

# Miedo: ¿Amigo o enemigo?

Boletín Mensual de Marzo de 2015



«De lo único que tenemos que tener miedo es del propio miedo».¹ Esta famosa cita de Franklin D. Roosevelt habla del poder del miedo y de su poder para combatirlo.

El miedo puede ser abrumador. Puede paralizarlo e impedirle avanzar en la vida. Pero también puede enseñarle mucho. Puede hacer que el miedo sea lo que verdaderamente lo motive a avanzar y a enfrentar los desafíos de la vida diaria.

## Enfrentar el miedo lo fortalece

El miedo a veces se trata de esto: teme perder el control y sentirse fuera de control. En cada caso, tiene el poder de encontrar el camino a través del miedo a un lugar de mayor sabiduría o perspectiva. Esto se puede hacer de la siguiente manera:

- **Supervise su diálogo interior.** Todos hablamos con nosotros mismos. Primero, aparece el «crítico interno». Esta voz interna negativa le envía mensajes como «¿cómo pude haber sido tan estúpido?», «nadie me quiere», «no soy lo suficientemente inteligente para hacer esto».

Luego aparece el «testigo compasivo interno». Esta es su voz interna que es amable y comprensiva. Cuando parece que el testigo compasivo se ha tomado el día libre, debe recordarse a sí mismo que igual forma parte de usted. De hecho, es su mejor amigo. Su testigo compasivo da mensajes positivos, como «¡buen trabajo!» y «sí, yo puedo».

Puede enviarse mensajes acerca del miedo como «tengo miedo de presentar mi plan de negocios a los demás en una reunión porque pensarán que no es buena». O puede decirse a sí mismo algo mucho más positivo como «tengo una buena idea y estoy seguro de que los demás querrán escucharla».

Analice los mensajes que se da a usted mismo e intente hacerlos más positivos.

- **Averigüe de qué se trata el miedo. ¿Es un miedo razonable?** ¿O son mensajes viejos que le dicen que no tome el riesgo? ¿Son voces de su niñez? ¿En qué (o quién) se basan los miedos? ¿Son relevantes en cuanto a quién es usted como adulto capaz?
- **Pruebe la realidad.** Si tiene miedo de presentar una idea, ¿por qué no probar la realidad? Note qué sucede cuando otros hablan frente al equipo. ¿Se les ríen o pasan vergüenza? ¿Se desestiman sus ideas?

Analizar las realidades puede ayudarlo a cambiar el diálogo interior. Ahora puede pensar esto: «Presentaré mi idea en la reunión porque es una buena idea; puedo dar una buena explicación y mi equipo está abierto a escuchar nuevas ideas».

También, compruebe los hechos relacionados con otras cosas que lo atemorizan. Una vez que se decide, puede estar listo para probar sus miedos.

- **Aproveche las oportunidades adecuadas y vea a dónde lo conducen.** Una vez que está preparado para enfrentar el miedo, respire hondo y pruebe algo que resulte un poco aterrador. Es posible que aprenda de su coraje y supere otros miedos que puedan estar impidiéndole que logre todo lo que desee.

¹www.brainyquote.com