

¿Está preparado para conquistar su miedo?

Boletín Mensual de Enero de 2016



Eleanor Roosevelt dijo: “Todos los días, haz algo que te dé miedo”¹. Era una buena idea la que tenía. Hacer cosas que nos dan miedo puede ayudarnos. En muchos casos, se pueden vencer los miedos al confrontarlos.

Su cerebro y el miedo²

Cuando tiene miedo, una parte de su cerebro llamada cuerpo amigdalino entra en acción sin usted que tenga que pensar en ello.

El cuerpo amigdalino libera sustancias químicas que lo hacen estar alerta y preparado para la acción. Estimula el ritmo cardíaco para que fluya más sangre a los músculos. De esa forma, está listo para “luchar o luchar”: la reacción humana natural hacia el miedo.

En caso de que necesite protegerse, el cerebro segrega una sustancia que bloquea los mensajes de dolor. Además, lo hace sentirse más calmado para evitar que el miedo lo paralice.

Después de que la amenaza ha pasado, el cerebro memoriza toda la cadena de eventos. La próxima vez que tenga que enfrentar un peligro similar, el cerebro reaccionará aún más rápido. Tendrá un poco menos de miedo, porque su cerebro reconocerá la situación.

Cómo ser más astuto que el cerebro

Gracias a un método llamado exposición y prevención de respuesta (ERP)², usted puede usar la respuesta del cerebro para combatir el miedo. ¿Cómo? La ERP se basa en comprender que, cuando uno se expone a un miedo una y otra vez (de manera controlada), el cerebro se adapta para tener cada vez menos miedo³.

La ERP puede ser muy efectiva para las personas que tienen problemas de ansiedad, como el síndrome de estrés posttraumático (SEPT) o la ansiedad producto de un evento traumático³. No obstante, esto no es un proceso fácil ni se puede lograr de la noche al día.

A continuación, se presenta una serie de pasos que puede tomar si desea probar este método:

1. Primero, haga una lista de las cosas que le dan miedo.

Ordénelas de la que menos miedo le da hasta la que más lo atemoriza. Por ejemplo, puede tener miedo a la oscuridad, pero tener más miedo a avergonzarse frente a otros. Coloque el miedo más grande al principio de la lista.

2. Elija uno de sus miedos menores y desglóselo. Trabaje un paso por vez. Por ejemplo, si le tiene miedo a la oscuridad comience por ir a una habitación y atenuar la luz ligeramente. Una vez que se haya acostumbrado, atenúe la luz un poco más. Continúe así hasta que se sienta cómodo. Luego, atenúe un poco más la luz hasta estar en la oscuridad. Repita los pasos una y otra vez.

Esto es lo que sucederá: en cada nivel que atenúe la luz, el cerebro atravesará esta reacción de miedo. Al someterse a enfrentar el miedo una y otra vez, irá entrenando al cerebro para que experimente, aprenda y disminuya el miedo poco a poco. Estará usando su propio poder cerebral para vencer el miedo.

3. Obtenga ayuda. Es útil contar con un terapeuta, amigo u otra persona a la que le tenga confianza para que trabaje con usted.

4. Practique, sea paciente y persistente. Para enfrentarse a sus miedos cara a cara, necesita ser valiente. Celebre cada logro y téngase compasión cuando dé un paso atrás. Y siga intentándolo.

¹ www.brainyquote.com

² www.huffingtonpost.com

³ www.nj-act.org