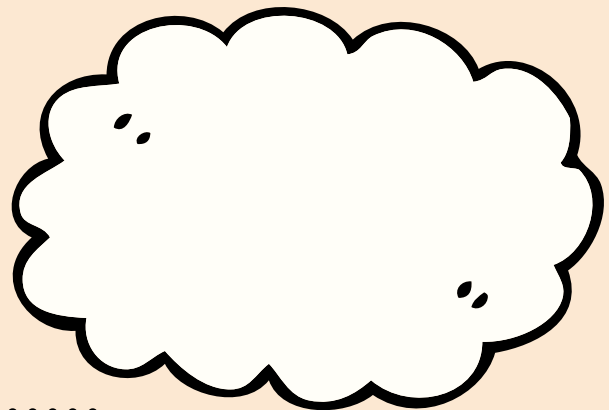
¿Me considero sensible? Razonalo



¿Qué es lo que no estoy dispuestx a hacer?



La peor situación vivida...



¿Con frecuencia me recuerdo mis errores?

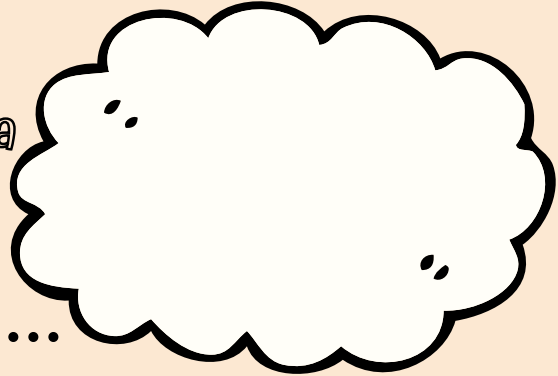
P O N E J E M P L O S



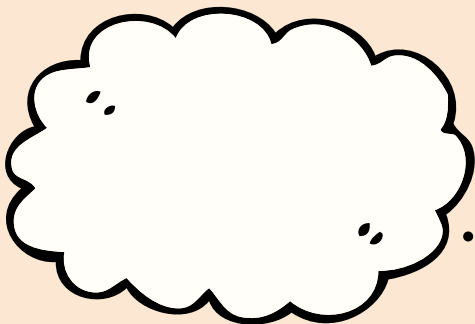


Mi lucha interior

¿Cómo me voy a esforzar para
enfrentar mis miedos?



¿Qué cosas van a mejorar?

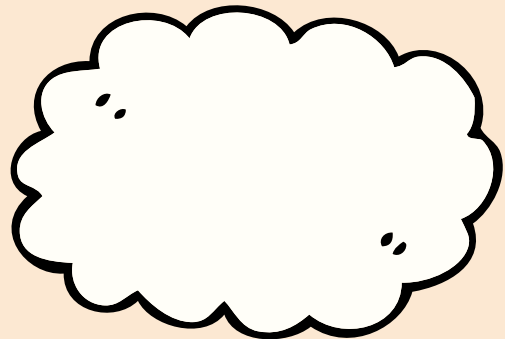


¿Considero todos los errores iguales?

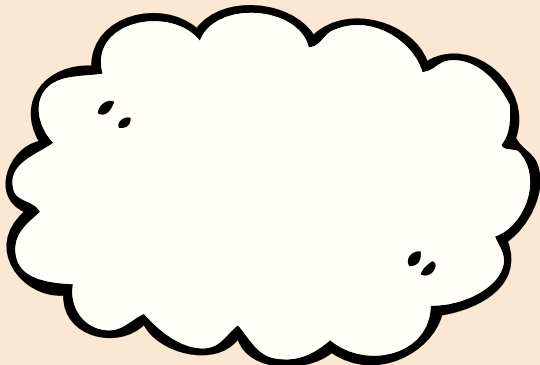


¿Qué mensajes positivos necesitas?

Soy demasiado...



¿Qué personas me ayudan?



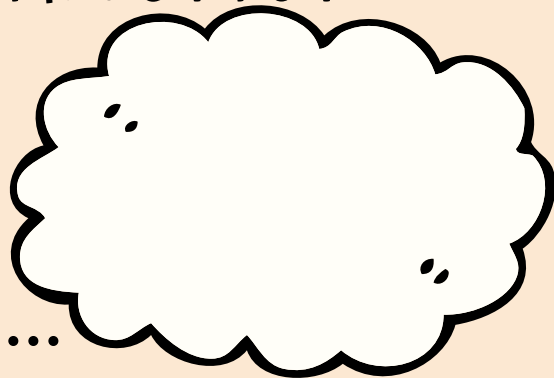
PON EJEMPLOS



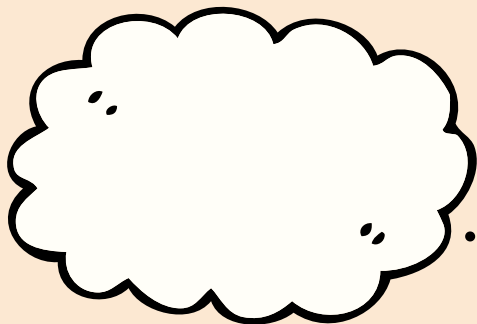


Mi lucha interior

¿Sabes decir no a
peticiones ajenas?



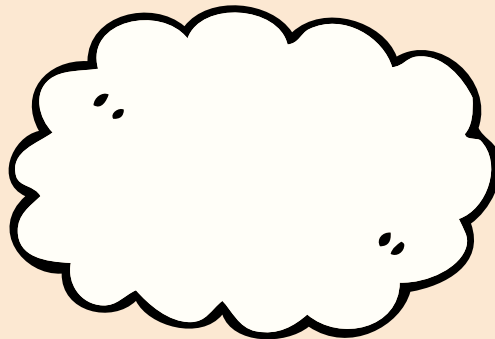
¿Me meto en muchos problemas
por miedo a defraudar?



