



MODULO 3.

LECCIÓN 4.

El miedo.

1. ¿De pequeño(a), a que solías tenerle miedo?

2. ¿Con qué frecuencia tienes creencias catastróficas?

1= nunca o casi nunca

2= pocas veces

3= normalmente

4= muchas veces

5= casi siempre

3. ¿Alguna vez te han dicho que actúas como una persona arrogante?

4. ¿En que nivel del miedo suele estar?

CALIFICATE.

1= nunca o casi nunca

2= pocas veces

3= normalmente



4= muchas veces

5= casi siempre

Manifestación de miedo:	Frecuencia:
Breve inquietud (sientes como algo que no te deja estar del todo tranquilo)	
Nerviosismo (comienzan a sudarte tus manos, tu corazón se acelera un poco...)	
Miedo leve (escuchas un ruido, pero tu miedo es algo natural, no fuerte)	
Miedo (tu corazón se acelera y te prepara estando alerta ante una situación por enfrentar)	
Temor (anticipas situaciones que te hacen sentir amenazado(a))	
Pánico (sientes tanto temor que te paralizas, mareos, nauseas, no puedes pensar con claridad) a veces incluso temes tanto que desearias correr.	
Terror (corres despavoridamente, gritas, o cierras los ojos y jadeas, casi no puedes respirar)	
Fobia (un terror especifico hacia un animal, cosa o situacion) algo que no puedes enfrentar.	

Suma los puntajes y dividelo entre el número de manifestaciones- dividirlo entre 8



Reconoce que tanta miedo sueles sentir y como te impide una vida sana.

5. ¿Que actitud crees que tendrías o has tenido cuando una relación trascendente termina o ya terminó?? (Elige la o las respuestas que te quedan más a ti).

- a) Me dolería muchísimo pero se que podría continuar mi vida en algún momento, aunque ella no volviera. / (finalmente lo superé)
- b) Me dolería demasiado. Creo que realmente me moriria si ella ya no estuviera conmigo / (Me morí, simbólicamente o intente morir)
- c) La dejaría ir a pesar de tanto dolor, no le mostraría eso. / (asi fue)
- d) Me enojaría porque decidió dejarme. / (me enoje y no la perdone)
- e) Me buscaría pronto a otra persona. Un clavo saca a otro clavo. / (me lo busque)
- f) Nunca volvería. / No volví.

6. ¿Con que frecuencia sientes inseguridad?

1= nunca o casi nunca

2= pocas veces

3= normalmente

4= muchas veces

5= casi siempre

7. ¿Con que frecuencia te cuesta enfrentar cosas, y mejor tratas de evadirlas?



1= nunca o casi nunca

2= pocas veces

3= normalmente

4= muchas veces

5= casi siempre

8. ¿Cuáles de las siguientes creencias suele tener?

Marca con una "X"

- + Seguro que algo malo va a pasar
- + No voy a poder
- + Se van a burlar de mi...
- + Soy muy torpe
- + No puedo
- + Eso esta muy dificil
- + Eso es imposible

9. ¿Cómo andan tus pies, rodillas y tobillos,?

TUS RETOS DE ESTA SEMANA SON:

Reto 1. Toma el sol directamente sobre los riñones. 1 minuto o menos. Si te es posible hacerlo sin camisa.

Reto 2. Pide ayuda a algún desconocido para algo. Y comparte como te fue en tu M20 de esta semana.