



EJERCICIOS | LIBERARSE DEL MIEDO

Paso 1. Identificando el Miedo

Reflexioná sobre los miedos que sentís en este momento relacionados con tu proceso creativo. Respondé a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los miedos más grandes que sentís cuando intentás crear o mostrar tu trabajo?
 - ¿De dónde creés que vienen esos miedos? (Ejemplo: experiencias pasadas, críticas, comparaciones, etc.)
 - ¿Cómo afectan estos miedos a tu creatividad?
-

1.2 Ejercicio: El Fondo del Pozo

Pensá en un momento de tu vida en el que sentiste que habías tocado fondo debido al miedo.

- **Describe:** ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste?
 - **Reflexión:** ¿Qué cambios te impulsó a hacer este momento?
-

1.3 Identificación de los Efectos del Miedo

Completá la tabla para identificar cómo el miedo afectó tus decisiones creativas.



Situación/ Proyecto	¿Qué Miedo Sentiste?	¿Cómo Reaccionaste?	¿Cuál fue el Resultado?
.....

Reflexión: ¿Qué aprendiste de cada una de estas situaciones?

Paso 2. Actuar a Pesar del Miedo

Pensá en una actividad o proyecto que hayas evitado por miedo.

- Definí un pequeño paso que puedas dar hoy para enfrentarlo.
- Hacelo sin preocuparte por el resultado. Después de hacerlo, escribí cómo te sentiste al dar ese paso.

2.1 Preguntas Transformadoras para Cambiar tu Relación con el Miedo

Pensá en una actividad o proyecto que hayas evitado por miedo.

- ¿Qué harías si el miedo no te paraliza más?
- ¿Cuánto de lo que creás está guiado por el miedo a la crítica y cuánto por tu amor al arte?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar si enfrentaras tu mayor miedo creativo?



Paso 3. Enfocate en el Proceso (y liberate del miedo)

Pensá en una actividad o proyecto que hayas evitado por miedo.

- **Identificá tu Miedo Principal**
Escribí cuál es el miedo que más te limita y por qué creés que es tan poderoso.
- **Encontrá un Aliado para Enfrentarlo**
¿Quién o qué puede ayudarte a mantenerte enfocado cuando el miedo aparezca?
- **Hacé un Compromiso Con Vos Mismo**
Escribí un compromiso claro para enfocarte en el proceso, y actuar a pesar del miedo. Ejemplo: 'Me comprometo a crear [proyecto] sin dejar que el miedo me detenga, enfocándome en el paso a paso del camino que estoy transitando.'

Paso 4. Buscá un Ejemplo / Campeón

Conectar con alguien que haya superado sus miedos te puede inspirar a dar tus propios pasos. Encontrá a tu “campeón” y aprendé de su experiencia para transformar tus desafíos en oportunidades.

4.1 Ejercicio: Inspirate en tu campeón

Pensá en alguien que admires, ya sea una persona pública, un mentor, un amigo o incluso un personaje ficticio.

- ¿Cómo enfrentó sus miedos?
- ¿Qué resultados logró gracias a su valentía?



4.2 Analizá su historia

Respondé estas preguntas:

- ¿Qué desafíos enfrentó esta persona?
- ¿Qué lecciones podés tomar de su experiencia?

4.3 Reflexioná en tu propio proceso

- ¿Qué pasos concretos podés aplicar en tu vida inspirándote en su ejemplo?
- Escribí una frase que te recuerde el coraje de tu campeón y colócala en un lugar visible.

Ejemplo:

Campeón: Nelson Mandela

Desafío: Superar el miedo al fracaso y la injusticia para liderar un cambio social.

Lección: La paciencia y la persistencia, incluso en condiciones adversas, pueden transformar el miedo en una fuerza poderosa para el bien.

Reflexión: "El coraje no es la ausencia de miedo, sino la capacidad de actuar a pesar de él."

5. Cierre y Reflexión Final

Reflexioná sobre cómo te sentiste al completar estos ejercicios y sobre cualquier cambio que hayas notado en tu perspectiva.

- **Compromiso Escrito:** Hoy elijo enfrentar mis miedos, aceptarlos y usarlos como un motor para mi creatividad.