

Diccionario de temores

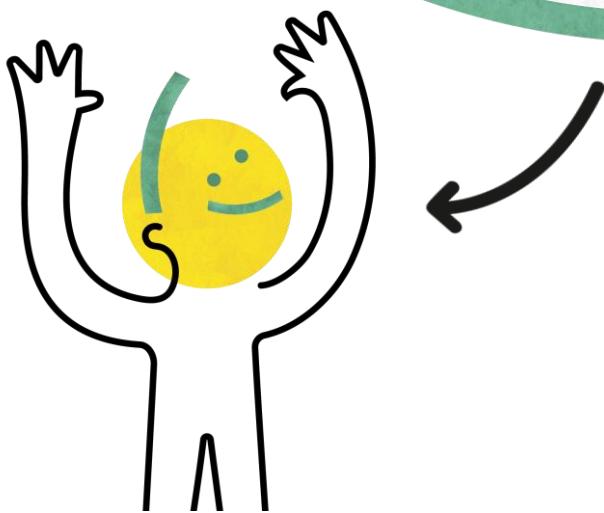


(A)

¡Hola! Si estás viendo este diccionario de temores es porque te interesa conocer más sobre los resultados de tu test, y empezar a tomar acción sobre tus temores.

¡Tener iniciativa y ganas de ser mejor es siempre el mejor primer paso!

A continuación, verás una explicación de cada uno de los temores y sus detonantes. **Identifica los que mejor aplican para tu caso, y empieza a desarrollar planes de acción.** El primer paso para vencer un temor **es darse cuenta de lo que lo está generando.**





Contenido de temores

- 1.** Temor de **autoestima**.
 - 2.** Temor **social y de reconocimiento**.
 - 3.** Temor **hacia el mercado**.
 - 4.** Temor **al fracaso**.
 - 5.** Temor por **falta de tiempo y recursos**.
 - 6.** Temor a que **sea tarde**.
 - 7.** Temor a las **ideas creativas**.
- 

Temor de autoestima

Cuando este temor te paraliza es porque **tienes un juez interior muy fuerte y dominante**. Cuando tenemos el juez interior bajo control, éste nos ayuda a exigirnos y hacer las cosas de forma excepcional, pero **cuando nos domina nos hace sentir insignificantes e inseguros de nuestras capacidades**. Esto puede estar causado por **diferentes razones** como:



- **Perfeccionismo** infundado por ti mismo u otros (generalmente la familia).
- Tienes referentes **muy altos (y a veces inalcanzables)** de éxito.
- Es **un mecanismo de defensa que usa tu cerebro** como excusa para no hacer nada, dado que nos está **protegiendo de posibles peligros y/o amenazas**. Esta es una razón muy común en todos nosotros y todas nosotras.

Necesitas trabajar

En **incrementar tu autoconocimiento**. Esto te va a ayudar a **reconocer no solo tus debilidades** o puntos donde debes mejorar en cierto aspecto, sino **también tus fortalezas, conquistas y súper poderes**



Catalina Romero
@catarlopez

Arquitecta de contenido
y cokreadora de
experiencias

Recomendaciones *de* nuestro equipo:

Catalina te recomienda escuchar el Podcasts **Conversaciones Clandestinas**. Juan Cajiao y Pao Pinzón, un par de primos y amigos crearon un podcast para hablar **de los fracasos, de esos momentos donde no somos geniales o el héroe de nadie**, donde se reconoce que nos equivocamos. **Es súper divertido y al mismo tiempo reflexivo.**

Episodio recomendado:

#9 Me siento como
un impostor.