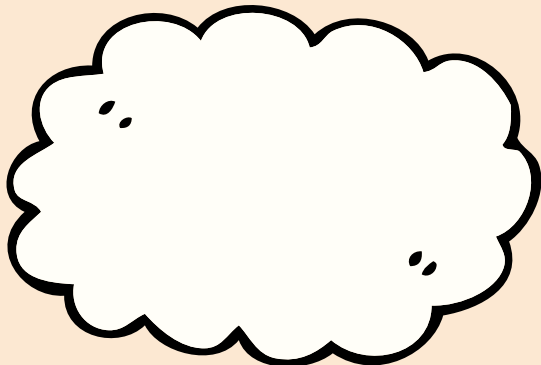
Sólo me focalizo en mis errores...



¿Me genero mucha tensión
cuando me exijo no fallar jamás?



¿Con frecuencia siento un gran vacío?



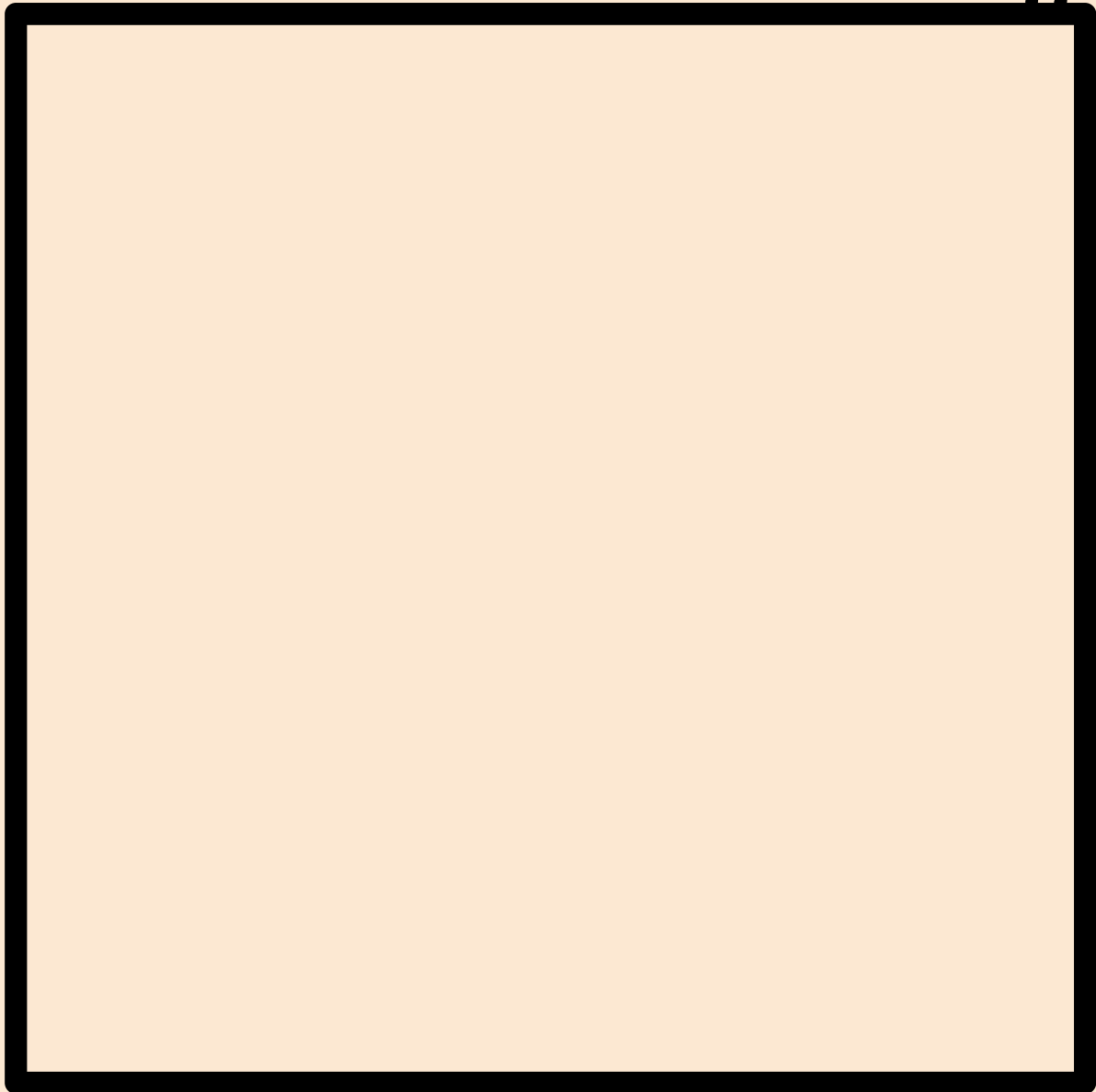
P O N E J E M P L O S





Mi lucha interior

DIBUJA TUS MIEDOS



¿Qué hago cuando necesito expresar algo?

¿Sueles callarte? ¿Qué sucede cuando recibes críticas?

Ponle una frase

a tus

miedos



Mi lucha interior

DefineTE

¿Qué fortalezas tienes?

¿Qué debilidades tienes?

El MIEDO es una respuesta emocional ante determinado peligro, REAL o IRREAL, ¿CIERTO? Tenemos una maravillosa imaginación que nos hace preocuparnos en exceso por aquello aún no ha llegado a suceder salvo en nuestra mente.

