



ALAY Academy

Recursos gratuitos

MIEDO

Cuestionarios y ejercicios de autoconocimiento
para volver a ti.

Respira. Observa. Vuelve a ti.

Antes de empezar

Estos recursos están pensados para acompañarte a observar lo que sientes, poner palabras a tu experiencia y encontrar pequeños pasos que puedan ayudarte.

Importante: estos cuestionarios y ejercicios son herramientas de reflexión y autoconocimiento. No son instrumentos de diagnóstico ni sustituyen la valoración de un profesional de la salud.

Cómo utilizar este cuaderno

- ☐ Busca un lugar tranquilo.
- ☐ Responde sin intentar quedar bien.
- ☐ No hay respuestas correctas o incorrectas.
- ☐ Si una pregunta te incomoda, puedes dejarla para otro momento.
- ☐ Quédate con aquello que te resulte útil.

Una pregunta para comenzar

¿Qué emoción necesita hoy un poco más de espacio en mi vida?

Miedo

El miedo puede avisarnos de un peligro, pero también puede aparecer ante la incertidumbre, el rechazo, el cambio o algo que todavía no ha ocurrido.

Tu emoción no tiene que ser perfecta para poder escucharla.

Cuestionario de reflexión

¿Qué hay realmente detrás de mi miedo?

1. ¿Qué situación está provocando mi miedo?

2. ¿Qué es exactamente lo que temo que ocurra?

3. Si ocurriera eso que temo, ¿qué creo que significaría sobre mí?

4. ¿Estoy reaccionando ante algo que está ocurriendo ahora o ante algo que podría ocurrir?

- ☐ Está ocurriendo ahora
- ☐ Podría ocurrir
- ☐ No lo sé

5. ¿Existe un peligro concreto en este momento?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

6. ¿Qué parte de esta situación puedo controlar?

7. ¿Qué parte no puedo controlar?

8. ¿Este miedo me recuerda a alguna situación anterior?

9. ¿Qué suelo hacer cuando tengo miedo?

- | | |
|---|---|
| ☐ Evitar | ☐ Posponer |
| ☐ Controlarlo todo | ☐ Buscar seguridad |
| ☐ Pedir confirmación | ☐ Enfrentarlo |
| ☐ Bloquearme | |

10. ¿Qué creo que necesito para sentirme más seguro/a?

11. ¿Qué haría si supiera que no tengo que hacerlo perfecto?

.....

12. Completa: Mi miedo me está diciendo que...

.....

Completa: Pero yo puedo responderle que...

.....

MI REFLEXIÓN

¿Qué haría hoy si el miedo pudiera venir conmigo, pero no pudiera decidir por mí?

Ejercicio 1 · ¿Peligro real o alarma?

Cuando aparezca un miedo intenso, separa los hechos de lo que estás anticipando.

LO QUE SÉ

¿Qué hechos puedo comprobar?

.....

LO QUE IMAGINO

¿Qué estoy anticipando o imaginando?

.....

LO QUE PUEDO HACER

¿Cuál es la acción más pequeña que está en mis manos?

.....

LO QUE NO PUEDO CONTROLAR

.....

MI SIGUIENTE PASO

.....

No necesito resolverlo todo.

Ejercicio 2 · Un pequeño paso hacia el miedo

Lo que estoy evitando:

.....

¿Qué creo que ocurriría si lo hiciera?

.....

¿Qué es lo peor que imagino?

.....

¿Qué es lo más probable que ocurra?

.....

¿Cuál sería un paso muchísimo más pequeño que podría dar?

.....

¿Cuándo podría hacerlo?

.....

Después de hacerlo

¿Qué ocurrió realmente?

.....

¿Qué aprendí de mí?

.....

Valentía no siempre significa dejar de sentir miedo. A veces significa dejar de entregarle al miedo todas nuestras decisiones.





RESPIRA. OBSERVA. VUELVE A TI.

Gracias por regalarte este espacio.
Puedes volver a estas páginas cada vez que necesites parar,
escucharte y recordar que dentro de ti también existe
un lugar al que volver.

ALAY ACADEMY

Encuentra · Conecta · Construye tu Súper Ser