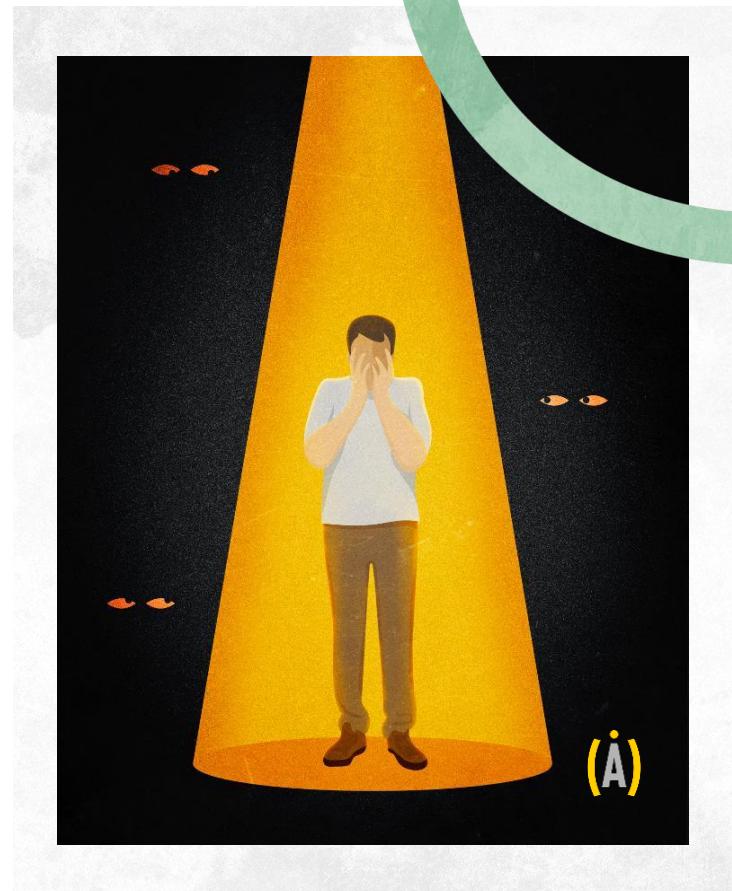


¡Haz clic
aquí para
escucharlo!

Temor social y de reconocimiento

Este temor es uno de los más comunes y de los que **más nos limitan**, dado que **se alimenta de uno de los mayores temores fundamentales** que tenemos todas las personas:

Miedo a no ser amados



Dejarse dominar de este tipo de temores significa que **damos más importancia al mundo exterior** (opinión de los demás), **que al mundo interior** (Autoconcepto y autopercepción), o en otras palabras, **que estamos siendo muy complacientes** al poner en primer lugar los intereses de otras personas sobre los propios. Este tipo de temores **pueden estar causados por razones como:**

- **Perfeccionismo.** Proyectamos en los demás nuestro juez interior.
- Tendencia a **idealizar a las personas** que nos influencian.
- No hemos tenido oportunidad **de encontrar y sacar nuestra propia voz al mundo.**
- El muy frecuente **síndrome del impostor.**
- **Tener una percepción distorsionada** de los conceptos de éxito y fracaso que ves en los demás.

Recomendaciones de nuestro equipo:



Jorge Correa
@jorgecorreav

Cazador del wow y
conector de
puntos

Jorge te recomienda
escuchar su **canción “Me
pregunto”**, la primera
canción que **lanza al
mundo con su proyecto
musical independiente**, y
que habla sobre el amor
propio, la autoestima y
**no dejarse a uno mismo
para después.**