COSAS por las que me suelo preocupar en exceso:

Pon varios ejemplos y rodea aquellas preocupaciones que tienen mayor INTENSIDAD y MALESTAR mente _cuerpo

Ante una situación que te genera miedo, ¿cómo afecta a tu cuerpo?

CABEZA

CORAZÓN

ESTÓMAGO

ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

OTROS



.....

.....

Mi lucha interior

Sabías que...



Cuando sientes miedo, ansiedad e inseguridad es lo que transmites a los demás, inclusive estas contagiando esas emociones desagradables. Por ello, es momento de ser consciente de aquellas emociones que proyectas al exterior ante determinado tipo de situaciones.

IMAGÍNA TE

Imagínate que has llegado a clase y el profe os dice que hay examen oral sorpresa, y además, va a comenzar por el último de la lista, ¿quién será el último de la lista? Por supuesto, TÚ, te ha tocado empezar y romper el hielo.

MI MUNDO

¿Cómo vas a reaccionar?

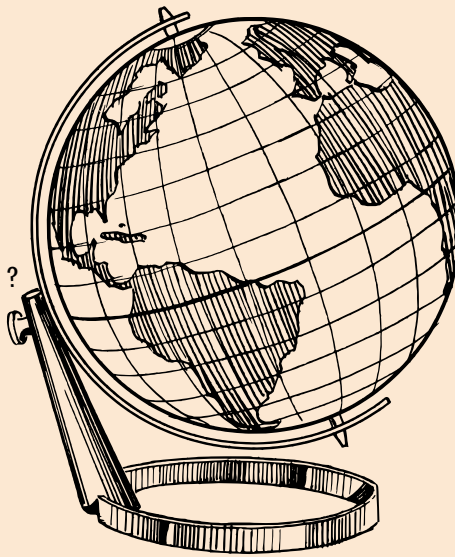


¿QUÉ SIENTO?

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ NOTO EN MÍ CUERPO?

¿QUÉ INTENSIDAD TIENE?



¿CÓMO LO EXPRESO?

¿CÓMO REACCIONO?



Mi lucha interior

Sabías que...



Cuando ignoras o minimizas la información que nos parece peligrosa o amenazante para nosotros es una estrategia eficaz para reducir la intensidad y frecuencia de tus pensamientos negativos.

MOTIVOS

¿Qué motivos o razones justifican la veracidad de tus pensamientos negativos? ¿Tienes pruebas?

• PREGÚNTALE a tu miedo: ¿Qué razones tiene para indicarte PELIGRO o AMENAZA? .

¿TE ATREVES A ESCRIBIR UNA CARTA A TU MIEDO?

Listado de pequeñas cosas que pienso hacer para mejorar esta situación.

.....

.....

Mi lucha interior

Sabías que...



Cuando ignoras o minimiza la información que nos parece peligrosa para nosotros es una estrategia eficaz para minimizar la intensidad y frecuencia de tus pensamientos negativos.

EXPRESATE



Vamos a pensar en los PROS y CONTRAS de esas emociones negativas que encadenan tus miedos.

PROS

CONTRAS

Listado de tareas alternativas para distraer tu mente y desviar la atención de tus pensamientos negativos.

Cosas que me agrada hacer para relajarme:

EXPRESATE

Pon un ejemplo de uno de tus miedos,
llévalo al extremo, reflexiona:
¿que es lo peor que te puede suceder?



Mi lucha interior

Sabías que...



Las palabras tienen gran PODER, crean nuestra vida, como te describes, como te evalúas, como te juzgas, como describes a los demás,... No seas tú ENEMIGO, conviértete en tu ALIADO.

Habláte en positivo nunca en negativo.

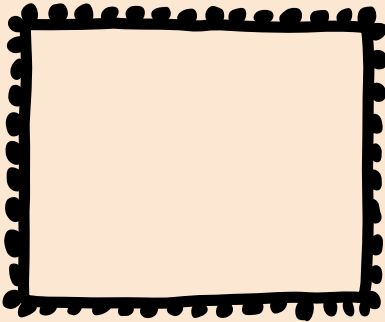
IMAGÍNA TE

A continuación te presento una serie de afirmaciones con las que puedes identificarte.

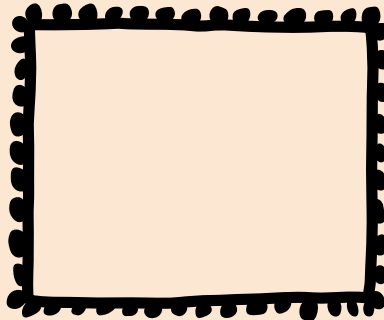
Vamos a rodear aquellas con las que más te identificas y busca expresiones alternativas en POSITIVO.

Por último, busca evidencias reales para estas expresiones.

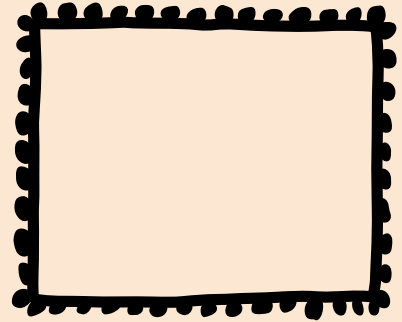
"Se burlaran de mí"



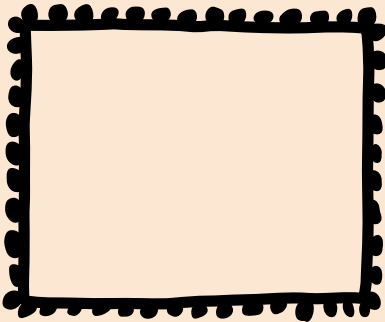
"Voy a suspender"



