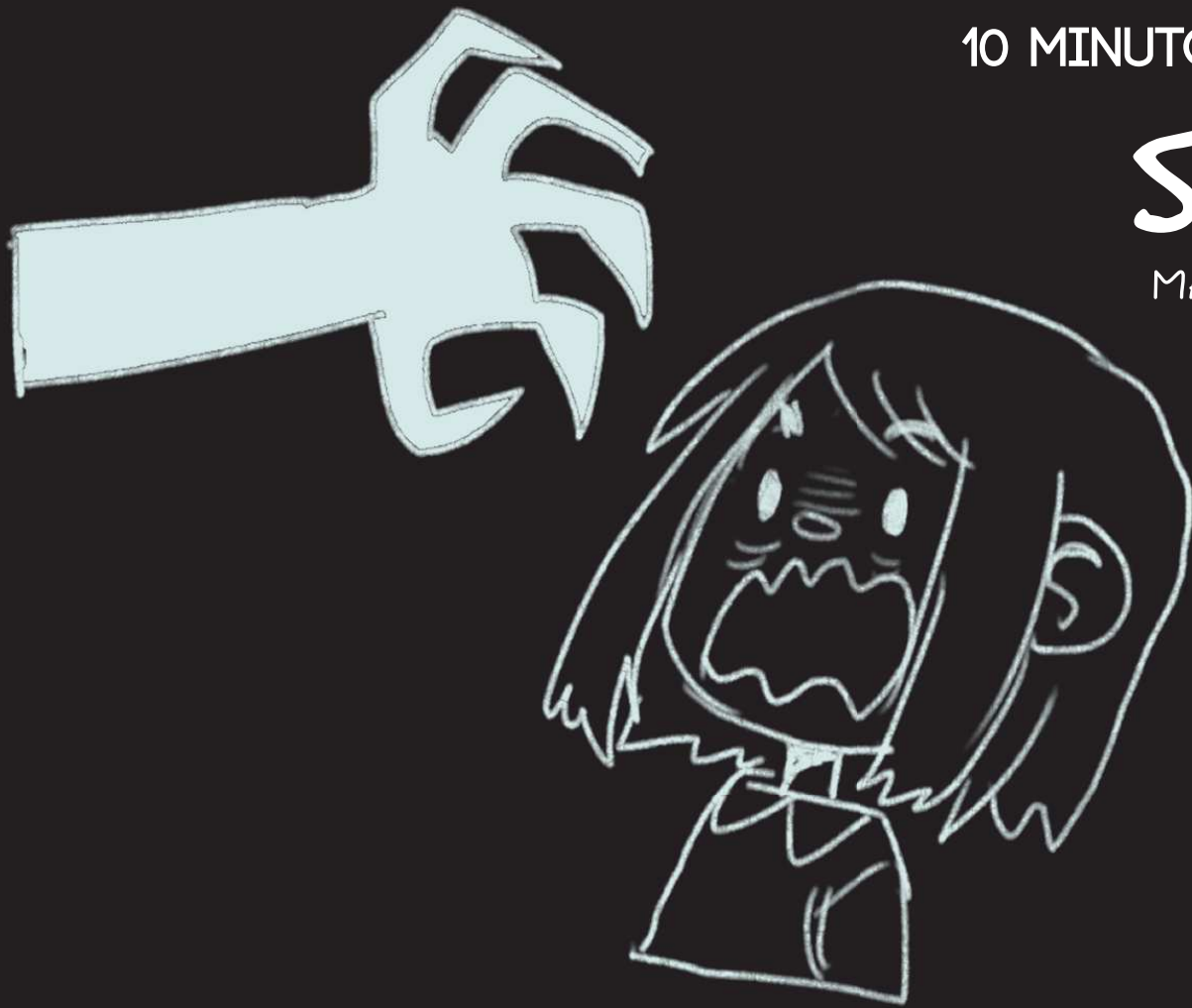


PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS

Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

EL MIEDO





¿Qué es el MIEDO?

De acuerdo con el sitio de *Área Humana de Investigación, Innovación y Experiencia en Psicología* el miedo "es una **emoción displacentera**, cuyos efectos desagradables **activan nuestro sistema de alerta**, y ponen en marcha mecanismos de protección, huida o acción". Sí lo vemos así, **NO QUEREMOS EXPERIMENTARLO**, pero, es una emoción que busca nuestra **SUPERVIVENCIA**, entonces no es tan mala esta emoción como todos nos han dicho.

Ejercicio

EN UNA HOJA
APARTE
:)

Conociendo al enemigo y el plan de batalla

Haz una lista de 10 miedos que consideres que son racionales, o sea que pueden ponerte en una situación de peligro. Luego haz una lista de 10 miedos irracionales, aquellos que no van a ponerte en peligro, cómo no tener suficientes likes en mi foto o el miedo a envejecer... Luego de escribirlos, los leeremos en voz alta para reconocer nuestros miedos a nosotros mismos, y los convertiremos en problemas a solucionar, por cada miedo, escribiremos ¿Cuál es el problema? ¿Cuál es la solución a ese problema?

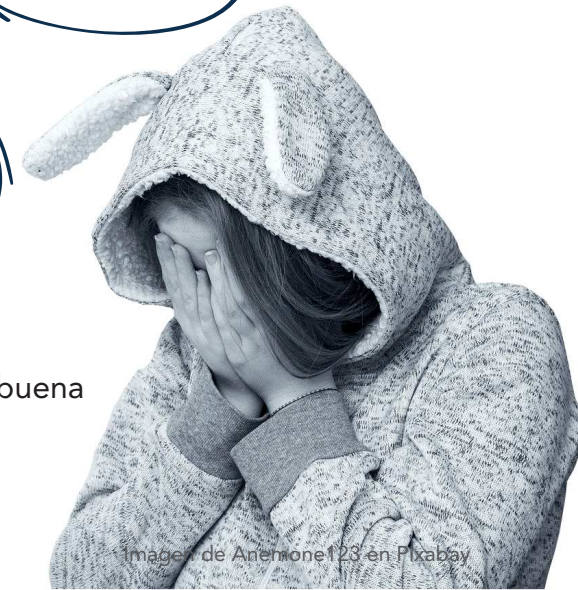
- 1** Miedos Racionales que tengo
1. A la muerte
 2. A las enfermedades
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____

- Miedos Irracionales que tengo
1. A las alturas
 2. A lugares cerrados
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____



¿Cómo manejar el miedo?

Ya identificamos al enemigo, ahora debemos convertirlo en un problema y buscale una solución. Una buena manera de hacerlo es realizando ejercicios de **VISUALIZACIÓN y REFLEXIÓN**
¿Es un miedo racional o irracional? ¿Qué pasaría si no hago nada? ¿Qué harías sino tuvieras miedo?



Para seguir practicando

Video
(youtube)



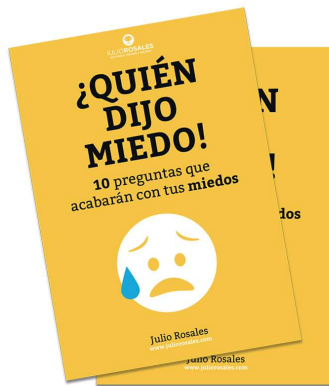
3:35
MINUTOS

4 ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL MIEDO DE VERÓNICA ANDRÉS Y FLORENCIA ANDRÉS

<http://y2u.be/UN1FwnKBij0>



Folleto
(pdf)



13
PÁGINAS

¿QUIÉN DIJO MIEDO!

10 PREGUNTAS QUE ACABARÁN CON TUS MIEDOS DE JULIO ROSALES

<https://www.juliorosales.com/wp-content/descargas/Quien-dijo-miedo-Julio-Rosales.pdf>

Charla
(youtube)



4:35
MINUTOS

CHARLA DE JULIO DE LA IGLESIA SOBRE LA GESTIÓN DEL MIEDO EN EL ESPACIO

<http://y2u.be/tlO0oz01Au8>



Recuerda

El miedo siempre estará con nosotros, pero a medida lo reconocemos y hacemos un plan de ataque, es cuando logramos que el miedo nos mueva a hacer y no nos detenga a no vivir nuevas experiencias y crecer.