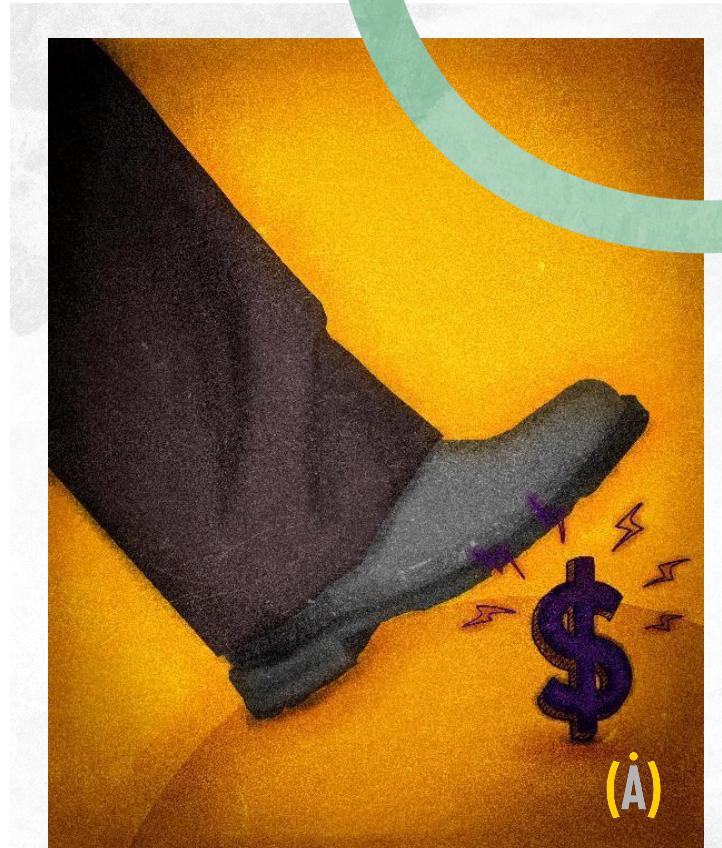
Canción:
Me pregunto.



**iHaz clic
aquí para
escucharla!**

Temor hacia el mercado

Este temor se relaciona mucho con los **temores de autoestima y de reconocimiento**, dado que son infundados por un **temor a no ser aceptado o aceptada ni relevante para los demás**. Este temor tiende a ser poco justificado si se analiza a profundidad, es decir, **se basa en:**



- **La incertidumbre** (o falta de certeza sobre algo)
- **Preconceptos que tengamos del éxito**, donde a veces elevamos mucho la vara con la que comparamos nuestras ideas o proyectos.

Tener este temor significa que te falta profundizar más en tu proyecto, exponerlo al mundo (así sea solo conversando), y verlo desde diferentes puntos de vista. También te puede hacer falta conectar y relacionarte con más personas que estén pasando por algo similar a ti (sea un emprendimiento o proyecto artístico, por ejemplo), ya que esto va **a darte certeza y confianza**, y va a mostrarte como lo están haciendo otros, y va a demostrarte que **es normal sentir ese miedo y que hay otras personas como tú yendo por el mismo sueño, lo cual te va a empoderar.**

Recomendaciones de nuestro equipo:

Catalina te tienes estas **2 recomendaciones**:

1 Shot el camino del éxito:

Este es un corto video en donde **Borja Luzuriaga**, mejor conocido como LuzuVlogs, en un contundente mensaje nos impulsa a **tener la valentía de hacerle frente a aquellas "entrometidas"** excusas con las cuales tantas veces nos detenemos en el camino. Necesitamos **alimentar nuestro propio impulso** para arriesgarnos y mostrar al mundo aquello que nos **move y que puede tener un gran impacto**.

2 Libro el juego infinito:

Un libro en donde comprendemos que **la forma de permanecer vigentes en el mercado es comportándose como jugadores infinitos**, aquellos que están dispuestos a ser mejores cada día.

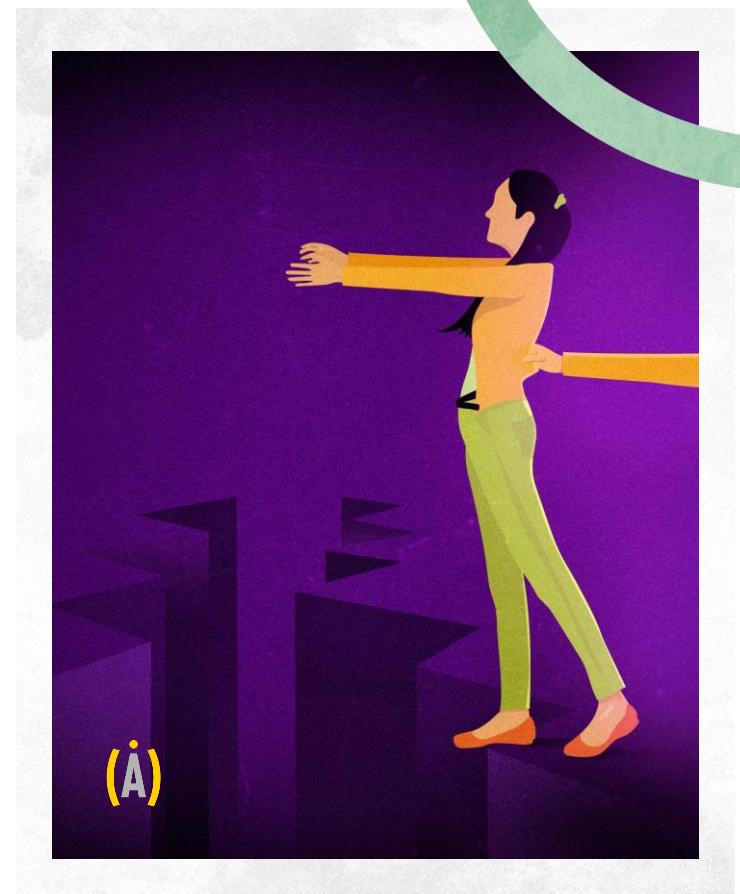
iHaz clic aquí para verlo!