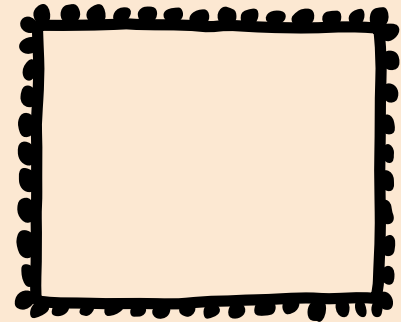
"Los rayos pueden dañarme"



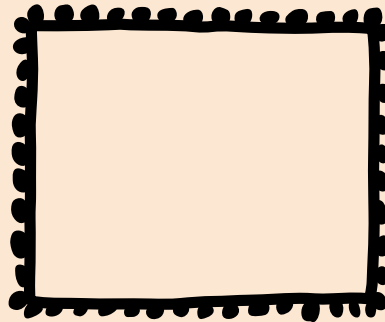
"Podré contagiarme"



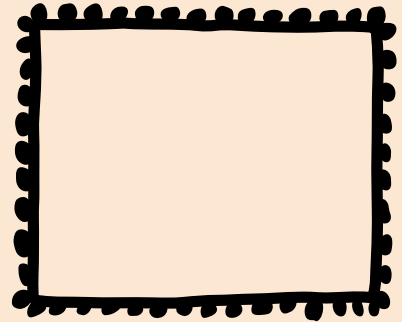
"En la oscuridad veré espíritus"



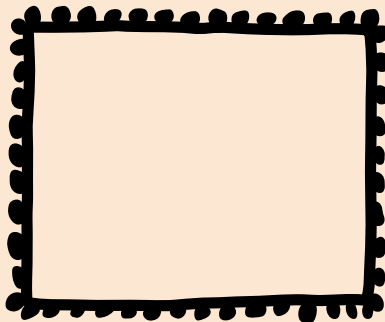
"El avión podrá caer al mar"



"Nunca tendré amigos"



"El dentista me hará mucho daño"



Mi lucha interior

Sabías que...



Si aceptas tus emociones agradables y desagradables éstas te explican de forma emocional que cosas te están molestando o agradando de tu entorno más próximo, hacer evidente lo que intentas evitar.

IMAGÍNA TE

Ese miedo a las alturas, al fracaso, a la oscuridad, a la crítica,...

MIS OBSTÁCULOS

MIS DUDAS

MIS CRÍTICAS

MIS EXIGENCIAS

MIS DESAFÍOS



MIS CAMBIOS

MIS LOGROS

MIS APOYOS

Situaciones que me agobian:

.....

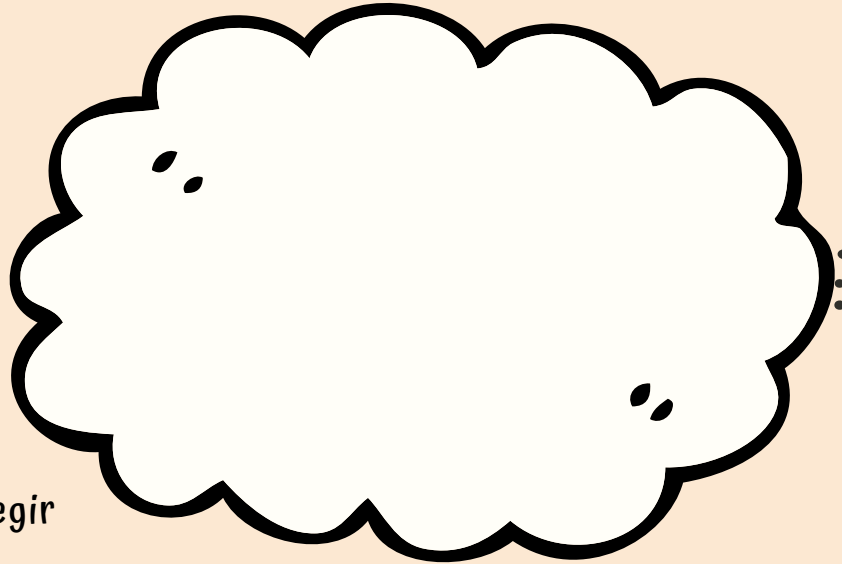
.....

Mi lucha interior



MIS MIEDOS

De estos miedos que te has
atrevido a anotar debes elegir
uno de ellos, es decir, aquel
que más afecta a tu día a día



Este miedo como afecta a...



MIS RELACIONES

MI RENDIMIENTO

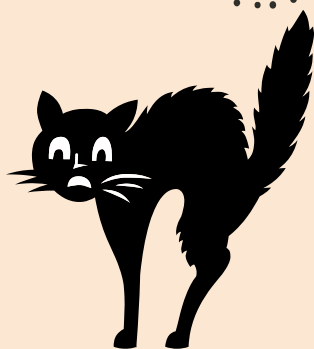
MI AUTOESTIMA

MI SALUD

MIS REACCIONES

Quando percibes que algo es
una amenaza o peligroso
puedes huir o plantarle cara a
esa situación

Grado de utilidad de estas reacciones 1 a 10



Mi lucha interior

"Me van a rechazar"

"Haré el ridículo"

"Les voy a caer mal"

MIS MIEDOS

¿Sientes miedos a ser criticado, juzgado o rechazado por los demás, con tendencia a evitar situaciones sociales?

¿TE IDENTIFICAS?

Ponle a cada expresión un EJEMPLO

concreto ("recuerdo el último examen oral de CCSS..."), una EMOCIÓN y una reacción.

