

# CÓMO VENCER LOS MIEDOS

BONUS

Curso de autoayuda

Por:

**Richard Taylor**

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM© – Cambio de Vida Mental

**Descargo de responsabilidad:** Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por **su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato**. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

# ¿Cómo Vencer Los Miedos?

## Consejos importantes para lograrlo

*¿Los miedos te están impidiendo avanzar en tu día a día?*

*¿Hay algo que te acobarda y te impide lograr tus objetivos?*

Es frecuente que amenazas de la vida cotidiana, como hacer el ridículo al hablar en público, encontrarnos ante un desagradable insecto, conducir el auto o dañar nuestra salud, nos atemoricen. ¡Sin embargo, puedes vencer tus miedos!

No importa, lo que sea que te preocupe, voy a revelarte aquí poderosos consejos para que te enfrentes a ellos sin ningún inconveniente. También, vamos a descubrir que es lo que nos causa esta emoción y qué nos impide superarla.



## ¿Qué es el miedo?

¿Para qué sirve el miedo? **El miedo es una emoción básica que nos advierte de un riesgo inminente.** Nos invade para que no pasemos por alto peligros cercanos. *¿Alguna vez te has quedado paralizado ante una situación que te aterroriza? ¿Has sentido tanto pánico que has huido antes de pensar las consecuencias?* Es lógico reaccionar así, son respuestas habituales ante este estado emocional.

**Es preciso diferenciar el miedo de los síntomas de la ansiedad.**

El primer concepto aparece ante un evento concreto y cercano, como un desconocido que parece seguirnos en una calle vacía. En cambio, la ansiedad es una emoción más vaga e inespecífica que surge cuando pensamos en circunstancias menos delimitadas. Una muestra es la angustia que nos asalta al pensar en nuestro futuro profesional o en que nos critique la gente.

El miedo es una reacción ante peligros de naturaleza física o psicológica. Sin embargo, no siempre se produce ante una dificultad real. El nivel de intensidad del miedo puede variar desde la carencia absoluta de alarma hasta el pánico más absoluto. De hecho, esta emoción puede llegar a convertirse en una auténtica pesadilla.

## ¿Cuándo se convierte el miedo en una fobia?

Cuando un miedo ante un estímulo determinado es excesivamente desproporcionado se transforma en una fobia. Una fobia es un **trastorno psicológico** mientras el miedo es una **emoción habitual** y saludable.

Hay diversos tipos de fobias; miedo a las alturas, a los payasos, miedo a envejecer, miedo a la muerte, miedo a viajar en avión, etc. A pesar de que cambie el elemento que causa estas reacciones, todos ellos empeoran el bienestar de las personas que padecen estos trastornos, llegando a interferir seriamente en todos los ámbitos de su vida. *¿Te imaginas tener tanto miedo a salir a la calle que te sientes obligado a vivir encerrado en casa?*

No es necesario tener una fobia para que el miedo disminuya nuestro bienestar. Estos trastornos psicológicos pueden dificultarnos realizar incluso realizar las tareas más cotidianas.

Aquí vas a encontrar recomendaciones para vencer el miedo independientemente de cuál sea tu nivel de terror y el objeto de tus temores.

## ¿Por qué sentimos miedo?

El miedo es una emoción común a todos nosotros, nos acompaña en cada fase de nuestro ciclo vital. Nos obliga a reaccionar rápidamente y a protegernos de cualquier peligro. Notar una elevada activación fisiológica que nos presione para luchar o huir cuando subimos a un lugar demasiado escarpado es tremendamente adaptativo. Nos motiva para sobrevivir.

### **Hay dos teorías principales que explican cómo adquirimos los miedos.**

La primera, el condicionamiento clásico, afirma que si asociamos elementos (*serpientes, lugares elevados, etc.*) a sucesos perjudiciales para nosotros (*heridas, ansiedad, etc.*), estableceremos una asociación entre ambos estímulos y adquiriremos una respuesta condicionada de miedo.