iCompralo aquí!

Temor al fracaso

Este temor es bastante común, y tiende a ser **una gran barrera** para que tomemos **decisiones drásticas** y que pueden cambiarnos la vida. Cuando este temor es dominante puede significar que debes **hacer un alto en el camino y resignificar lo que para ti es el éxito y el fracaso.**



- Resignificar el fracaso va a ayudarte a **gestionar mejor el proceso creativo** por el que estés pasando, dado que vas a entender que en el camino vas a **tener obstáculos, y vas a equivocarte**, pero cada error o equivocación **trae aprendizaje, y ese aprendizaje nos acerca a lo que deseamos lograr.**

Aquí entra a jugar mucho **tu círculo cercano de influencia** (esas personas con las que más interactúas en este momento de tu vida y cuya opinión es importante para tí), ya que debes **identificar si la forma de pensar de alguna de estas personas está influenciando y distorsionando tu percepción de éxito y fracaso**, por ejemplo: Constante búsqueda de recibir aprobación (o miedo a perderla) de tus padres, de tus amigos cercanos o tu pareja.



Ingrid Frye
@ingrid.frye

Cofundadora y
Directora de contenido
de Experiencias Ayáka

Recomendaciones *de* nuestro equipo:

Ingrid te recomienda el documental **“Sé Valiente”**, disponible en netflix: “Un documental entretenido y con total empatía, la investigadora **Brene Brown** nos educa sobre lo que hace falta para **conquistar el Poder de la vulnerabilidad**, dándole un nuevo enfoque a esta palabra y la necesidad de **adquirir y tener el coraje con la confianza de uno mismo y el amor propio** como herramientas poderosas de cambiar las cosas.”

Documental:
Se valiente.