"Notarán mis nervios"

"Me quedaré en blanco"

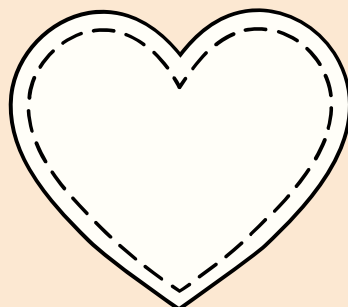
Cuando tengo cita con el dentista suelo...

PENSAR

SENTIR

REACCIONAR

mucho



mucho

¿Con cuanta antelación suelo pensar en esa cita médica? MUCHA-POCA

¿Suelo hablarlo con alguien?

¿He tenido alguna mala experiencia en el dentista o médico?

EJEMPLIFICA.

¿Con qué frecuencia se repiten esos pensamientos? ¿Sueles llorar?

¿Afectan a mi rutina diaria? ¿Cómo?

¿Qué tipo de afirmaciones me dedico?

¿Cómo me quito esos pensamientos de mi cabeza?



Mi lucha interior

Escalera de MIEDOS

A continuación, intenta imaginarte cada una de estas situaciones y describe/explica si sientes miedo, que nivel de intensidad provoca y que pensamientos negativos se activan en cada situación.

- TORMENTA
- ARAÑAS
- IR AL DENTISTA.....
- HABLAR EN PÚBLICO
- SUSPENDER UN EXAMEN.....
- IR AL MÉDICO
- SOLEDAD
- OSCURIDAD
- VOLAR EN AVIÓN.....
- ASCENSOR
- CRITICA
- RECHAZO
- ERROR
- OTROS
-

DIBUJA TUS MIEDO

¿ Q u é c a r a l e p o n e s ?

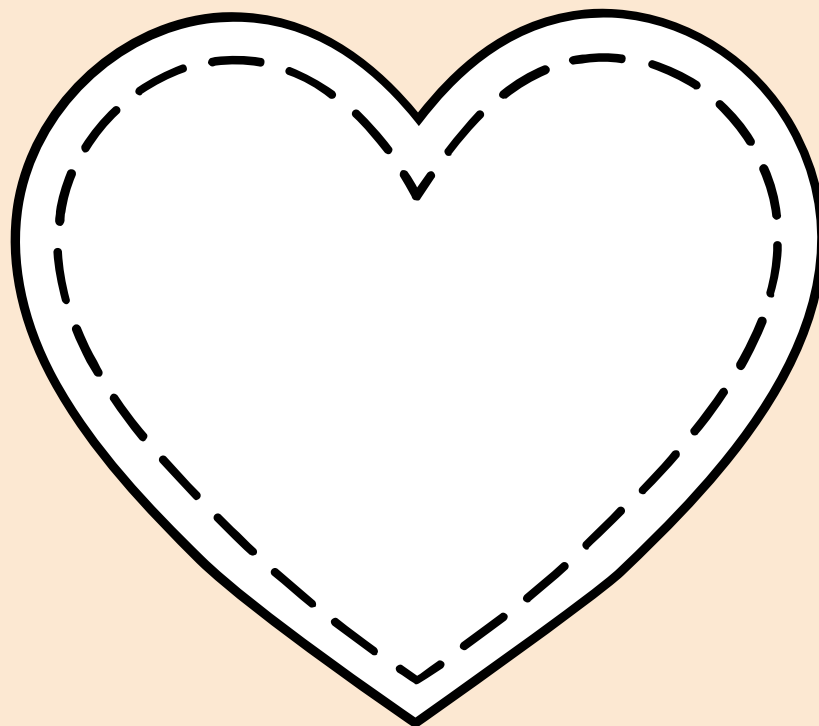




Mi lucha interior

CORAZÓN PARTIDO

Dentro de este CORAZÓN anota aquellos pensamientos que sueles tener cuando sientes MIEDO, por ejemplo: "miedo a que se burlen de mí", "miedo a enfermarse", "miedo a defraudar y no ser aceptado". Fuera de este CORAZÓN anota ejemplo de situaciones donde has activado esos pensamientos, por ejemplo: "he activado mi miedo a defraudar y no ser aceptado cuando empezó el inicio de curso y me cambiaron de clase", "he activado mi miedo a enfermarse cuando noto cualquier pequeño síntoma en mi cuerpo, lo asocio a enfermedades que suelo buscar por Internet"



Si bien el MIEDO es una emoción necesaria porque nos avisa de un peligro o amenaza, también puede activar pensamientos exagerados y catastróficos de peligros y amenazas imaginadas e irreales.

MIDE tu MIEDO

Cuando tienes miedo intenta no dejarte llevar por tus emociones, y ponle una intensidad

En qué número de este metro puedes situar el MIEDO que más malestar te provoca



Pon ejemplos

Un 1 es cuando tu nivel de malestar es mínimo, tus emociones permanecen controladas, y un 10 es cuando tu nivel de malestar es intenso, disparando tus emociones negativas.

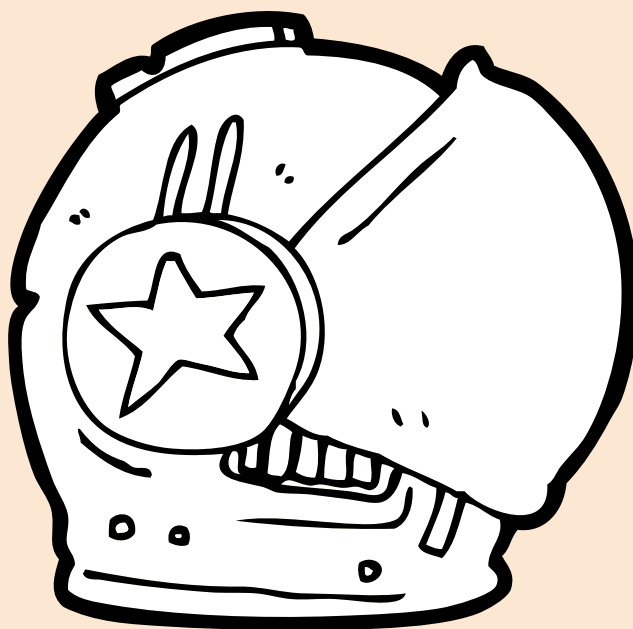


Mi lucha interior

SEÑALES de MIEDO

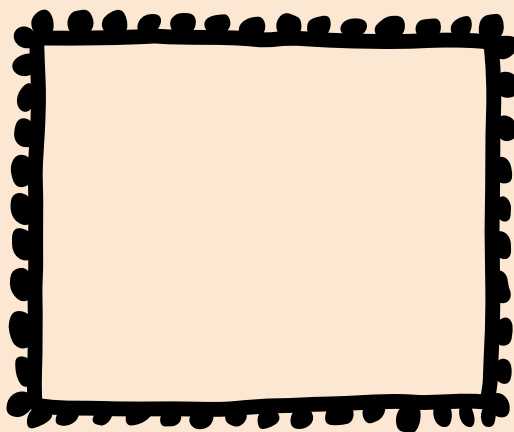
Y si en lugar de pensar en NEGATIVO pensamos en POSITIVO. Fíjate en cómo esas emociones se reflejan en tu cuerpo :
"respiras más deprisa", "tus músculos se tensan", "tus palpitaciones se aceleran", "tu sudoración se incrementa",...

En cada porción de este casco anota esos consejos que te dan las personas de tu entorno cuando te ven pasándolo mal.



Rodea los consejos que te resultan útiles y tacha aquellos que agravan la situación.

Situaciones que
me
resultan
muy peligrosas



PROBABILIDAD

OCURRENCIA

Pon ejemplos

1



10

.....

.....

.....



Mi lucha interior

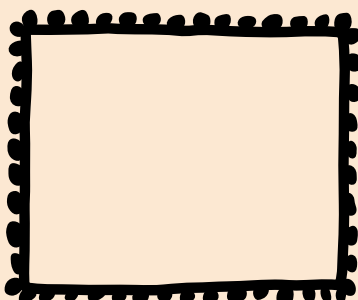
Visualización de tus miedos

Siento consciente de tu MIEDO más intenso, vamos a intentar visualizar y describir al detalle la última situación donde experimentaste miedo. Intenta describir que pensamientos se activaron, que tipo de pensamientos, como notaste el miedo en tu cuerpo,...

10

Te ha llegado la cita
de la próxima vacuna,
sabes que te van a
poner una inyección.

Cuéntame como afrontas
esta situación.



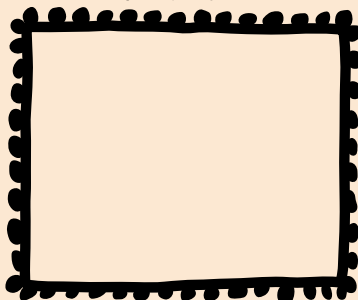
Se avecina una terrible

TORMENTA, lo has

escuchado

en las noticias
metereológicas.

Cuéntame como afrontas la
situación.



1

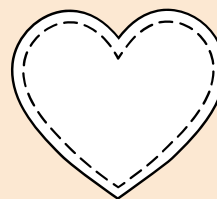


Cuando
experimentas MIEDO
es necesario
focalizar nuestra
atención
en la respiración

4 seg

INHALO

SOSTÉN



SOSTÉN

EXHALO

4 seg

LISTADO de cosas que sueles hacer para distraer tu MENTE.

Después ponles un número según su utilidad y beneficios.

.....

.....

.....



Mi lucha interior

REACCIONES ALTERNATIVAS

Te has planteado alguna vez hacer frente a ese miedo limitante, CUÉNTAME, ¿qué tal fue? ¿qué decisiones tomaste?



B
E
N
E
F
I
C
I
O
S

Si lograrás afrontar ese miedo intenso, describe como sería de diferente tu día a día.

Se avecina un apagón general
de luz .

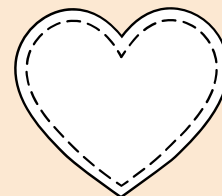
Cuéntame como afrontas la
situación.

Se avecina un cambio de
escuela .

Cuéntame como afrontas la
situación.

Se avecina una revisión
médica .

Cuéntame como afrontas la
situación.



Me siento...

Me planteo
dar algunos
cambios...

LISTADO de situaciones donde he mostrado mi VALENTÍA:

En lugar de evitar, intento...

En lugar de escapar, intento...

En lugar de callar, intento...

En lugar de dudar, intento...

¿Cómo me planteo lograr intentarlo?



Mi lucha interior

CAMBIO de ENFOQUE



No te desesperez, puede resultar complicado pero podemos lograrlo.

Es momento de cuestionar esos pensamientos.



¿POR QUÉ PIENSAS...?

¿Per qué piensas
que se reirán de ti cuando
hables en público ?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas
que te van a rechazar?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas
que te vas a contagiar?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas
que te harán daño al ir
al dentista?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas
que te atrapará un rayo en un
tormenta?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas que en
la oscuridad aparecen espíritus ?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas que
vas a suspender el examen?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas que tus
amigxs te van a rechazar?

EJEMPLIFICA

¿Per qué piensas que vas
a ahogarte?

