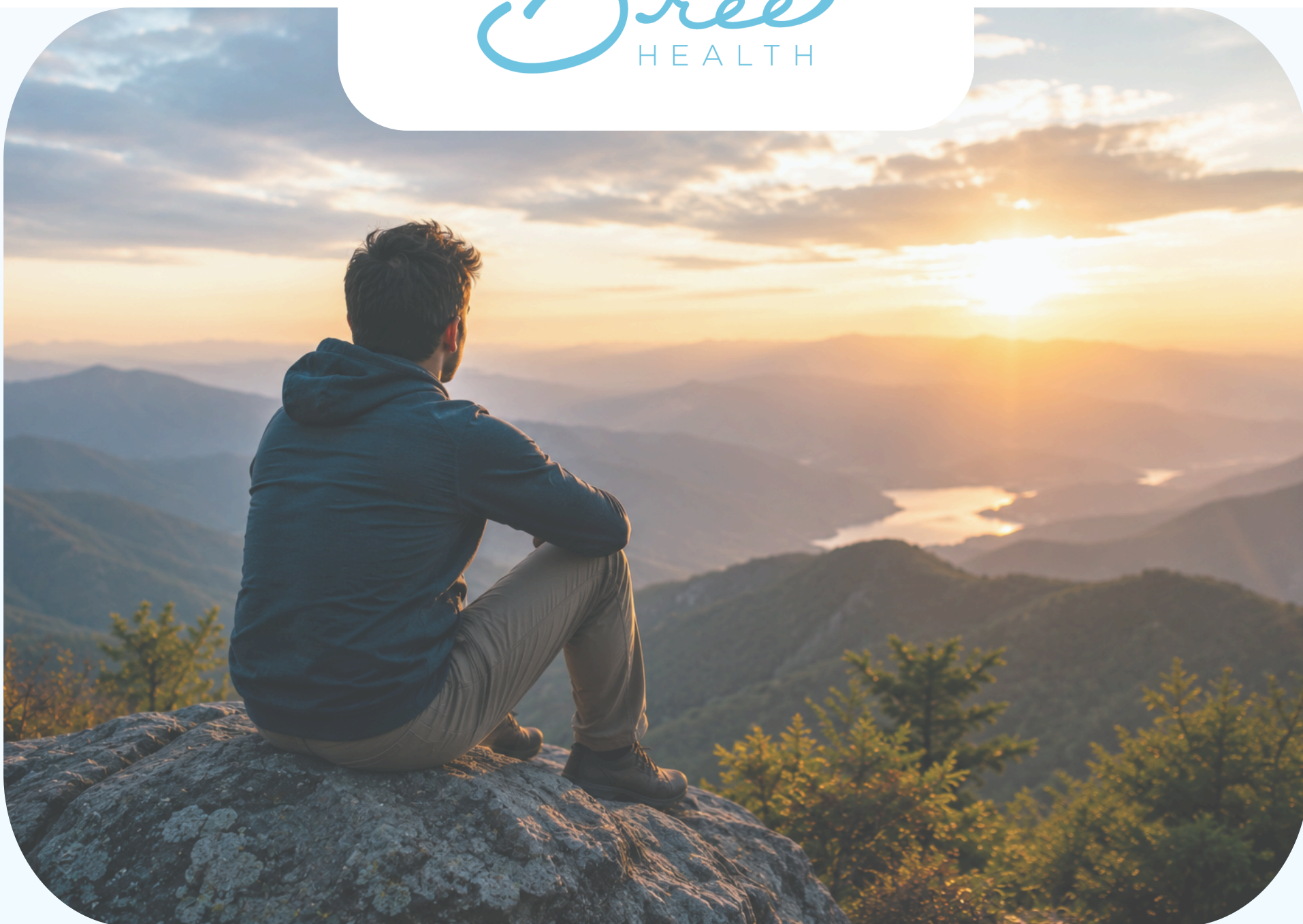




HABLEMOS: CÓMO DOMINAR LOS MIEDOS

GUÍA DE REFLEXIÓN Y ACCIÓN

Aprende estrategias prácticas para comprender tus miedos, cuestionar pensamientos poco útiles y desarrollar la confianza para enfrentarlos paso a paso.