Por otra parte, según la teoría del aprendizaje social de Bandura, aprendemos mediante el aprendizaje vicario. Es decir, tras observar a determinados modelos (*el vecino, un actor, etc.*), interiorizamos su conducta y la imitamos. Si un día somos testigos de cómo pica una avispa a nuestro hermano pequeño y nos fijamos en su reacción de pánico, es posible que cada vez que veamos a ese molesto insecto huyamos despavoridos. Según esta teoría, somos activos a la hora de decidir si queremos adoptar determinados comportamientos o no, aunque no siempre sea sencillo.

El miedo también nos provoca sensaciones positivas. Nos agrada que aumenten nuestras palpitaciones, sentir la tensión, quedarnos inmobilizados en el asiento y chillar cuando vemos una película de terror desde la comodidad del sofá o cuando nos subimos en una montaña rusa. De hecho, buscamos estas sensaciones cuando confiamos en que conservaremos nuestra seguridad.

Es necesario que aprendamos a gestionar esta emoción desde la infancia. Aun así, se puede comenzar a tener miedo a ciertos estímulos a cualquier edad. Por otra parte, algunas personas son más propensas a sentir esta emoción que otras. Asimismo, nuestras experiencias pasadas son fundamentales a la hora de explicar cómo nos enfrentamos a la realidad.

Independientemente cuál sea nuestro caso, lo primordial es que sepamos que nunca es tarde para vencer el miedo.

## Consejos para vencer los miedos

Ahora, voy a entregarte un sin número de soluciones o consejos que podrás aplicar sencillamente a tu rutina. Lo más importante es que confíes en que el miedo está dentro de nosotros, nada ni nadie puede obligarnos a sentirlo. Tal vez pensar esto sea complicado ante un examen importantísimo, pero somos los responsables de nuestro propio crecimiento personal. Vencer el miedo es posible con un poco de planificación y fuerza de voluntad.

### 1. NO intentes eliminar TODOS tus miedos

Como he comentado previamente, **el miedo es un regalo que favorece nuestra supervivencia**. Podemos observarlo también en los animales ante graves riesgos. Afortunadamente, nuestro cuerpo nos alerta cuando una amenaza se aproxima. *¿Te imaginas no alterarte si vieras un tigre en tu salón?* **Aprender a convivir con esta emoción es esencial**. Por mucho que nos juegue malas pasadas, es preciso controlarla y agradecerla.

### 2. Conócete a ti mismo

Autoevaluarnos aumenta nuestro bienestar. Nos permite comprender aspectos elementales sobre qué sentimos o cómo deseamos ser para actuar en consecuencia. No es necesario que exploremos obsesivamente cuál fue la raíz de nuestro miedo a las serpientes. Pero definir cuáles son los estímulos que nos provocan reacciones desagradables contribuirá a que tracemos estrategias efectivas para enfrentarnos a ellos con precisión.

### 3. Reconoce tu miedo

**Eres humano**. Actuar como si tu miedo no existiera es sumamente contraproducente. No vas a ser menos fuerte ni serás menospreciado por sentir esta emoción. Da igual si el objeto de tu temor es insólito o te avergüenza, seguro que es comprensible y hay gente que puede apoyarte. Nuestro miedo no desaparecerá por mucho que lo ignoremos. **Aceptarlo** es el primer paso para superarlo.

### 4. Racionaliza tus miedos

El miedo al fuego es perfectamente comprensible si estamos ante un incendio. No obstante, si cada vez que encendemos la chimenea creemos que la casa puede arder, estaremos actuando de forma ilógica. Pensar en las posibilidades de que ocurran esos eventos y actuar de forma coherente nos permitirá alejarnos de procesos cognitivos desagradables.

