

APRENDE A **GESTIONAR** TUS MIEDOS

Bien sabemos que el MIEDO como emoción básica es vital para nuestra supervivencia en casos de peligro eminente y real. En este sentido, el MIEDO nos prepara para afrontar una amenaza. Nos permite fijar nuestra atención en esa amenaza cercana y evaluar qué respuesta dar: huir o escondernos.

Pero no es de este Miedo sobre el que vamos a trabajar, sino sobre el Miedo que nos limita en nuestra vida cotidiana para emprender aquellas acciones - personales, familiares, sociales o profesionales- que deseamos y sin embargo, no nos atrevemos a ejecutarlas.

Estos miedos suelen ser “inventados” o “fabricados” por nosotros mismos. Tienen su raíz en nuestra propia historia personal, familiar y sociocultural. De aquí que la palabra inglesa FEAR (“miedo”) nos sirva para definirlo de esta manera: “Falsa Evidencia con Apariencia Real”. **El sentimiento puede parecerse auténtico, pero no se basa en un hecho de la realidad presente.**

Este MIEDO que nos visita en nuestra vida cotidiana es, en realidad, una valiosa y necesaria SEÑAL de alarma ante la posibilidad de una amenaza (física o emocional) y viene a decirnos que existe una desproporción entre esa amenaza y los recursos con los que creemos contar para resolverla.

¿Y QUÉ O CUÁLES SON ESTAS AMENAZAS?

En realidad no existe algo que sea en sí mismo una amenaza. Para una persona, por ejemplo, que sube a un avión por primera vez y experimenta turbulencias puede ser una terrible amenaza, y deja de serlo para un viajero frecuente que ya ha presenciado las rutinas del personal de vuelo para esos casos excepcionales.

Para que esta señal sea útil y aprovechable para cada uno de nosotros, es necesario devolverle al miedo su potencial positivo. No viene a nuestras vidas a complicárnosla, viene a traernos un mensaje y en esto radica nuestro reto: en decodificar el *¿para qué están nuestros miedos? ¿Cuál es su intención positiva? ¿Cuál es su mensaje?*

Si tengo miedo es porque hay una necesidad en mí. El miedo aparece ante la pérdida de una necesidad psicológica fundamental y básica: **la seguridad.** Entonces, *¿qué te hace falta para que se aleje de ti? ¿Qué necesitas darte?*

El miedo es una emoción básica, necesaria y universal, sin embargo, nos relacionamos con él desde el desconocimiento y la ineficacia. Entran en juego nuestras

propias creencias limitantes: “no lo hizo por miedo”, “es de débil sentir miedo”... Con esto lo que hacemos es rechazarlo, negarlo, descalificarlo, lo tachamos de indigno y negativo, extirpándole todo su valor positivo.

Hasta aquí podemos ver que estas creencias señalan como “peligro o problema” al MIEDO. En realidad el Miedo es como la Señal Roja que se enciende en nuestro tablero de mando de nuestro coche cuando se está por quedar sin gasolina. Sería muy ingenuo por nuestra parte taponar la luz roja y negar que hay un problema de fondo. **El Miedo es esa Luz Roja que nos dice que hay algo de fondo que necesita ser atendido.**

Nuestra propuesta básica de gestión emocional y del cambio es dar la bienvenida al miedo, dialogar con él, escucharlo, reconocer su existencia con su parte temerosa y su parte positiva, descifrar su mensaje y ser agradecidos/as con él. **Mi apuesta por este método de gestión del miedo, es del 100% porque lo he probado y verificado en primera persona.**

¿Por qué es importante la gestión de tus miedos?

- Porque te bloquean en tu capacidad de generar respuestas adecuadas frente a situaciones nuevas o desconocidas.
- Porque limitan tus acciones y por ende, tus metas.
- Porque te mantiene atado a tu zona de seguridad, sin dejarte avanzar y desarrollarte personal y profesionalmente.

¿Para qué?

- Para identificarlos y reconocerlos, dándoles nombre

y existencia.

- Para aceptar e integrar su parte positiva.
- Para dialogar con ellos y descifrar los mensajes que vienen a traerte.
- Para descubrir qué necesitas darte, con qué recursos cuentas y con cuáles no.
- Para poder identificar tu objetivo y trazar un plan de acción que te permita ir dando pasos, salir del bloqueo y generar tus opciones.
- En definitiva, para observarte internamente, darte cuenta de lo que piensas y sientes, y orientar tu acción hacia el cambio proactivo.

¿Cómo lo conseguirás?

- Conociendo cómo funciona nuestro sistema emocional, qué son las emociones y para qué te sirven.
- Cuestionando y tomando conciencia de los propios miedos heredados.
- Con herramientas de autoconocimiento y observación emocional.
- Identificando tus creencias limitantes y activando otras potenciadoras.
- Comprendiendo cómo es tu patrón de comportamiento habitual.
- Identificando cuál es tu respuesta ante los cambios: de resistencia, de reacción, o de pro-acción.
- Incorporando nuevas estrategias de aprendizaje activo, herramientas y recursos para el cambio.

¿Qué beneficios obtendrás?

- **OBSERVARTE** para identificar tus propias señales físicas y emocionales; mejorando tu capacidad de autoconocimiento respecto a lo que te pasa y a lo que puedes hacer con ello.
- **DARTE CUENTA** de los recursos con los que ya cuentas y de aquello que necesitas reforzar y potenciar para sentirte seguro/a.
- **ACTUAR**, “dar un paso”, avanzar, tomar la iniciativa hacia lo que has identificado como tu meta, hacia lo que en verdad quieres lograr. Cuando empieces a desarrollar tus habilidades y darte aquello que ne-



cesitas, ganarás la confianza para aliarte con tus miedos. Ya no los tendrás adelante tuyo, impidiéndote el paso, ni los tendrás detrás de ti, lanzándote al vacío. Conseguirás colocarlos a la par tuyo, desde ahí te acompañarán en un diálogo de descubrimiento y aprendizaje.

- **DECIDIR** es una acción y de todas las acciones necesarias es la de mayor compromiso personal. Implica **elegir** entre miles de posibilidades, una, y despedirte del resto, para finalmente **decidir hacerlo!** Y aplicar tu plan de acción.

www.artesanelavida.com
info@artesanelavida.com
Tel. 644 487 513

arte
sana
de la vida

