

¿Qué haces con tus miedos?

¿Cuál es tu miedo?

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación provocada por la percepción de peligro real o imaginaria.

Como escribí en la frase “el miedo es una emoción” quiero que prestes atención, porque **si tú no has aprendido a educar tus emociones es muy probable que sentir miedo en tu vida se convierta en un obstáculo para lograr lo que quieres en tu vida.**

¿Por qué es un obstáculo? Porque una emoción intensa como el miedo puede controlarte y evitar que te encamines hacia tu meta. Puede paralizarte por completo porque tienes la percepción de que no puedes lidiar con tu miedo.

¿Por qué es una percepción? Una percepción es una interpretación que tu cerebro crea a partir de los estímulos que recibes de tu entorno. Cuando tu cerebro recibe ese estímulo, lo que haces es interpretarlo y si esa interpretación está dominada por una emoción que no has aprendido a gestionar, lo que se produce en ti es una sensación de miedo que obstruye tu desempeño.

Un elemento importante en este proceso es comprender que estás percepciones pueden ser reales o imaginarias. Tu cerebro pone atención a los estímulos sin filtrar si estos estímulos son reales o no, por lo que, de todas formas crea una interpretación, que en el caso de no ser, distorsiona tu entendimiento.

Tu cerebro recibe el estímulo de que está en peligro y reacciona en consecuencia. ¿Por qué esto es importante? Porque tu miedo puede ser el resultado de algo que no es real, como

tenerle miedo a los fantasmas, a los muertos, a lo desconocido, a algo que no ha sucedido, a lo que tú crees que es cierto y crees que si ha sucedido.

Es por esta razón que aprender a gestionar tus miedos es un proceso importante para tu crecimiento personal. Así como descubrir cuáles son tus miedos, saber cómo funcionan y cómo transformarlos en tus aliados.

Características del miedo

La principal característica del miedo es que es humano. Por lo que, todos tenemos miedos. Todos estamos expuestos a sentir miedo en un momento determinado por alguna razón.

El miedo sirve para sobrevivir y para estar alertas a las amenazas en tu entorno. El miedo es bueno y natural.

El miedo reacciona en función de tus pensamientos y tus creencias. En función de cómo piensas y en qué crees, tu cerebro responderá a estos estímulos causando miedo, terror, pánico, alerta, precaución.

Una característica importante es que no es posible eliminar el miedo de tu persona. Por eso, es importante que aprendas a educar tus emociones.

¿Cuáles son los miedos más comunes?

Hacer una lista de miedos comunes puede resultar interminable, sin embargo, existen algunos miedos que son muy frecuentes en las personas:

Uno de los más comunes y al que casi todas las personas le tienen **miedo es a la muerte**. Morir es uno de los miedos más frecuentes porque atenta contra un factor que todos poseemos que es la supervivencia y el desconocimiento de qué existe después de la muerte.

Un miedo muy común **es el miedo a los aviones o a las alturas**. Muchas personas tienen una percepción de que las alturas representan un peligro tan fuerte que no son capaces de separar sus pies del suelo. No suben escaleras, no se asoman por un balcón, dejar de viajar a otros países porque tienen la percepción de que les pasará algo malo si lo hacen.

La soledad es un miedo bastante común en las personas. Creer que pueden perder la comunicación con los demás o el entorno provoca una sensación de angustia que termina controlando a la persona. Este miedo se relaciona mucho con el abandono, el sentirse expuesto al rechazo de otra persona porque creen que no lo podrán superar y esto controla por completo sus acciones.

El miedo al fracaso es otro de los más frecuentes porque implica fallar, no lograr lo que quieres o perder algo. En este miedo la percepción está basada en creer que si fallas todo está perdido y no piensas que puedes volver a hacerlo. Piensas que fracasar es una experiencia indisoluble y, por tanto, este miedo a fracasar es capaz hasta de evitar que hagas lo que quieres hacer.

¿Qué hago con mis miedos?

