Nancy **Marchan**

Material Educativo de Salud Mental



¿Mi miedo me está protegiendo o me está limitando?



Este ejercicio te invita a revisar una situación en la que hayas sentido miedo, identificar qué percibiste como peligroso y evaluar si tu manera de responder te ayudó a protegerte o está limitando lo que puedes hacer.

⭐ **COMPRENDE:** Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido miedo.

✔️ **La situación:** ¿Qué estaba ocurriendo?
✔️ **El peligro que percibí:** ¿Qué pensé que podía pasar?

⭐**OBSERVA:** Nota cómo estás respondiendo a tu miedo

✔️**Cuerpo**: ¿Qué señales notaste en tu cuerpo?
✔️ **Conducta**: ¿Qué hice o tuve ganas de hacer? ¿Me alejé, evité, busqué protección o afronté la situación?

⭐ **EVALÚA:** Piensa de qué necesitabas protegerte.

✔️¿Qué señales concretas indicaban que existía un peligro?
✔️¿Qué parte de lo que temía era una posibilidad que estaba imaginando?
✔️¿Mi respuesta me ayudó a mantenerme a salvo o me impidió hacer algo que podía afrontar?

⭐ **AHORA DECIDE:** Piensa cómo puedes responder
✔️Si existe un peligro, ¿qué puedo hacer para protegerme?
✔️Si no hay una amenaza real, ¿qué pequeño paso seguro puedo dar para afrontar lo que temo?

LIC. NANCY MARCHÁN
PSICÓLOGO- FPV 5110

www.psicomarchan.com +584148899614