EJEMPLIFICA

Mis miedos me incomodan por....

.....

Recuerdas, ese miedo de tu
INFANCIA que aún se mantienen
ahora, DESCRIBELO.

¿Qué haces para expresar tus miedos?

.....

.....



Mi lucha interior

MI DECÁLOGO





Mi lucha interior

TARJETARIO



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo, ¿dónde
sueles poner toda
tu atención?



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo,
¿qué partes de tu
cuerpo notas alteradas?



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo,
¿cuál es tu mayor
temor?



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo,
¿cuál es tu reacción
típica?



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo,
¿qué cosas evitas
hacer?



Mi lucha interior



En los momentos de
intenso miedo,
¿qué consecuencias
negativas te trae?



Mi lucha interior

TARJETARIO



Mi lucha interior



¿Soportas las
situaciones
donde hay mucha
gente a tu alrededor ?



Mi lucha interior



¿Cómo sueles
reaccionar
ante una crítica
ajena?



Mi lucha interior



¿Qué sucede cuando
te sientes
OBSERVADXX?



Mi lucha interior



¿Soportas quedarte
sólo de noche
en tu habitación?



Mi lucha interior



¿Qué sucede cuando
tienen que ponerte
un inyección?



Mi lucha interior



¿Que sucede si
tienes que realizar un
largo viaje en avión?



Mi lucha interior

TARJETARIO



Mi lucha interior



¿Cómo reaccionas
cuando tienes un
examen
sorpresa ?



Mi lucha interior



¿Cómo sueles
reaccionar
cuando cometes
un error?



Mi lucha interior



¿Qué sucede si de
repente te notas
un bulto extraño?



Mi lucha interior



¿Qué pensamientos
pasan por tu cabeza
ante una tormenta?



Mi lucha interior



¿Sueles tener
muchos días
DIFÍCILES ?



Mi lucha interior



¿Que sucede si
tienes que realizar un
trabajo en grupo?



Mi lucha interior

TARJETARIO



Mi lucha interior



¿Qué miedos
arrastras desde
tu infancia?



Mi lucha interior



¿Alguna vez te
has enfrentado
tus miedos?



Mi lucha interior



¿En qué partes de
tu cuerpo
notas tu miedo ?



Mi lucha interior



¿Qué cosas puedes
hacer para minimizar
su intensidad?



Mi lucha interior



¿Sueles tener
muchos días
DIFÍCILES ?



Mi lucha interior



En esos momentos
de miedo,
¿te sientes
comprendido?



Mi lucha interior

TARJETARIO



Mi lucha interior



¿Sueles romper a
llorar
con facilidad?



Mi lucha interior



¿Qué sería lo peor
que
te puede pasar
si enfrentas tu
miedo?



Mi lucha interior



¿Cómo suelo
reaccionar
cuando alguien te
obliga a algo?



Mi lucha interior



¿Qué cosas feas
te suelo
DECIR?



Mi lucha interior



¿Con qué
personas puedes
contar?



Mi lucha interior



¿Qué consejos
debes comenzar a
poner en marcha?



Mi lucha interior

COLOR TERAPIA



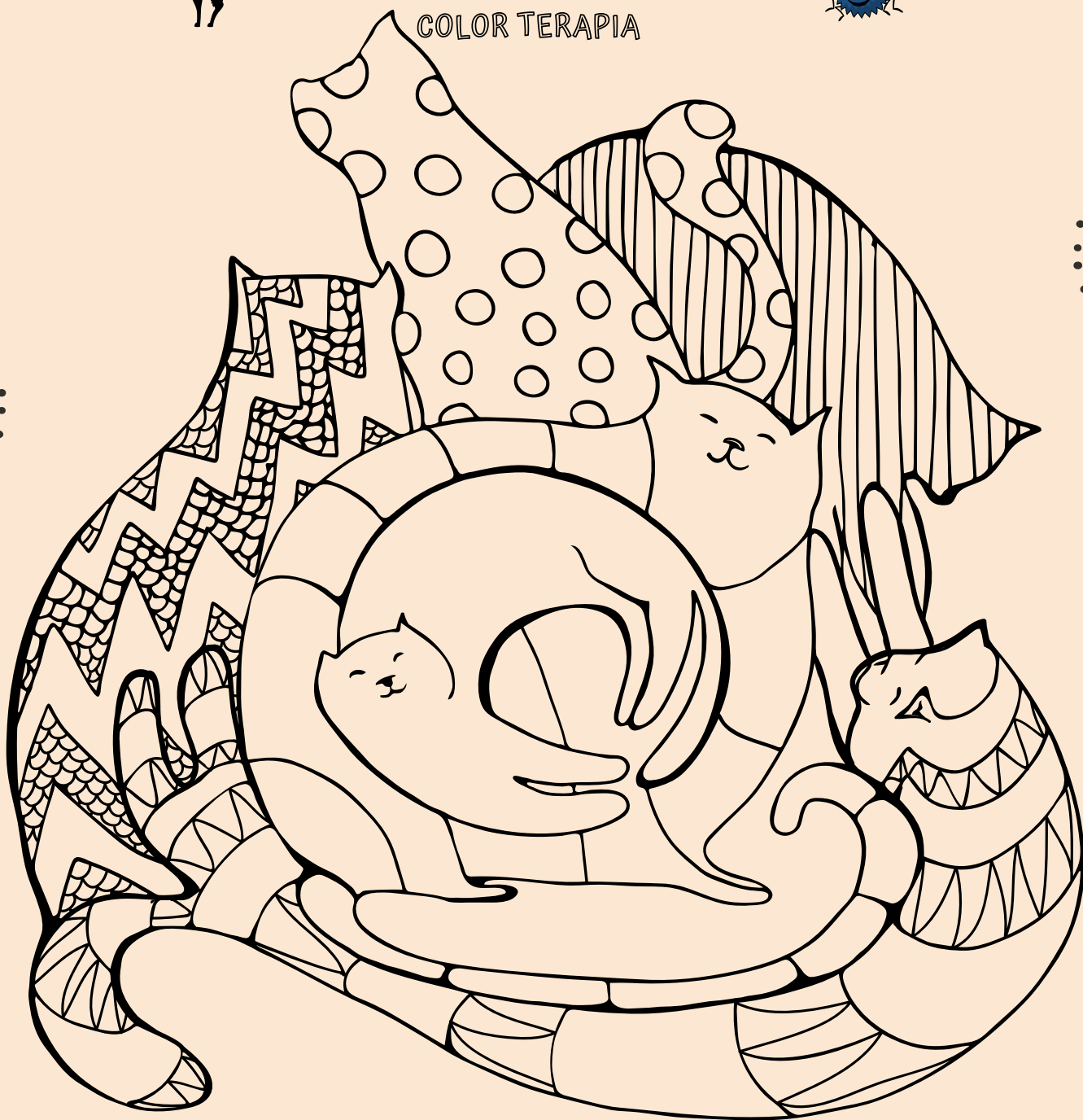
Me comprometo a...





