



**MUJER:
COMBATIENDO
EL MIEDO A LA
SOLEDAD**

Uno de los miedos más frecuentes en nuestra sociedad es el miedo a la soledad. La soledad como ausencia de compañía, vivida con melancolía y tristeza.

Uno puede “sentirse solo” por varios motivos: separación, muerte, distancia, lo importante es el sentimiento negativo que ésta genera. Pero la soledad voluntaria existe y hay que saber disfrutarla.

OBJETIVO GENERAL

Lograr aprender de las pérdidas y disfrutar de sí mismas como individuos autovalentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ **Desarrollar los conocimientos en el tema, incorporando y utilizando correctamente los términos.**
- ❖ **Desarrollar las habilidades necesarias para plasmar lo aprendido en cada una de sus actividades diarias.**
- ❖ **Lograr el cambio psicológico y comportamental necesario para que las mujeres enfrenten las situaciones con mayores herramientas.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ **Reconocer el Miedo como una emoción de defensa y positiva.**
- ❖ **Incorporar la afectividad en la comunicación con sí misma y con los demás.**
- ❖ **Amarse y aceptarse en forma incondicional con defectos y virtudes.**

TEMARIO

I. MIEDO

**II. SOLEDAD Y SUS
PRINCIPALES EMOCIONES**

**III. SUPERANDO EL MIEDO A
LA SOLEDAD**

I. MIEDO

- ❖ **Vivencia del Miedo**
- ❖ **Dónde está el miedo**
- ❖ **El Miedo es una Emoción**
- ❖ **Mecanismo de Adaptación**
- ❖ **Partes del Miedo**
- ❖ **El Miedo Positivo v/s Negativo**
- ❖ **Identificación de los Miedos**

II. SOLEDAD Y SUS PRINCIPALES EMOCIONES

- ❖ **Angustia, Tristeza, Desesperación
– Rabia, Frustración – Apatía**
- ❖ **La Soledad y sus peores
resultados: Adicciones –
Transtorno de Ansiedad**
- ❖ **Qué es la Autofobia y Cómo se
supera**
- ❖ **Soledad y Miedo al Abandono**

III. SUPERANDO EL MIEDO A LA SOLEDAD

- ❖ **Aumentar la Autoestima**
- ❖ **Comunicación Afectiva – Emocional**
- ❖ **Aprender a Disfrutar de la Propia Compañía**

METODOLOGÍA

- ❖ **Exposición de los distintos temas**
- ❖ **Socialización de la actividad**
- ❖ **Dinámicas individuales y grupales**
- ❖ **Juego de Roles**
- ❖ **Exposición de casos reales**
- ❖ **Ejercicios físicos**
- ❖ **Imaginería y Visualización creativa**
- ❖ **Taller 15 hrs.**
- ❖ **25 personas**