

SÍNTOMAS FÍSICOS DEL MIEDO

El miedo es una emoción necesaria para la vida, y es indispensable que aprendamos a sentirla, ya que nos puede generar incomodidad o una reacción desagradable, impulsiva o descontrolada. El miedo solo viene a darnos el mensaje de cuídate o actúa con precaución. Nos da la alerta de peligro, pero como también se puede disparar desde el inconsciente, a veces nos manda una alerta de situaciones que puede que no sean realmente amenazantes. Por esa razón, es importante distinguir lo que percibo en mi mente (historias o lentes con los que veo lo que sucede) y los sentimientos que se desprenden de estas percepciones. Estas dos respuestas son las que me llevan a actuar de manera impulsiva o más consciente. Veamos cómo se siente el miedo en el cuerpo:

**Sensación de
Diarrea**

**Palpitaciones
rápidas**

Sobresalto

Mareos/desorientación

Calor en la cara

**Sensación
de
desmayo**

Náuseas

Tensión

**Sensación
de ahogo**

**Temblor,
parálisis, deseo
de correr**

**Sudor en
la frente**

**Deseo de
comer**



SÍNTOMAS FÍSICOS DEL MIEDO

Cada persona responde de forma diferente al miedo.

Intenta identificar 3 momentos en los que te sentiste con mucho miedo, piensa en cómo se sentía tu cuerpo en esos momentos.

PENSAMIENTO

SENSACIÓN

--

--

--

--

--

--

--

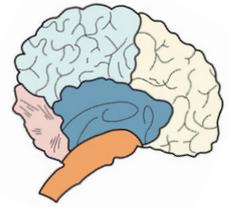
--



cathy calderón
de la
barca

SÍNTOMAS FÍSICOS DEL MIEDO

¿Puedes identificar cuáles son tus respuestas?



SÍNTOMA COMÚN	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE
Sensación de Diarrea			
Sobresalto			
Calor en la cara			
Náuseas			
Temblor			
Sensación de ahogo			
Sudor en la frente			
Mareos/desorientación			
Sensación de desmayo			
Deseo de correr			
Morder uñas, arrancar pellejos			
Deseo de comer			

MI RESPUESTA A LA PREOCUPACIÓN QUE ME GENERA EL MIEDO

¿Cómo me siento?

¿Qué es lo que hago?

LUCHAR



HUIR



CONGELARME



COMPLACER



LA LISTA DE LA CALMA

- COMER 3 COMIDAS SALUDABLES
- 7+ HORAS DE SUEÑO
- BEBER AGUA FRESCA
- OBTENER AIRE FRESCO PRACTICAR LA MEDITACIÓN
- ESCRIBIR 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO
- CEPILLARTE LOS DIENTES
- TOMAR UN BAÑO CALIENTE
- TENDER TU CAMA
- LEER UN LIBRO
- ESCUCHAR MÚSICA
- PASAR TIEMPO CON AMIGOS
- ORDENAR UN ESPACIO
- DETOX DE REDES SOCIALES
- PEDIR UN ABRAZO
- PASAR TIEMPO EN FAMILIA
- HACER UN PASATIEMPO
- ESCRIBIR EN TU DIARIO
- DECIR 5 COSAS QUE AMAS DE TI MISMO
- HACER ALGÚN EJERCICIO
- LAVARSE EL CABELLO



- TOMAR UNA TAZA DE TÉ
- DISFRUTA DE LA PAZ
- PRUEBA ALGO NUEVO
- COLOREA
- PREPARA TU COMIDA FAVORITA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



¿LUCCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

¿Cuál es tu respuesta?

LUCCHAR

Aumento de temperatura y sudoración

Latidos rápidos

Puños cerrados

Gritar

Discutir

Tensión

Dientes apretados

Golpear o dar puñetazos

HUIR

Querer esconderse

Sentirse atrapado

Querer escapar

Ojos muy abiertos

Pánico

Tensión

Dientes apretados

Respiración rápida

CONGELARTE

Sentirse congelado

Confusión

Sentirse entumecido

Inestabilidad

Temblores

Tenso

Luchar para hablar

Latidos fuertes

COMPLACER

Decir "sí" en situaciones estresantes

Hacer muchas preguntas

Disculparse demasiado

Asustado por qué decir

Abrumado

Confundido

Baja confianza

Falta de identidad propia

¿LUCHAR, HUIR, CONGELARTE O COMPLACER?

LUCHAR

Irritabilidad
Enojo
Agresión
Demandar
Controlar



HUIR

Ansiedad
Miedo
Escapar
Huir
Evitar



RESPUESTA AL ESTRÉS O PREOCUPACIÓN

CONGELARTE

Confusión
Disociación
Entumecimiento
Dispersión
Vergüenza
Depresión



COMPLACER

Agradar a las personas
Evitar el conflicto
Ceder fácilmente
Dificultad para decir
"no"
No poner límites

