INVENTARIO MIEDOS

Nombre KIMBERLY TATIANA CEÓN Edad 21 Sexo MUJER

Fecha 14/03/2025

Las palabras o frases que leerá a continuación se refieren a cosas, situaciones o personas que pueden producir miedo u otros sentimientos desagradables. Usted deberá pensar cuánto miedo le pueden producir y entonces diferenciar si es mucho, algo o nada, redondeando con un círculo la palabra correspondiente.

Ítem		NADA	ALGO	MUCHO
1	Hablar delante de mucha gente.		X 5	
2	La guerra		X 5	
3	Que alguien le ataque y le haga daño en la calle			X 10
4	Ver ataúdes y coches fúnebres		X 5	
5	Separarse de los padres			X 10
6	Los extraterrestres	X 1		
7	Que le humillen o se burlen de él			X 10
8	Los OVNIS	X 1		
9	Lugares donde ha muerto alguien		X 5	
10	Que el maestro le pregunte en clase	X 1		
11	Los dentistas	X 1		
12	Los gatos	X 1		
13	Las cuevas		X 5	
14	Las armas			X 10
15	Los borrachos		X 5	
16	Fracasar		X 5	
17	Una habitación desconocida		X 5	
18	Presenciar peleas familiares			X 10
19	La sangre			X 10
20	Personas que tienen mal genio	X 1		
21	Las ratas			X 10
22	Los gusanos	X 1		
23	Las películas de terror		X 5	
24	Montar en bicicleta	X 1		
25	Los relámpagos			X 10
26	Que lo ignoren	X 1		
27	Estar entre mucha gente		X 5	
28	La oscuridad			X 10
29	Ver poner inyecciones			X 10
30	Que le peguen			X 10
31	Perderse entre la gente		X 5	
		9	55	110

ALGO = 55

NADA = 9

MUCHO = 110

MIS MIEDOS SON MI PATRIMONIO EMOCIONAL
TRATARE DE VENCER COS MIEDOS.

Scanned with CamScanner

INVENTARIO MIEDOS

Nombre Kelly Dahiana Jossa cortez Edad 15 Sexo femenino

Fecha 14/05/2025

Las palabras o frases que leerá a continuación se refieren a cosas, situaciones o personas que pueden producir miedo u otros sentimientos desagradables. Usted deberá pensar cuánto miedo le pueden producir y entonces diferenciar si es mucho, algo o nada, redondeando con un círculo la palabra correspondiente.

Ítem		NADA	ALGO	MUCHO	
1	Hablar delante de mucha gente.			O	10
2	La guerra		O		5
3	Que alguien le ataque y le haga daño en la calle			O	10
4	Ver ataúdes y coches fúnebres	O			1
5	Separarse de los padres		O		5
6	Los extraterrestres	O			1
7	Que le humillen o se burlen de él			O	10
8	Los OVNIS	O			1
9	Lugares donde ha muerto alguien			O	10
10	Que el maestro le pregunte en clase		O		5
11	Los dentistas	O			1
12	Los gatos		O		5
13	Las cuevas	O			1
14	Las armas	O			10
15	Los borrachos			O	10
16	Fracasar		O		5
17	Una habitación desconocida	O			1
18	Presenciar peleas familiares		O		5
19	La sangre			O	10
20	Personas que tienen mal genio	O			1
21	Las ratas			O	10
22	Los gusanos	O			1
23	Las películas de terror		O		5
24	Montar en bicicleta			O	10
25	Los relámpagos	O			1
26	Que lo ignoren			O	10
27	Estar entre mucha gente		O		5
28	La oscuridad	O			1
29	Ver poner inyecciones			O	10
30	Que le peguen	O			1
31	Perderse entre la gente	O			1

Mucho = 110
Algo = 40
NADA 12

Mis Miedos Son
mi
PATRIMONIO Emocional
TRATARE DE vencerlos

110
+ 40
12
162

Los nuevos del mundo
son aquellos que
aprenden a temerle
al ridículo

INVENTARIO MIEDOS

Nombre Isabella Ramírez Betancur Edad 15 Sexo femenino

Fecha 14-08-2025

Las palabras o frases que leerá a continuación se refieren a cosas, situaciones o personas que pueden producir miedo u otros sentimientos desagradables. Usted deberá pensar cuánto miedo le pueden producir y entonces diferenciar si es mucho, algo o nada, redondeando con un círculo la palabra correspondiente.

