



## Gestión del miedo (II)

**Pilar Pato Jimenez de Castro,**  
Consultora de Ágama Consulting.



Existen dos miedos básicos que conectan con otros dos, más profundos y determinantes:

- Miedo al fracaso por no ser válido, sustentado en la necesidad de controlar el entorno.
- Miedo al rechazo, sustentado en la necesidad de ser querido. El miedo al rechazo nos induce a potenciar relaciones tóxicas basadas en el control y en la dependencia mutua; relaciones que provocan mucho sufrimiento en las personas involucradas en ellas.

El miedo al fracaso puede entenderse como el temor anticipatorio a perder lo que se ha conseguido. También puede entenderse como la ausencia de disfrute del momento presente, por el temor anticipatorio de que no se vaya a conseguir un "futurible". Es el denominado "síndrome de la felicidad aplazada" que hace que las personas dejemos de disfrutar las cosas que conseguimos hoy, emplazando el disfrute a la consecución de un nuevo reto.

Ambos miedos, el miedo al rechazo y el miedo al fracaso, nacen de dos miedos aún más básicos y profundos que son: el miedo a ser como

soy, a manifestar lo que realmente deseo, siento, necesito... y el miedo a la libertad, que justifica que busquemos el respaldo de los grupos sociales como una forma de amortiguar la soledad, aunque esto restrinja nuestra libertad individual. Eliminar el miedo y liberar la mente: ciclo pensamiento-emoción- acción.

### EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

Las emociones surgen de manera automática e inconsciente, conectadas con una determinada situación que vivimos. Nuestros pensamientos, sin embargo, son los que se encargan de que esa emoción permanezca en nosotros y condicione nuestras decisiones, respuestas y acciones. La inteligencia emocional describe la gestión de los pensamientos limitadores como la clave para el manejo de las emociones limitadoras. Para eliminar una emoción, entonces, es preciso conocer qué pensamientos la sostienen y modificarlos, generando la posibilidad de volver a sentir y estimulando alternativas de comportamiento desde emociones más positivas.

### ¿CÓMO ELIMINAR EL MIEDO?

#### Tomar conciencia

Para eliminar el miedo es importante comprender cuáles son sus bases, qué lo causa y por qué viene a nuestras vidas; es decir, es necesario TOMAR CONCIENCIA de que vivimos-actuamos movidos por el miedo. El "automatismo" es el sistema que nos permite economizar recursos en nuestra vida cotidiana y gestionar los conocimientos adquiridos como una

La inteligencia emocional describe la gestión de los pensamientos limitadores como la clave para el manejo de las emociones limitadoras )

clave para producir respuestas rápidas con un esfuerzo reducido. Sin embargo, el automatismo nos impide muchas veces trascender nuestros comportamientos, dificultándonos el observar las consecuencias que determinadas decisiones/ acciones van a ir teniendo en nuestras vidas. Crecer y desarrollarse tiene que ver con tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestras fortalezas y debilidades, de nuestras necesidades y deseos, como punto de partida para entender por qué actuamos como lo hacemos ante las cosas que nos ocurren.

### Gestionar pensamientos limitadores

Una vez identificado el “lugar” desde el que actuamos y vivimos; una vez conocidas las necesidades y creencias que sustentan nuestros hábitos de actuación, es necesario actuar para modificar el patrón de pensamiento que sostiene nuestros miedos y nos impide generar acciones alternativas. Ello implica:

- Identificar cuál es el problema real, la dificultad concreta.
- Aprender a parcelar, a separar los hechos de los juicios, aislar la cuestión a tratar, de otros pensamientos, situaciones o elementos que pudieran interferir.
- Cuestionar la manera que tenemos de observar las cosas que nos ocurren.
- Trabajar las creencias limitadoras ampliando la perspectiva para que la persona desarrolle su capacidad para relativizar, sustituyendo la creencia limitadora por otra más positiva, buscando los hechos que sostienen la creencia para poder cuestionar su validez...

En definitiva, se trata de estimular una capacidad de pensamiento retador que venza la autocomplacencia y el victimismo, entendidos como la tendencia a justificar nuestra manera de proceder, en muchas ocasiones, mirando en el lugar equivocado (mi jefe, mi compañero, mi pareja, mi hijo...), buscando fuera de nosotros lo que explica nuestro sentir y nuestro vivir. Las respuestas están dentro de nosotros.

### Sentir

Implica darnos la oportunidad de “deshacer el nudo” emocional y corporalmente hablando, localizando las sensaciones físicas del miedo, que es energía estancada, para que pueda volver

## El antídoto del miedo es descubrir quiénes somos realmente, qué necesitamos y qué deseamos )

a fluir; a veces la puerta de salida es el llanto, en ocasiones es la risa, en otros momentos, la respiración. Prácticas cada vez más extendidas como la risoterapia, la meditación o la relajación profunda tienen como objetivo estimular ese escenario emocional alternativo que ayude a despertar la energía interna que permita despejar el camino para que emerjan nuevas posibilidades.

### Actuar

La acción implica, en muchos casos, desapegarse, soltar lastre. Desapegarse entendido como esa acción consciente y responsable que nos ayuda soltar aquellas creencias, costumbres y pensamientos que quizá sirvieron en su día, pero que hoy no sirven, porque nos lastran, nos impiden crecer. Desapegarse es decidir de forma responsable y a veces dolorosamente, desprendernos de nuestros frenos; sustituir la dependencia por el coraje para enfrentar aquello que tememos y actuar, conscientes y constantes, hasta construir una nueva posibilidad.

El antídoto del miedo es descubrir quiénes somos realmente, qué necesitamos y qué deseamos. Cuando conectamos con nuestra naturaleza, con nuestro “yo real”, desde una posición honesta y sincera, generamos la posibilidad de actuar desde una posición auténtica y caminar hacia aquellas metas que contribuyan a nuestra felicidad. )

Información elaborada por: