



EL VENTANUCO



*Papeles para la formación de animadores, de juntas directivas, de equipos de trabajo...
Formación on-line*

Número 6 – octubre 2015

2ª época



Santi Domínguez
centrosjuveniles@salesianos.es

Cómo enfrentarte a tus miedos

PROJECT COACHING

Sin duda **el miedo infundado es una de las emociones más dañinas**, al limitar nuestras acciones y mantenernos en un nivel de vida muy inferior a nuestras posibilidades, convirtiéndose en **un obstáculo para nuestro desarrollo y éxito**.

Habrás observado entre la gente, a algunas personas que afrontan los cambios con optimismo y confianza, pero otras, experimentan inseguridad, angustia y bloqueo, debido a miedos como pueden ser el miedo al fracaso, al rechazo, a no dar la talla etc.

Si te enfrentas a una nueva situación vital, a nuevas decisiones, te surgirán dudas, preguntas e inquietudes. Es normal. Tener miedo es natural y necesario, esta emoción nos ayuda a evaluar de forma adecuada los pros y contras, los riesgos y dificultades y también las posibilidades de logro. Es la emoción que nos predispone a buscar soluciones para resolver los problemas y dificultades que se nos presenten, así que, no es más valiente el que dice no sentirlo, sino el que lo reconoce y se esfuerza en aprender a manejarlo ya que, en el reconocimiento de la debilidad se encuentra la fortaleza. **En la aceptación del miedo y en el compromiso con el cambio, se encuentra el camino de la superación personal.**

La mayoría de los miedos sobre el futuro que tenemos no son muy reales y nacen de una interpretación limitante de la vida. Estos miedos son los que nos impiden realizar cosas y avanzar. Estos miedos no existen como realidad, son una ilusión que nos hemos creado, desencadenando los procesos psicológicos que nos conducen al fracaso, inhibiendo

nuestras capacidades físicas y mentales. Usamos nuestra imaginación para meditar sobre todos los posibles malos desenlaces en vez de imaginarnos el éxito de nuestras acciones.

Cada vez que pensamos en nuestros miedos, los convertimos en centro de atención, con lo cual, se fortalecen más. Por tanto, debemos olvidarnos de ellos o cambiar de perspectiva.

A modo de ejercicio, te invito a elaborar una lista de todos tus miedos. Es bueno conocerlos, pues son nuestros peores enemigos. **Si logras identificarlos y ver donde y cuando se manifiestan te resultará más fácil controlarlos y reducirlos.**

Al final descubrirás que el origen de la mayor parte de tus miedos es casi siempre el mismo (baja autoestima) y **una de las soluciones más poderosas es potenciar nuestra autoestima y seguridad**. Los miedos ocupan el lugar que debería llenar la autoestima. Construye una imagen de ti, clara, brillante, simpática y poderosa y comprobarás que ningún miedo puede detenerte en el camino hacia el éxito.

Todos tenemos la capacidad de crear la vida que imaginamos. Es posible que algunas personas necesiten más valor que otras, pero todos podemos lograrlo. Cuando te dispongas a organizar tus tareas, programa algunas de esas acciones de forma que te vayan acercando a la meta cada día. ¿Tienes miedo? Todos tenemos miedos en este tipo de situaciones, estas fuera de tu zona de confort y tienes la sensación de que no tienes todo el control, el caso es realizar tareas que aunque supongan una incomodidad, no te produzcan pánico y no te detengan. Con el tiempo verás que ya las dominas y que sigues avanzando.

Para reducir tú miedo, para sentirnos satisfechos y para liberar el amor, la inteligencia y la creatividad, permitiendo de esta manera llevar a cabo nuestros proyectos vitales, **lo primero que debes hacer es enfrentarte a él**. Es normal que lo desconocido cause miedo, pero a medida que nos familiarizamos con aquello que nos causa temor, esto se vuelve menos poderoso. Por tanto, **no huyas de tus miedos, porque estarás condenado a huir por el resto de su vida. Enfrentate. Acércate a ellos, de forma progresiva**, es decir, sin forzar las cosas y descubrirás su inconsistencia.

El conocimiento, la autoestima, la confianza, la práctica, el valor, la fe y el cambio de perspectiva son tus armas contra el miedo. Otros factores que ayudan a reducir el miedo y que personalmente intento aplicar son: **no escuchar malas noticias** que me predispongan, **evitar la gente negativa/destructiva** y una de mis preferidas es **preguntarme** para tomar conciencia y desmitificar el impacto de una acción **¿qué es lo peor que puede pasar?**

Frank Herbert que hace referencia al miedo en su libro "Dune" decía:

"Nada debo temer. El miedo mata la mente. El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Permitiré que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino. Allá donde haya pasado el miedo ya no habrá nada. Sólo estaré yo."

¿Qué más vas a perder por culpa de tus miedos? **Atrévete**

Hasta pronto