

# Aceptar la ansiedad y el miedo

## Introducción al tema para los estudiantes

En la vida nos enfrentamos con diferentes tipos de desafíos, para cuales puede ser difícil estar preparado. A veces no podemos ver más allá al futuro, sino solo esperamos por eventos que vienen con ansiedad, con la expectativa que los resultados sean negativos. Poder entender nuestras capacidades y crear una mentalidad positiva son el base de la persistencia. Ocasionalmente, es una buena idea poner atención a nuestras inseguridades y ponerlas en perspectiva.

## Puedes dar los siguientes ejemplos:

“Me da miedo dar una respuesta incorrecta” / “Nunca aprenderé matemáticas” / “Me da miedo hablar sobre el virus”

# Aceptar la ansiedad y el miedo

## Activa una ronda de Mightifier:

1. Elige la ronda de retroalimentación en los módulos.
2. Elige valentía de la lista de fortalezas y escribe la tarea siguiente como pregunta: “Describe tres cosas que pueden causar ansiedad y una solución para cada una con la cual puedes enfrentarlas”.
3. Elige “Los estudiantes eligen” como el orden para la retroalimentación e inicia la ronda.
4. Pide a los estudiantes que ingresen y da la instrucción que elijan su propio nombre de la lista.

## Discusión después:

Averigua las respuestas de los estudiantes desde el módulo de supervisión. Crea una discusión con los casos de ansiedad más comunes y comparte las ideas de los estudiantes para deshacer la ansiedad.