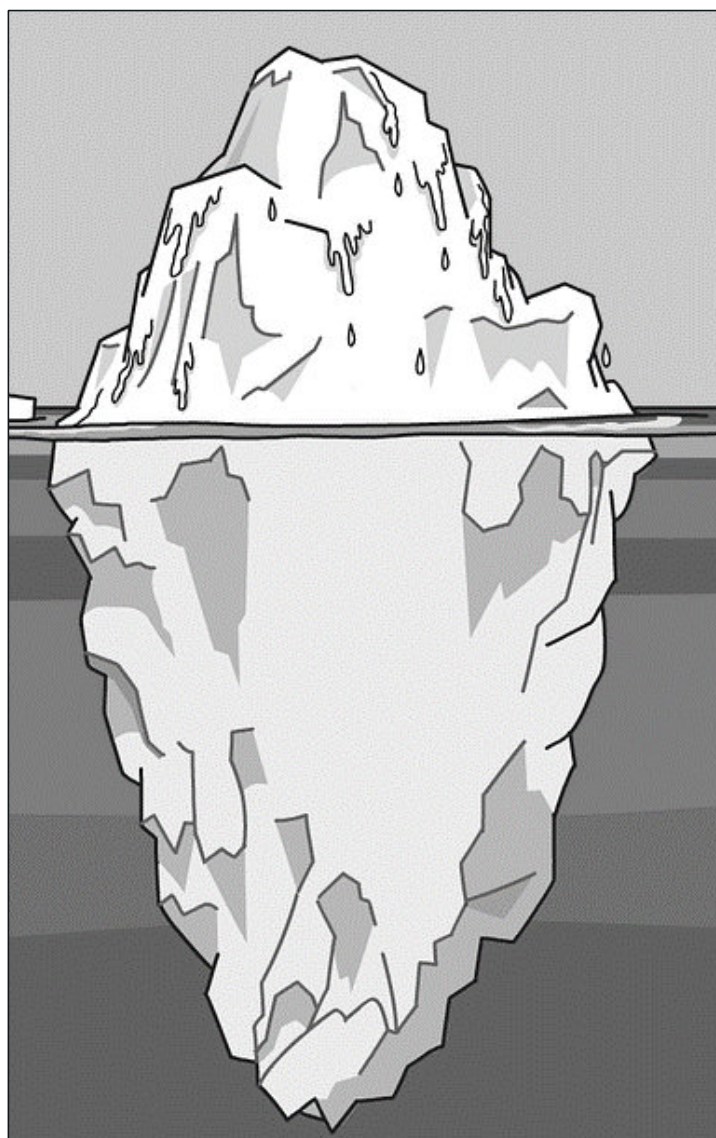


### Actividades de Educación Filosófica y Emocional

**El miedo es uno de los sentimientos que más nos incapacitan. Miedo a la muerte, miedo a vivir, miedo a la soledad, miedo a la muerte de nuestros seres queridos, miedo a no ser comprendidos, etc. A medida que vamos creciendo, esos miedos se van haciendo cada vez mayores y crecen en número: miedo a hacer el ridículo, miedo a que nos rechacen, miedo a no dar la talla, miedo a fracasar, miedo a hablar en público, miedo a volar, etc. Sin embargo, está demostrado que hablar de nuestros miedos nos hace mucho más fuertes.**

1. Cierra los ojos y piensa. ¿Cuáles son tus principales miedos? Coloca en la parte visible del iceberg tus miedos principales más visibles –esos que no te importa que los demás puedan verlos– y, en la parte que está oculta bajo el agua, aquellos que solo tú conoces.



**CORAJE**  
**Unidad 4. Soy un frustrado, soy una frustrada**

---

2. ¿Qué cosas te impiden hacer o alcanzar cada uno de esos miedos? Escribe en esta tabla el miedo y a su lado lo que te impide realizar y alcanzar.

|   | <b>IEDO</b> | <b>ME IMPIDE</b> |
|---|-------------|------------------|
| 1 |             |                  |
| 2 |             |                  |
| 3 |             |                  |
| 4 |             |                  |
| 5 |             |                  |

3. ¿Cuáles son las soluciones que crees que deberías adoptar/hacer para vencer esos miedos?

|   | <b>IEDO</b> | <b>ME IMPIDE</b> |
|---|-------------|------------------|
| 1 |             |                  |
| 2 |             |                  |
| 3 |             |                  |
| 4 |             |                  |
| 5 |             |                  |

4. Imagínate que eres periodista. Vas a sentarte frente a tu miedo. Escribe la entrevista que le realizarías y las respuestas que ese miedo te respondería.