

TOMANDO LAS RIENDAS DE MIS MIEDOS (Conciencia Emocional)

Continuamos en esta clase con la temática de la conciencia emocional, primer paso para desarrollar nuestra Inteligencia Emocional. Hemos hablado de utilizar nuestras emociones como aliadas y no como enemigas, a nuestro servicio y no en nuestra contra. La conciencia de ellas nos permite bajar su intensidad y asumir el control.

Una de las emociones básicas que más problemas nos acarrea es el **MIEDO**.

Este nos puede paralizar en el momento menos pensado, incluso nos impide tomar decisiones importantes en nuestra vida, quedando indefensos ante su control. El miedo se infiltra en nuestra mente y ataca nuestra psicología desde adentro, sin embargo es posible **observarlo, controlarlo y transformarlo**.

Es necesario dejar en claro que el miedo no es totalmente malo, es una emoción, una respuesta biológica de nuestro cuerpo para evitar peligros, básicamente un sistema de defensa para evitar que te mates. El verdadero problema surge cuando este sistema escapa de nuestro control y empieza a afectarte en lugar de ayudarte. Los miedos que no son controlados pueden deteriorar tu confianza, impedir que logres lo que quieres, en general crear un trauma que afecte constantemente tu salud mental.

EJERCICIO de conciencia emocional:

Toma una hoja en blanco, dóblala en 2 partes, de tal forma que te queden 4 caras:

- 1.- En la cara 1 dibuja, de manera simbólica aquello que te provoca más miedo, con una frase explicativa para comprender mejor lo que representa tu dibujo.
- 2.- En la cara 2 escribe cuándo te ocurre.
- 3.- En la cara 3 menciona o dibuja dónde te ocurre esta situación.
- 4.- En la cara 4 anota , con letra grande, S.O.S. Busca dentro de ti qué te podría ayudar, anota tus soluciones o bien busca algún amigo o amiga que te pueda dar ideas.

OJO: Acabas de **observar** tu miedo, de **controlarlo**, y con sugerencias para **transformarlo**,

¡FELICITACIONES!