## 5. Observa cómo afrontan sus miedos otras personas

Hay miedos relativamente frecuentes como el que se siente a ser despedido o a la sangre. No importa si lo que te provoca reacciones de pánico no es común, recuerda que esta emoción nos produce una sensación similar a todos. La diferencia está en la intensidad, que descienda nuestro nivel está en nuestras manos. Naturalizar nuestro miedo y observar que la gente puede convivir perfectamente con esta emoción y afrontarla es beneficioso para nosotros.

## 6. Mima tu autoestima

Algunos miedos, como el que sienten algunas personas a interactuar con los demás, son tremendamente frustrantes para sus víctimas. Esta dificultad puede repercutir negativamente sobre su autoestima y generar pensamientos como *“soy un fracasado y un incompetente”* o *“nadie va a querer a un blando como yo”*. De hecho, puede originar sesgos cognitivos que nos amarguen la vida inquietándonos ante la más mínima nimiedad.

En ocasiones, estas creencias sobre uno mismo son la causa de un profundo malestar que puede desencadenar problemas psicológicos graves. Los miedos no son incompatibles con la autoestima. Es preciso que tengamos en cuenta que cualquier persona puede tener miedo, es humano y nosotros somos lo suficientemente competentes para intentar buscar la mejor solución a cualquier adversidad.

## 7. Cuídate

Evidentemente, mimar nuestra salud mental y física repercutirá positivamente en todos los ámbitos de nuestras vidas. Adoptar unos hábitos saludables posibilitará que nos encontremos estupendamente y se eleve nuestra autoeficacia (*siempre que no nos obsesionemos con temas como el deporte o la alimentación*). Miedos como enfermar o disminuir nuestro rendimiento laboral decrecen si nos sentimos sanos y capacitados para cuidar de nosotros mismos.

## 8. No evites el objeto de tu miedo

Si por miedo a volar no abordamos un avión, sentir miedo a conducir, o por sentir terror al fracaso nos encadenamos a una vida mediocre, nos estaremos auto boicoteando innecesariamente. Puede que simplemente pensar en acercarte a lo que te angustia te cause un potente desasosiego. Probablemente, la evitación te resulta satisfactoria a corto plazo, pero solo mantiene estas reacciones. Es indispensable que te enfrentes a tus miedos.

## 9. Utiliza técnicas de relajación

Cuando esta emoción nos paraliza y sentimos unas ganas irrefrenables de salir huyendo, podemos emplear técnicas para mantener la calma como hacer ejercicios de respiración o contar lentamente hasta que nos sintamos mejor. De esta manera reduciremos los síntomas del miedo y nos distraeremos de los pensamientos negativos.

## 10. Ponte pequeños retos

Vencer el miedo requiere tiempo y un esfuerzo progresivo. Podemos empezar imaginándonos las coyunturas que nos espantan. Por ejemplo, si hacer deporte te da miedo, puedes comenzar imaginándote botando una pelota. Visualizarte realizando adecuadamente una conducta que te produzca tensión permitirá que adquieras seguridad.

Es probable que te cueste al principio, pero cada vez serás más capaz de verte ejecutando esa acción en la práctica. Esta es la base de las **terapias de exposición**, que presentan gradualmente estímulos que puedan provocar reacciones de miedo al paciente para que él aprenda a controlar sus emociones. Por ejemplo, una persona que tenga un problema con las serpientes, puede comenzar viendo un dibujo de una pequeña culebra hasta encontrarse al lado de una cobra real.

## 11. No te enfrentes directamente a tu peor miedo

Es admirable que decidas vencer el miedo, pero no es recomendable hacerlo de forma brusca. La exposición a los temores requiere un acercamiento progresivo y suele ser guiada por profesionales. Una confrontación demasiado brusca con el miedo en situaciones como tocar una tarántula o cantar en un escenario ante mil personas puede resultar totalmente contraproducente y desencadenar reacciones adversas.

## 12. Mantente motivado

Céntrate en las recompensas que vencer el miedo te aportará. Por ejemplo, si tienes miedo a conducir tu automóvil, reflexiona sobre lo grato que tiene que ser hacer un viaje largo sin depender de otra persona, lo maravilloso que sería hacer una excursión que siempre has deseado y disfrutar del paisaje. Es complicado concentrarse en esto en el momento de sentarse en el automóvil. Pero si pensamos en el premio, no imaginaremos catástrofes, ni nos distraeremos con otros pensamientos negativos.

## 13. Prémiate por tus avances

Imagina que te agobian profundamente los ascensores y te desagradan pensar que pueden detenerse. El día que subas en uno de ellos sin alterarte, te merecerás darte un capricho. Tú escoges, si te prefieres concederte un dulce o ir al cine. Lo importante es que reconozcas tus méritos y mantengas las ganas de seguir avanzando.

## 14. Anota tus progresos

Llevar un registro de tu evolución te permitirá echar un vistazo a tu libreta cada vez que tu ánimo decaiga, ya sea por una situación que te haya producido miedo o por cualquier circunstancia, te permitirás sentirte orgulloso de tus adelantos y elevar tu autoeficacia. El progreso a la hora de vencer el miedo no siempre es lineal, puede haber recaídas. Aun así, es posible mejorar con perseverancia y determinación. Además, escribir sobre tus emociones te ayudará a desahogarte.

## 15. Apóyate en tus seres queridos

Tal vez tus amigos o familiares no tengan el mismo miedo que tú. Aun así, esta emoción no es desconocida para nadie. Comunicar cómo te hace sentir conducir con niebla o hablar con tu jefe te aliviará. Asimismo, es probable que tus interlocutores hayan pasado por experiencias similares y te den valiosas recomendaciones. Aunque simplemente con su afecto y su tiempo percibirás que tus recursos para afrontar cualquier adversidad, aumentan.

## 16. Conversa con personas que compartan tu miedo

Encontrar a gente que pase por la misma situación que nosotros es beneficioso en prácticamente todos los ámbitos de la vida. Si creemos que lo que nos sucede es poco común y nos sentimos incomprendidos o nos cuesta hablar sobre estos problemas, hallarnos frente a otra persona que tenga que afrontar las mismas circunstancias (*o comunicarnos con ella virtualmente*) nos permitirá abrirnos y compartir experiencias que nos permitan adquirir estrategias que no se nos habrían ocurrido de otra forma.

## 17. No temas las críticas

A veces, independientemente de que nuestro miedo sea montar en bicicleta, hablar inglés o caer al suelo, no damos los pasos importantes para afrontar nuestras dificultades por las críticas ajenas si nos quedamos en el intento o nos equivocamos.



Todos nos tropezamos alguna vez. Lo más probable es que el resto de la gente no esté tan pendiente de nosotros como creemos. Y en el caso de que alguien hable mal sobre nosotros, perdemos más evitando cumplir nuestras metas que escuchando comentarios negativos.

## 18. No te fíes de cualquier fuente

Hay una notable cantidad de información en Internet sin contrastar sobre asuntos que incrementan nuestros miedos (*y sobre todos los temas, en general*). Por ejemplo, si te agobian profundamente las enfermedades o los atentados, no hagas caso a la mayoría de los datos alarmistas y poco recomendables. Este barullo de referencias incoherentes dificulta que comprendamos adecuadamente determinados temas y a veces nos incita a tomar decisiones erróneas.

## 19. Pide ayuda profesional si es necesario

Vencer el miedo no siempre depende por completo de nosotros mismos. Si tienes un problema como una fobia que te incapacite en varias áreas de tu vida, es recomendable que consultes a un profesional con experiencia como un hipnoterapeuta, psicólogo o psiquiatra.

No debe darte vergüenza a pedir ayuda a este nivel. Numerosas personas acuden a especialistas y consiguen grandes avances con sus problemas. Las terapias para vencer el miedo son realmente efectivas y están en continua revisión.

¿Interesante verdad?

***“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”***

Richard Taylor