

¿Cuáles son tus miedos personales?



Para impulsar el propio desarrollo personal es importante conocer nuestros miedos.

Los seres humanos somos, ante todo, seres emocionales. Esto implica que no sentimos emociones en pocos momentos del día, sino que siempre vivimos según un estado emocional. Tus emociones, entonces, no solo te influyen en tu estado de ánimo, sino que condicionan tu conducta, tu forma de interpretar las situaciones, tus decisiones, incluso tu forma de relacionarte y comunicarte.

¿Cuál es la emoción que más nos condiciona? Sin lugar a dudas, el miedo, al ser la más sutil y la que tiene la misión más importante de todas: proteger tu vida.

Aprender a entender y a gestionar tus miedos es probablemente el aprendizaje sobre ti más importante que puedes hacer para

crecer y generar bienestar psicológico. Habrás oído hablar mil veces del miedo... ¿Pero cuáles son los tuyos? ¿Cuáles son los miedos que realmente te bloquean y condicionan más? ¿Cómo superarlos?

En cualquier proceso de cambio en el que acompaño a una persona siempre encontramos que existe miedo. En este artículo vamos a ver qué es realmente el miedo, cuál es su función, cuáles son los miedos más habituales, pero sobre todo, que descubras cuáles son los tuyos y des los primeros pasos para superarlos. Desde hace más de 10 años acompaño como psicólogo y coach a personas en sus procesos de cambio y este paso es imprescindible, así que vamos a por ello. ¡Que no te dé miedo!

El problema no es el miedo... sino cómo lo gestionas

Una de las etiquetas más comunes que le damos al miedo es que es una “emoción negativa”. Este tipo de categorías pertenecen más a la psiquiatría, cuando realiza algún tipo de diagnóstico. Sin embargo, **las emociones, en sí mismas, son todas positivas**, ya que todas tienen una razón de ser.

La tristeza te ayuda a descubrir qué es lo que crees que necesitas, la ira puede ayudarte a saber sobre qué quieres tener el control, y el miedo te ayuda a descubrir qué es lo que consideras peligroso. Por esta razón el miedo es una emoción tan difícil de gestionar: porque tiene la misión más importante de todas, que es proteger tu vida. El problema, entonces, no es el miedo... sino tener demasiados miedos, a demasiadas cosas, y sobre todo no ser conscientes de esos miedos y no saber gestionarlos.

Sin embargo, **los miedos más habituales no son a animales, aviones, accidentes... sino que son más sutiles y escurridizos** y condicionan tu vida de una forma que no podemos imaginar. Hasta las personas que se consideran muy poco asustadizas se

sorprenden cuando descubren todos los miedos que tienen.

El miedo funciona de la siguiente manera: ante aquella situación o experiencia que te ha impactado y consideras peligrosa o que te vulnera de alguna forma (rupturas, comentarios, necesidades) el miedo surge para tratar de paralizarte y hacer que evitemos los supuestos peligros (que en realidad no son tales). Con el tiempo, aprendemos a comportarnos de forma totalmente condicionada por el miedo aunque no seamos conscientes. De hecho, nuestro comportamiento a veces se dirige siempre hacia evitar aquellas situaciones que nos hacen sentir temor.

Nuestros miedos más habituales

Existen algunos miedos recurrentes en todos los seres humanos. Vamos a profundizar en cuáles son tus miedos viendo cuáles son los cinco grandes miedos (alguno de ellos está presente casi en toda persona).

1. Miedo a la soledad

El miedo a la soledad **implica o bien una necesidad constante de estar rodeado de personas, estímulos o de tener pareja**, o incluso por el propio miedo a la soledad solemos comportarnos de tal forma que nos aislamos (ante el propóstico, te adelantas).

2. Miedo a que no sentirte querido o valorado

Este miedo es uno de los más habituales y **nos hace estar constantemente analizando si el comportamiento del otro implica afecto o valoración**, pero según tu propia forma de entenderlo y sentirlo. Al ser el otro otra persona, las expectativas no se cumplen y el miedo se valida y continúa.

3. Miedo a perder tu propia valoración personal

Cuando tu bienestar depende de factores externos que no podemos controlar, existe la insistencia en tratar de validar tu valor personal, porque te has identificado tanto con lo que puedes hacer que tu bienestar depende de ello.

4. Miedo a la libertad

También es uno de los miedos más comunes. Vivir sin guía, sin referentes, nos suele dar miedo porque consideramos la vida como una constante incertidumbre.

5. Miedo a perder el control

Cuando existen demasiadas necesidades, conductas de ira o discusiones frecuentes, implica que queremos tener el control además de una baja tolerancia a la frustración.

Explorando los propios miedos

Ahora vamos a ver cuáles son tus miedos. Intenta contestar a estas preguntas en una hoja (física o digital) con total honestidad:

- ¿Cuál es la experiencia que se repite una y otra vez y te gustaría que cambiara?
- ¿Cuál es el comportamiento por tu parte que tienes una y otra vez y te lleva al mismo resultado?
- ¿De qué tratas de protegerte?
- ¿Qué es lo que intentas conseguir con ello?
- ¿Qué estás perdiendo?

Explora tu situación, descubre cuál es el problema, encuentra una solución. Los miedos no deben ser superados, ya que son útiles... solo se trata de entenderlos y gestionarlos. Eso es lo que hará que todo cambie para siempre.

Fuente: psicologiaymente.com.