Ítem		NADA	ALGO	MUCHO
1	Hablar delante de mucha gente.		X	
2	La guerra	X		
3	Que alguien le ataque y le haga daño en la calle		X	
4	Ver ataúdes y coches fúnebres	X		
5	Separarse de los padres			X
6	Los extraterrestres		X	
7	Que le humillen o se burlen de él	X		
8	Los OVNIS	X		
9	Lugares donde ha muerto alguien	X		
10	Que el maestro le pregunte en clase	X		
11	Los dentistas	X		
12	Los gatos	X		
13	Las cuevas		X	
14	Las armas		X	
15	Los borrachos		X	
16	Fracasar		X	
17	Una habitación desconocida	X		
18	Presenciar peleas familiares	X		
19	La sangre	X		
20	Personas que tienen mal genio	X		
21	Las ratas		X	
22	Los gusanos		X	
23	Las películas de terror	X		
24	Montar en bicicleta	X		
25	Los relámpagos	X		
26	Que lo ignoren	X		
27	Estar entre mucha gente		X	
28	La oscuridad	X		
29	Ver poner inyecciones	X		
30	Que le peguen	X		
31	Perderse entre la gente		X	

5 + 1 + 5 + 5 + 1 + 1 + 1 + 1 + 5 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 5 + 1 + 1 + 5 + 5 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 5 + 1 + 1 + 5

Algo: 5 = 55

mucho: 10 = 10

nada: 1 = 19

Mis miedos son mi Patrimonio emocional trataré de vencerlos.

El miedo tiene una función adaptativa es decir, porque prepara al organismo para enfrentar situaciones peligrosas, mediante la activación de una respuesta de huida

INVENTARIO MIEDOS

Nombre María Alejandra Sánchez G. Edad 13 Sexo femenino

Fecha 14/02/25

Las palabras o frases que leerá a continuación se refieren a cosas, situaciones o personas que pueden producir miedo u otros sentimientos desagradables. Usted deberá pensar cuánto miedo le pueden producir y entonces diferenciar si es mucho, algo o nada, redondeando con un círculo la palabra correspondiente.

Ítem		NADA	ALGO	MUCHO	
1	Hablar delante de mucha gente.		X		5
2	La guerra		X		5
3	Que alguien le ataque y le haga daño en la calle		X		5
4	Ver ataúdes y coches fúnebres	X			1
5	Separarse de los padres			X	10
6	Los extraterrestres	X			1
7	Que le humillen o se burlen de él	X			1
8	Los OVNIS	X			1
9	Lugares donde ha muerto alguien	X			1
10	Que el maestro le pregunte en clase	X			1
11	Los dentistas		X		5
12	Los gatos	X			1
13	Las cuevas	X			1
14	Las armas	X			1
15	Los borrachos	X			1
16	Fracasar		X		5
17	Una habitación desconocida		X		5
18	Presenciar peleas familiares	X			1
19	La sangre	X			1
20	Personas que tienen mal genio	X			1
21	Las ratas			X	10
22	Los gusanos		X		5
23	Las películas de terror		X		5
24	Montar en bicicleta	X			1
25	Los relámpagos			X	10
26	Que lo ignoren	X			1
27	Estar entre mucha gente	X			1
28	La oscuridad			X	10
29	Ver poner inyecciones			X	10
30	Que le peguen	X			1
31	Perderse entre la gente		X		5

1 algo: 5
2 algo: 5
3 algo: 5
11 algo: 5
16 algo: 5
17 algo: 5
22 algo: 5
23 algo: 5
31 algo: 5
45

5 Mucho: 10
21 Mucho: 10
25 Mucho: 10
[redacted]
28 mucho: 10
29 Mucho: 10
30

4 Nada: 1
6 Nada: 1
7 Nada: 1
8 Nada: 1
9 Nada: 1
10 Nada: 1
12 Nada: 1
13 Nada: 1
14 Nada: 1
15 Nada: 1
18 Nada: 1
19 Nada: 1
20 Nada: 1

24 Nada: 1
26 Nada: 1
27 Nada: 1
30 Nada: 1
17

Mis miedos son mi patrimonio emocional tratare de vencerlos

total: 132

Detrás del miedo, el otro es potencial de información cognitiva y social al respecto, el hipotalamo activa las respuestas de huida o lucha.