

Módulo 6 - Dinámicas de grupo

Miedos



Desenmascara a tu miedo

Objetivos

- Localizar miedos
- Crear un plan de acción y superarlos
- Mostrarse a los demás para ser ayudado

Tiempo: 20' ; **Lugar:** Exterior o Interior ; **Material:** Ninguno



Desarrollo

- 1. Identificar el Miedo:** ¿cuándo aparece? ¿qué intensidad tiene? ¿fluctúa de unas situaciones a otras? ¿es muy frecuente?
- 2. Pregúntate de manera sincera:** Anotando todo lo malo que pasa por tu cabeza, lo más grave que puede suceder
- 3. Poner a prueba con ese miedo:** empieza a hacer lo que no habías hecho hasta ahora, hay ejercicios que te ayudan a focalizar y a crear un plan de acción que te ayude a superarlos ¿Qué ocurre cuando termina?
- 4. Hablarlo con personas sobre tu miedo:** No que hables todo el tiempo de los miedos, si no que busques otro punto de vista, te va a dar claridad, saber hasta qué punto es un miedo real o no.
- 5. Afrontalos progresivamente:** Aunque yo soy de quitar la tirita de golpe.
- 6. Detecta miedos de los demás:** ver otras personas con miedos te dará otra perspectiva, y si además crees que puedes ayudarles hazlo, porque las soluciones que busques para ellos te las puedes aplicar a ti mism@.
- 7. Enumera del 1 al 10 cómo de importante es para ti superarlo.**
- 8. Haz una reflexión sobre:** qué pasaría si no tuvieras miedo a hacer eso que te aterra.
- 9. Si te supone demasiado, busca ayuda para superarlo:** no es malo recibir ayuda.