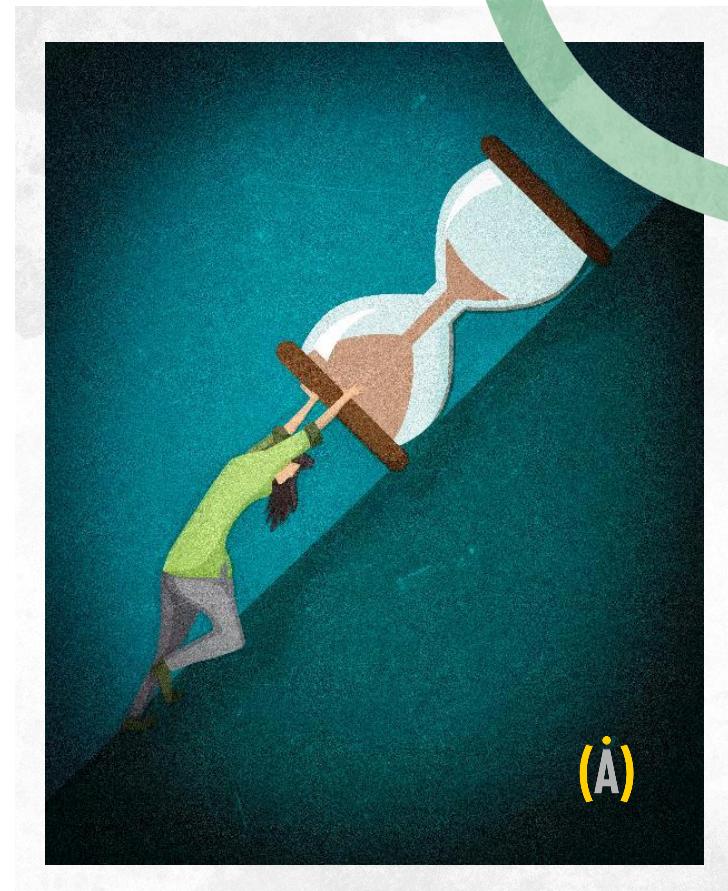


iExplora
el tráiler
aquí!

Temor por falta de tiempo y recursos

Cuando este temor te paraliza es porque tu miedo a **no sobrevivir está muy arraigado** en tu ser. Es uno de los miedos **más intuitivos** y normalmente se acentúa **después de periodos de crisis o pérdidas propias o de terceros.**

Ese miedo primario viene de la necesidad que tenemos todos de **proteger aquello que nos permite tener cobijo y alimento** y así nos obliga a mantenernos **agarrado a lo que sea que nos sostenga ese mínimo bienestar.**



Esto puede estar **causado por diferentes razones como:**



- Haber vivido o escuchado sobre una **pérdida en la historia familiar** (generalmente de muy atrás).
- **Haber visto en otros lo que esa pérdida causó** y por el temor a vivir eso se quedó anclado en **el subconsciente**.
- **Experiencia propia no sanada de un periodo de caída** que quedó muy arraigado en la mente subconsciente.
- O simplemente **haberse detonado por momentos** como el que se acaban de vivir de una pandemia o eventos mundiales o nacionales **que nos encienden todas las alarmas**.



Carolina Ligarettto
@caritoligarettto

CoKreadora de
contenido e ilustradora
de conocimiento

Recomendaciones *de* nuestro equipo:

Carito te recomienda la charla: **El arte de emplear el tiempo de Michael Tierney.**

Este grandioso diseñador **nos invita a vivir con intención cada día**, a emplear el tiempo como queremos, porque **es la única divisa que no es reembolsable**. Por medio de su experiencia como diseñador y viajero, nos enseña **a romper nuestros patrones temporales para crear arte con nuestro tiempo** y a realizar nuestras ideas con lo que tenemos a nuestra disposición.

Charla TED:

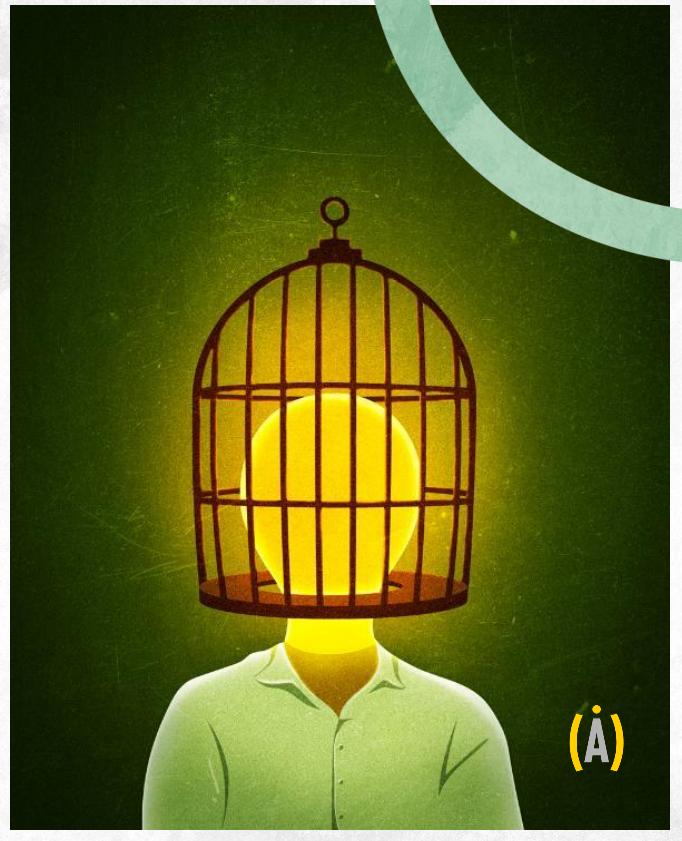
El arte de emplear el
tiempo.



