

FICHAS DE REFLEXIÓN

MIEDO



vercuentos

www.vercuentos.com

Fichas de reflexión | Miedo

Entendiendo el miedo ----- Ficha 1

Reflexionando sobre el miedo ----- Ficha 2

Descubriendo el coraje ----- Ficha 3

El miedo como oportunidad ----- Ficha 4

Pequeños pasos para enfrentar el miedo ----- Ficha 5

El miedo como un desafío para crecer ----- Ficha 6

Entendiendo el miedo

El miedo es una emoción que sentimos cuando creemos que algo nos puede hacer daño o que estamos en peligro, aunque sea solo en nuestra mente. Es una reacción natural que nos ayuda a protegernos de situaciones desconocidas o que parecen amenazantes. A veces, el miedo es útil porque nos mantiene alerta, pero también puede detenernos cuando queremos hacer algo nuevo o enfrentar un desafío. Lo importante es aprender a entenderlo y, poco a poco, superarlo cuando no nos deja avanzar.

En estas fichas vamos a trabajar el miedo a través de preguntas y actividades diseñadas para ayudarnos a reflexionar sobre nuestras capacidades, reconocer nuestras fortalezas y enfrentar los desafíos con una actitud positiva y segura.

Reflexionando sobre el miedo

Pregunta 1 ¿Qué es lo que te da miedo y por qué crees que te sientes así?

Pregunta 2 ¿Recuerdas alguna vez que enfrentaste un miedo?
¿Cómo te sentiste una vez que lo superaste?

Ejercicio Escribe en un cuaderno una lista de tus miedos. Luego, elige uno y anota tres cosas que podrías hacer para enfrentarlo.

Descubriendo el coraje

Pregunta 1

¿Qué consejo le dio el búho a Tito y por qué crees que fue tan importante para él?

Pregunta 2

¿Por qué crees que Tito tenía miedo de volar?
¿Cómo crees que se sintió antes de intentarlo?

Ejercicio

Compartid con el grupo una experiencia en la que cada uno haya sentido miedo y cómo lo superó. ¿Qué consejos os daríais entre vosotros para enfrentar nuevos miedos?

El miedo como oportunidad

Pregunta 1

Si Tito nunca hubiera intentado volar, ¿qué crees que habría pasado?
¿Qué experiencias se habría perdido?

Pregunta 2

¿Cómo te imaginas que se sintió Tito cuando logró volar por primera vez? ¿Te ha pasado algo parecido cuando has enfrentado un miedo?

Ejercicio

En una hoja de papel, dibuja un círculo y divide el círculo en dos mitades. En una mitad escribe o dibuja un miedo que tienes, y en la otra mitad, escribe o dibuja las oportunidades o cosas buenas que podrían suceder si enfrentas ese miedo.

Pequeños pasos para enfrentar el miedo

Pregunta 1

¿Cómo crees que el miedo puede ayudarte a aprender cosas nuevas? ¿Crees que sentir miedo es malo?

Pregunta 2

Si un amigo o familiar tiene miedo de hacer algo, ¿qué le dirías para animarle?

Ejercicio

Piensa en algo que te gustaría hacer, pero no te atreves porque sientes miedo (como hablar en público o aprender algo nuevo). Escribe un plan de pequeños pasos para intentarlo esta semana.

El miedo como un desafío para crecer

Pregunta 1

¿Por qué crees que algunas personas enfrentan sus miedos y otras no? ¿Qué crees que le sucede a una persona si siempre evita sus miedos?

Pregunta 2

¿Cómo piensas que el miedo puede ayudarte a aprender más sobre ti mismo/a?

Ejercicio

En una pared de casa, coloca papeles o post-its donde escribas miedos que hayas superado. Cada vez que enfrentes uno, agrégalo al "muro de logros" y reflexiona sobre lo que aprendiste y cómo te sientes más fuerte después de cada experiencia.