COMPRENDIENDO EL MIEDO

El miedo es una parte natural de la experiencia humana. Nos ayuda a protegernos del peligro, pero a veces nuestros miedos crecen más de lo que justifica la amenaza real, impidiéndonos hacer cosas que son importantes o significativas.

Cuando evitamos algo que nos genera ansiedad, podemos sentir un alivio temporal. Sin embargo, la evitación suele fortalecer el miedo con el tiempo. Cuanto más evitamos una situación, más intimidante puede parecer. Ya sea hablar en público, conducir, hacer una llamada telefónica difícil o probar algo nuevo, enfrentar los miedos de manera gradual puede ayudar a reducir su poder.

Un enfoque eficaz es dar pasos pequeños y manejables. En lugar de enfrentar tu mayor miedo de una sola vez, divídelo en desafíos más pequeños. Celebra cada logro, por pequeño que sea. Cada paso hacia adelante ayuda a desarrollar la confianza y le enseña a tu cerebro que puedes manejar la incomodidad.

También puede ser útil cuestionar los pensamientos relacionados con el miedo. Pregúntate:

- ¿Cuál es el resultado más probable?
- ¿He manejado situaciones difíciles antes?
- ¿Mi miedo se basa en hechos o en suposiciones?

Con frecuencia, nuestras preocupaciones anticipan los peores escenarios, aunque nunca lleguen a ocurrir.

Recuerda: el valor no es la ausencia de miedo. Es actuar a pesar de sentir miedo. Al enfrentar tus miedos paso a paso, puedes desarrollar resiliencia, aumentar tu confianza y abrir la puerta a nuevas oportunidades y experiencias.

Consejo de Bienestar: Elige un pequeño miedo que hayas estado evitando y da un pequeño paso para enfrentarlo esta semana. El progreso, no la perfección, es lo que ayuda a que el miedo disminuya.

PLAN DE REFLEXIÓN Y ACCIÓN

1. Identifica tu Miedo

¿Qué miedo quieres enfrentar?

2. Cuestiona tus Pensamientos

El miedo suele crecer por los pensamientos que asociamos con él.

¿Qué pensamientos o creencias negativas están alimentando tu miedo?

¿Cuál es el resultado más realista?

3. Reconoce la Evitación

Evitar aquello que nos da miedo puede hacernos sentir bien temporalmente, pero con frecuencia fortalece el miedo con el tiempo.

¿Qué excusas estás poniendo para evitar enfrentar tu miedo?

4. Acepta la Incomodidad

El crecimiento suele ocurrir fuera de tu zona de confort.

¿Qué situación incómoda estás evitando que podría ayudarte a crecer?

5. Recuerda lo que Realmente Importa

El miedo puede distraernos de lo que realmente queremos.

¿Qué metas has dejado de lado por miedo?

6. Haz un Plan

Divide tu miedo en pasos pequeños y manejables.

Las primeras tres acciones que tomaré son:

MI COMPROMISO

Un pequeño paso que daré esta semana es:

¿Cómo me recompensaré por el progreso que logre?

Reflexión Final:

El miedo no tiene que desaparecer antes de que actúes. Cada pequeño paso que das fortalece tu confianza, desarrolla tu resiliencia y te demuestra que eres capaz de mucho más de lo que tu miedo quiere hacerte creer.



CONTINÚA TU CAMINO

Desarrollar la confianza lleva tiempo, y no tienes que hacerlo solo. Bree Health ofrece herramientas y recursos para ayudarte a manejar la ansiedad, desarrollar resiliencia y fortalecer estrategias de afrontamiento saludables siempre que necesites apoyo.



Obtén Apoyo Ahora: Escanea para Descargar la Aplicación Móvil de Bree Health

Accede a apoyo, herramientas y recursos, en cualquier momento y desde cualquier lugar. Solo escanea el código QR para comenzar.