¡Escúchala
aquí!

Temor a las ideas creativas

El temor a darle curso a las ideas creativas se caracteriza por **una desconfianza general o miedo irracional a materializar**. Tenemos una voz interior juzgadora que nos hace ver como si nada valiera la pena o no fuera lo suficientemente bueno. **Esa voz del perfeccionista** en nosotros que nos dice que nunca una obra está terminada, llevándonos a **procrastinar por el miedo a que no sea perfecta**. Esto puede surgir por **diferentes razones como:**



(A)

- **La voz de una figura de poder** (padre, madre, pareja, etc) que quedó plasmada en nuestro interior, que hacía referencia a que nunca un trabajo, idea o creación salió perfecta y no valió la pena el esfuerzo.
- **Una sobre exigencia** de parte de la familia en edad temprana.
- **Voces de poder pidiendo que tu voz se callara**, que no se entrometiera, que no hablara.
- **Efecto espejo:** aquello que uno vio o escuchó que le pasó a alguien muy querido para uno, cosas como que le robaron las ideas y esa persona no pudo levantarse de ello, y **el miedo quedó como si fuera propio**, siendo testigo de lo que produjo en el otro.
- **La creencia de que las ideas tienen dueño**, en lugar de entender que las ideas se dan a muchas mentes que estén listas, pero solo se materializan **en aquel que tiene el coraje para desarrollarlas**.



Antonietta Carruyo
@antocarruyo

Cofundadora y Directora
de Experiencias Ayáka

Recomendaciones de nuestro equipo:

Anto te recomienda la charla:
Descarga el peso de generar ideas, con Elizabeth Gilbert.

Esta charla ted serán los mejores 20 minutos invertidos para **quitarte el peso a generar ideas o sentirte bloqueado por completo.** De una forma muy honesta y auténtica esta famosa autora **nos ayuda a no hacerlo tan personal y sentirnos tranquilos con ser unos lindos mortales.**

Charla TED:

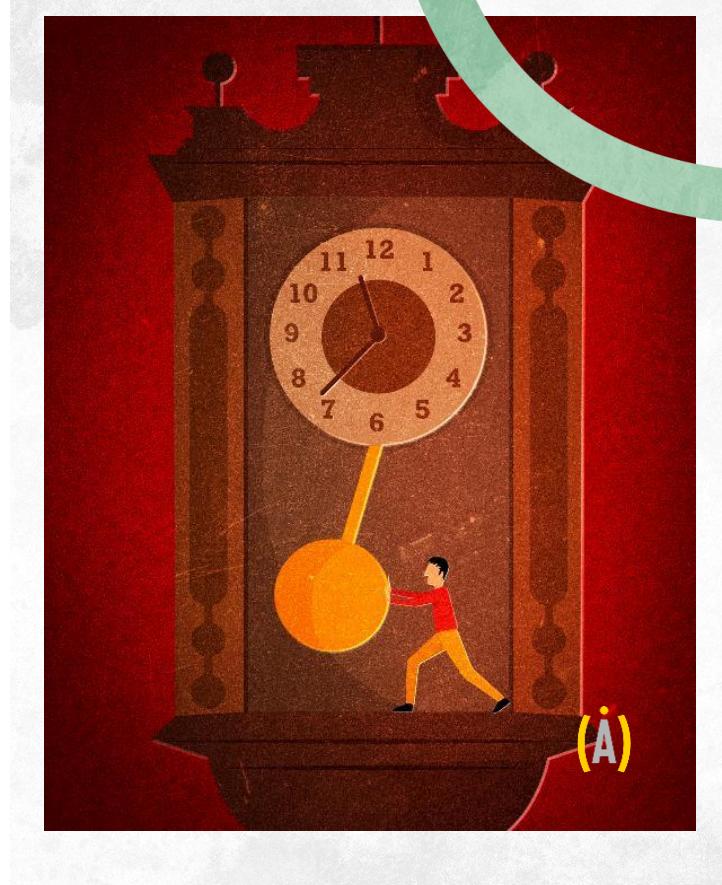
Descarga el peso de
generar ideas.



