

# Supera tus miedos



## ¿Siempre resulta un peligro?

“EL MIEDO es un complejo magma de sensaciones físicas, emociones e imágenes que nos causa malestar”, dice el coach Jorge Cuervo. En el desarrollo del ser humano, el objetivo de este malestar era empujarnos a huir, velar por la autoconserva-

ción. Hoy, cuando somos mucho más complejos, podemos emplearlo como un creador de nuestro yo. “Podemos aceptar su reto, aprender cómo somos realmente, descubrir los patrones que seguimos y así cambiarlos por otros que nos sean más útiles”.

Son tan normales como la vida misma. Los miedos están ahí: siempre con nosotros. **¿Y si los convertimos en un estímulo?** Descubre qué temas y por qué, y deja que sólo te asuste una buena peli o un magnífico libro.

por VERA ALDER

## DI SÍ AL MIEDO

“Es probable que en nuestra vida no tengamos ningún acompañante más fiel ni más leal que el miedo”, dice el coach Jorge Cuervo en su libro *Qué hacer con tus miedos* (editorial Libros de Cabecera). ¿Cómo? ¿El miedo un compañero fiel? Será porque no nos abandona... “No. El miedo, al igual que el resto de las emociones, nos aporta mucha información no sólo de nosotros mismos, sino de cómo percibimos la realidad. La cuestión es cómo usarlo: puede ser un freno o bien un empuje o detonador”, apunta María Fernández García-Fajardo, coach personal y ejecutiva (Madrid).

## ¡NOS DA SEGURIDAD!

**Es normal sentir miedo.** “Forma parte de nuestro instinto animal. No sentirlo sería peligroso para nuestra supervivencia, ya que es un mecanismo de protección”, dice la experta. El problema viene cuando no está fundado o no es proporcional al reto que tenemos entre manos y frena nuestro desarrollo personal y felicidad.

**¿Cómo podemos usarlo en nuestro favor?** “Aprendiendo a gestionarlo. Cada vez que nos enfrentamos a él, sumamos una capa de seguridad en nosotros mismos y afrontamos la vida con más confianza”, dice Fernández. ¿Un ejemplo? Tras una situación o actividad en la que liberamos adrena-

María Fernández García-Fajardo, COACH  
COACHINGANDMEDIA.COM



## ¿AL AFRONTARLO, DESAPARECE?

“El miedo nos frena, poniéndonos en una situación de impotencia, inactividad, victimismo. Cuando actuamos desde la autorresponsabilidad, preguntándonos qué es lo que podemos hacer en esa situación, automáticamente disminuye. Lo mejor para erradicarlo es afrontarlo, pasar a la acción”.

lina (la hormona que se libera en situación de tensión o miedo), nos sentimos con más fuerza. “Se produce una emoción contraria a la anterior, de euforia, empuje y fuerza”.

## IDENTIFICA QUÉ TEMES

**Es lo primero que hemos de hacer para poderlo superar.** Cada uno de nosotros tenemos miedos personales en función de nuestras inseguridades y trayectoria, pero detrás de esos miedos propios suelen esconderse tres: al cambio, a la crítica ajena y al fracaso. Por ejemplo: alguien que teme hablar en público tiene miedo al qué dirán y al fracaso.

## MIEDO AL CAMBIO

**“El cambio es lo mejor** de la vida: hace que valoremos el pasado, disfrutemos el presente y abracemos la incertidumbre del futuro”. Sin embargo, precisamente por esa incertidumbre a la que nos arroja, lo tememos.

**Pautas para afrontarlo:** “Acepta que la vida está en continuo movimiento. No puedes controlarlo todo. Sólo lo que está en nuestro marco de acción”, dice Fernández. Cuando tememos el cambio normalmente es que tememos salir perdiendo. “Deberíamos concebir la pérdida como un generador de ganancia: cada vez que dejamos ir algo, estamos dejando espacio a algo nuevo. El cambio es renovación, un tirar lo viejo para que entre lo nuevo. Si queremos crecer, tanto personal como profesionalmente, debemos forzarnos a él. Un truco: sitúate en lo peor y piensa qué hacer para solucionarlo. ¿A que sí puedes? ¡Pues ya tienes un plan B!”.

## MIEDO AL RECHAZO

**Al qué dirán, a la crítica y la mirada ajena...** “Uno de los mayores miedos del ser humano es al rechazo”, apunta.

**Pautas para afrontarlo:** “Busca tu propia validación, por encima de la de los demás. Cuando creemos en nosotros, el juicio ajeno pasa a ser una

mera opinión, que decidimos aceptar o no. No lo vemos como una agresión o coacción, simplemente como un comentario que proviene de una persona con una percepción distinta. Quien te quiere y te acepta, respetará lo que haces. Quien no lo hace es porque simplemente no puede acompañarte en ese nuevo camino. Las elecciones conllevan cambios, también de personas, con formas de pensamiento más acordes a tu momento vital. Reflexiona un poco: ¿qué harías si no te importara el juicio de los demás? ¿Qué te estás perdiendo?”.

## MIEDO AL FRACASO

**“Es una palabra que sacaría del diccionario”,** dice Fernández. ¡Y aplaudimos! “El fracaso lleva implícito lo irreparable. Sin embargo, la palabra error da espacio a la oportunidad”, ¡ese es el cambio de mirada que necesitamos para liberarnos! Un fallo sirve de peldaño para algo mejor.

**Pautas para afrontarlo:** “Cambia la palabra fracaso por error. Empieza a pensar que tienes tantas oportunidades como meses, días y horas tiene un año. Piensa que después de cometer un fallo, habrás ganado en experiencia para hacerlo mejor la próxima vez. Nada es tan grave. Relájate. Cuando lo hacemos, asumimos más riesgos, disfrutamos más con lo que hacemos y sacamos más potencial de nosotros mismos. Da lo mejor de ti, pero también riéte de ti misma, de tus fallos, de las críticas y de tus miedos”. ♥



**¿Son tuyos tus miedos?** Repasa tus creencias, tus aprensiones y miedos, porque tal vez no sean tuyos, sino que vienen infundados de quienes te rodean (tus padres, compañeros, amigos...). ¿Un libro para salir de dudas y aliarte con tu miedo? ¡Este!

## FUERA AUTOSABOTAJES

### NO TE RESISTAS

Cuando lo sientas, asúmelo: tienes miedo. Ponle nombre: ¿qué lo ha provocado? ¿En qué situación? ¿Procede de ti o es un ‘regalo’ de alguien (que se haya originado, por ejemplo, por el comentario de alguna persona)?

### ADIÓS A LAS EXCUSAS

No justifiques tu pasividad. El miedo es un freno, reduce nuestro campo de acción: no pongas excusas a esa inactividad. Tener miedo no significa que no puedas actuar; es justo al contrario: tenerlo debe accionarte para dejar de sentirlo.

### BUSCA ESTRATEGIAS

Establece un plan: ¿qué necesitas para salir bien de esa situación? ¿Está en tu mano o fuera de tu control? Si es así, ¿quién puede ayudarte? ¿Cómo has de pedirselo para que te ayude? Ensaya.