Mi lucha interior

COLOR TERAPIA



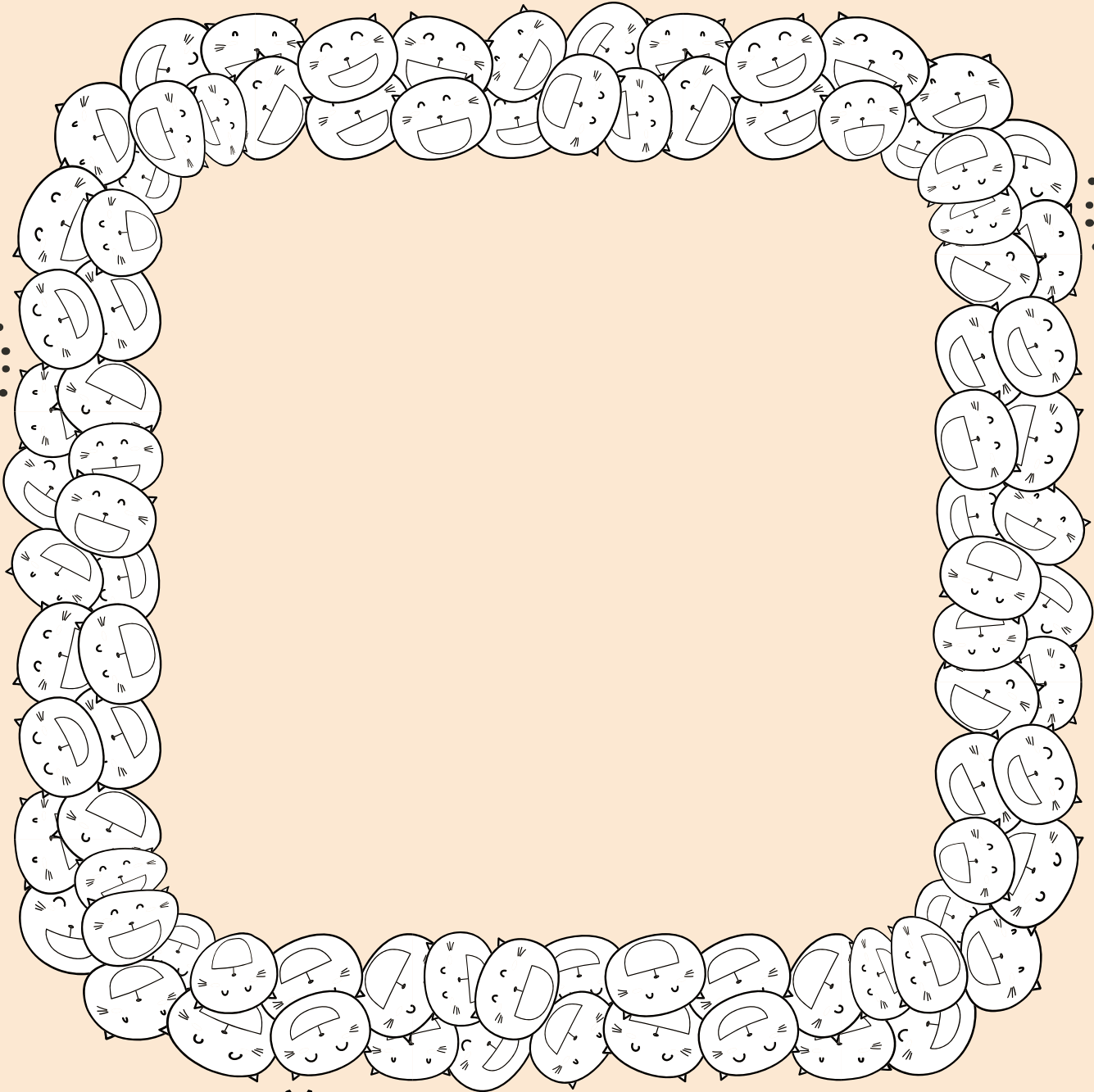
Me comprometo a...





Mi lucha interior

COLOR TERAPIA



Me comprometo a...





Mi lucha interior

COLOR TERAPIA



Me comprometo a...

A large, empty, rounded rectangular box with a thick, hand-drawn border, intended for the user to write their commitment.