¡Escúchala
aquí!

Temor a que sea tarde

Cuando este temor te paraliza nos está hablando de que **has conquistado en tu vida grandes triunfos** y te sientes cómodo o cómoda y seguro o segura en tu área de experiencia, por ello **se encienden esos temores** y sobre todo excusas del verdadero temor detrás de esas expresiones, **el temor al fracaso**, llevándote a no avanzar, a estancarte, a no tomar decisiones con tal de no equivocarte. **Esto puede surgir por diferentes razones como:**



(A)

- **Buscas un cambio** en tu rol en el trabajo o en tu vida.
- **Has culminado un proyecto o reto**, apareciendo así la necesidad, el fuego y voz interior que te impulsa a moverte a cambiar para un nuevo reto, un nuevo tiempo.
- **Estas muy cómodo o cómoda con el éxito obtenido** y el miedo inconsciente a que no se pueda volver a obtener o conquistar de la misma forma.
- Cuando **te cuesta asumir errores y aprender de ellos**, cuando caes en brazos del perfeccionismo exagerado, por lo que el solo hecho de querer emprender un nuevo camino o decisión **te genera mucha presión**, pues tu perfeccionismo te exige ser el #1 del mundo en todo.
- **Porque se desea recibir reconocimiento constante**, por lo que la sola idea de volver a empezar o sentirte principiante y vulnerable de nuevo en algo **te puede quitar esa sensación de validación y aceptación por parte de otros**.



Jorge Santa
@don.santa

Creador de mundos visuales

Recomendaciones *de* nuestro equipo:

Santa te recomienda **darte un tiempo para ti** llenando el siguiente **mandala desarrollado por él mismo**, con la intención de ayudarte a enfocar y meditar sobre este temor, y a **reconciliarte con el error**. Pinta libremente, déjate llevar y **al terminar escribe tu plan de acción**.

Mandala:
¡Reconcíliate con el error!.

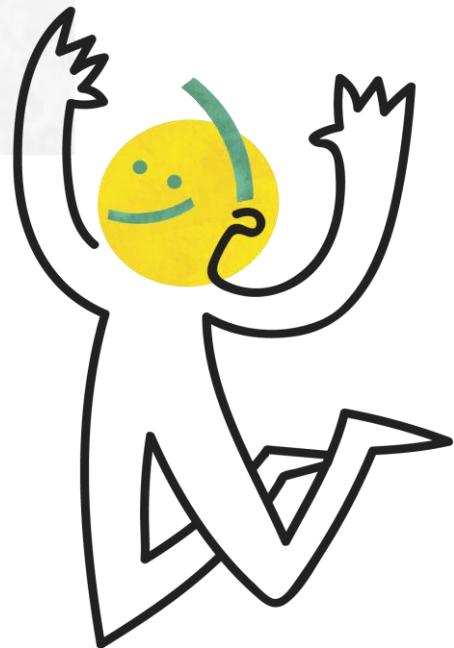


iDescárgalo
aqui!

“ Evitar el peligro no es más seguro a largo plazo que exponerse a él. La vida es una aventura atrevida o no es nada ”

Hellen Keller

¡Atrévete a dar los primeros pasos **para trascender tus temores** y conectarte con **el gran creador o creadora que eres!**



Visítanos en:
www.experienciasayaka.com

(AYĀKA)

Las co -creadores de esta guía



Ingrid Frye
Co- Kreadora de contenido.



Carolina Ligarreto
Co- Kreadora visual y de contenido.



Jorge Correa
Co- Kreator de contenido.



Jorge Santa
Co- Kreator Visual.