Lo primero que tienes que hacer es conocerlos. Entenderlos. Saber cómo funcionan, cómo te afectan y que tanto te controlan.

El segundo paso es enfrentarlos. Tienes que exponerte a tu miedo, aunque la sensación que tienes es de salir huyendo o quedarte paralizado, tienes que enfrentarlo para irlo sujetando y regulándolo.

Un método que puede resultarte eficaz al momento de exponerte y enfrentarlos es hacerlo de forma gradual. En el caso del miedo a los aviones, no comiences con un viaje de América a Europa, comienza con uno que sea de tu ciudad a la ciudad de

al lado.

Cuando logras realizar este viaje proponte un segundo viaje de tu ciudad a otra ciudad más distante, y luego, de tu país al país más cercano, de forma que puedas ir logrando pequeños objetivos que te alienten a realizar el próximo.

El miedo se alimenta con tus pensamientos. Es decir, si tu miedo es a los aviones y los alimentas con pensamientos como “los aviones se caen”, “a los aviones se les acaba el combustible”, “en los accidentes de aviones se salvan pocas personas”, **lo que haces es aumentar tu sensación de miedo.**

Sin embargo, si ese mismo miedo a los aviones lo manejas con pensamientos como “los aviones son seguros”, “el por ciento de aviones que se caen es menor al por ciento de autos que chocan”, “los accidentes de aviones son menos probables”, “este no es mi primer vuelo y en los anteriores no me pasó nada”, podrás ir enfrentando tu miedo, y comprobar que realizaste el vuelo y llegaste bien.

El mecanismo es el siguiente, el miedo se alimenta con tus pensamientos, si alimentas tus miedos con pensamientos negativos tu miedo aumentará hasta llegar a terror, mientras que, **si alimentas tus miedos con pensamientos positivos tu miedo puede ir disminuyendo.**

Quiero que entiendas que tus miedos no son el problema, tu problema es no saber qué hacer con tus miedos. Tienes que convertir tus miedos en una alerta regulada en vez de convertirlos en un obstáculo.

Una idea que puede contribuir con tus miedos es que cambies el pensamiento de que “tener miedo es malo”, por el pensamiento “el miedo es un aliado que me favorece si lo aprendo manejar”.

No cometas el error de ignorar tus miedos porque lo que haces es acrecentarlos y convertirlos en un monstruo. Ponle nombre, identifícalo, porque muchas veces, un mismo miedo se

manifiesta de formas diferentes y crees que son diferentes miedos.

Explora tus miedos

Pregúntate ¿qué quieres hacer y por qué no lo haces? ¿Cómo quieres vivir y por qué no vives así? ¿Por qué no haces lo que sabes que tienes que hacer para vivir como quieres?

Hazte preguntas como éstas, porque muchas veces en esas respuestas puedes descubrir cuáles son tus miedos e identificarlos correctamente. ¿Qué emoción generan tus miedos? ¿Qué los detona? ¿Qué desencadena esa sensación de miedo?

Analiza en qué están basados, si están basados en creencias limitantes que los alimentan o en un hecho en el pasado. Muchos de tus miedos están basados en creencias limitantes, en creencias erróneas que nunca te has cuestionado.

Una forma efectiva de identificar tus miedos es atender a ciertas manifestaciones corporales como cambio en tu ritmo cardiaco, dificultad para respirar, sudoración, ansiedad, salivación.

Lo que te propongo no es que dejes de tener miedos, es que puedas lograr lo que te propongas a pesar de tus miedos y porque aprendiste a enfrentarlos.

Te propongo que dedique tiempo a aprender a educar tus emociones, puedes aprender sobre inteligencia emocional y sobre cómo gestionar tus miedos de forma funcional.

Mientras más entiendas tus miedos con más eficacia los podrás enfrentar y convertir en una herramienta favorable.

Si estás interesada en seguir aprendiendo, profundizar y transformar tu vida, si estás comprometida contigo misma en alcanzar nivel de calidad de vida superior, suscríbete a mi web en la caja de suscripciones que está más abajo: