

Curso de Capacitación para Emprendedores Psicosociales

Módulo 1

PENSAR

El miedo: Un virus con poder

Cualquier ser humano en algún momento de su vida ha tenido la visita inesperada de un virus llamado “miedo”. Un virus que ha penetrado en nuestro cuerpo de manera sutil, buscando un espacio, un momento en el que desarrollarse y salir en el instante más fortuito y repentino.

¿Cómo nace este virus del miedo?

Puede acceder a nuestro interior a través de contagio por otra persona. Me explico brevemente, imagínense una persona que tiene miedo a las arañas. Esta persona y su hijo/a están en el campo haciendo una barbacoa y en una madera para encender la hoguera se encuentra una araña. El padre o madre se asusta, grita y huye aterrorizado por el insecto. Su hijo perplejo puede dejar pasar dentro de sí una creencia que fecundará en su cerebro el miedo que su padre o su madre tiene.

Puede darse la posibilidad que el virus del miedo te infecte porque tú mismo te lo inyectas, creando una creencia limitadora que afecte al desarrollo de tu vida.

¿Cómo actúa este miedo?

El miedo es un virus que transmite a nuestro SER una desconfianza, inseguridad, temor y limitación a nosotros mismos. Nos hace vulnerables, pero sobre todo nos condiciona. El sufrimiento psíquico no proviene de los sentimientos que se experimentan sino de los que se rechazan. Y en alguna ocasión todos hemos intentado rechazar los sentimientos que nos produce el miedo.

¿Cuándo nos condiciona?

El virus del miedo aparece con todo su esplendor delante de un peligro. La vivencia de una situación alarmante nos hace florecer la emoción del miedo. Esta situación nos abruma y tenemos la necesidad de protegernos, salvaguardarnos, refugiarnos...

¿Cómo reaccionamos cuando tenemos el virus del miedo?

Hay distintas maneras y cada persona reaccionará de diferentes maneras, según su experiencia. ***A nivel general existen las siguientes reacciones: Huir, la evitación, la defensa, el ataque o el bloqueo.***

La reacción suele ser instintiva por lo que es muy difícil predecir tu manera de actuar, cuando tu miedo esta en ebullición extrema.

¿Cuál es el mejor revulsivo contra el virus del miedo?

Se trataría de ***un compuesto formado por la confianza y la autoestima.***

La paradoja de este virus llamado miedo, es que nosotros tenemos la capacidad de crearlo y paradójicamente tenemos los recursos, habilidades y capacidades para desactivarlo.

¿Por dónde empiezo?

Por responderte a ti mismo unas preguntas, aquí tienes un sistema para ganar Confianza y Autoestima y utilizarlo así como kriptonita para el miedo.

La suerte es que este es solo un recurso que utilizan los coach con sus clientes. Pero no es el único, te animo a seguir luchando contra este virus del miedo, ya que como dijo Horacio (65 a.C. – 8 a.C.) “Quien vive temeroso nunca será libre”

- ¿Qué te amenaza?
- ¿De qué te estás escondiendo/protegiendo/huyendo?
- ¿Con qué estas atacando?
- ¿De qué te estás defendiendo?
- ¿Qué te bloquea?
- ¿Qué estas evitando?
- ¿Qué estas postergando?
- ¿De qué tienes miedo?
- ¿En quién quieres confiar?
- ¿En qué has de confiar?
- ¿Cómo te sientes al conectar con la confianza?
- ¿Qué estas interiorizando?
- ¿Cuál es tu siguiente paso?

