

El Centro de Estudios del Coaching ofrece 6 pistas para controlar el miedo

Se siente miedo hacia lo desconocido, a lo que se ignora. Cuando se racionalizan los temores estos pierden gran parte de su elemento atemorizador y perturbador. Ignorar aquello que produce pavor y mirar hacia otro lado puede servir de alivio en el corto plazo, pero tiene un efecto rebote realmente pernicioso. La próxima vez en enfrentarse a ese mismo peligro, se vivirá un miedo reforzado por las pasadas derrotas

Madrid, 14 de febrero de 2018. El Centro de Estudios del Coaching (CEC), la escuela de formación en coaching, liderazgo y consultoría de empresas, ha dado a conocer una serie de consejos para controlar nuestros miedos de forma más eficaz. Luis Llorente, Colaborador del Centro de Estudios del Coaching, opina: “las personas tendemos a acrecentar nuestros miedos, convirtiendo temores medios en insuperables. Así que cuando nos enfrentamos a ellos han alcanzado tal magnitud que nos sentimos desbordados y sin herramientas para superarlos”.

Este experto ofrece además una interesante reflexión acerca del valor del miedo y de su peso en el mundo actual: “el miedo fue un recurso imprescindible en las sociedades prehistóricas, ya que contribuía activamente a la supervivencia de la especie. A medida que las sociedades fueron avanzando las grandes amenazas fueron remitiendo, pero el miedo se quedó instalado en nuestra conciencia. Aunque desplegar tantas alertas dejara de tener sentido”.

6 PISTAS PARA CONTROLAR EL MIEDO

Racionalizarlo es domesticarlo. Se siente, sobre todo, miedo a lo desconocido, a lo que se ignora. Y cuando esa parcela oscura pasa por el tamiz de la razón, pierde gran parte de su elemento atemorizador y perturbador. El miedo abstracto se transforma en una amenaza definida y corpórea, susceptible de ser medida y analizada con el objeto de determinar la mejor forma de abordarla.

El miedo humano es superable. La reacción emocional que provoca el miedo es perturbadora, incómoda y, a veces, muy difícil de gestionar. Pero las personas disponemos de herramientas de las que no disponen otros animales que padecen el miedo de forma puramente instintiva. Los humanos somos capaces de trascender el proceso bioquímico del miedo y realizar un proceso cognitivo en torno a él partiendo del lenguaje. Esto nos coloca en un mucho mejor punto de partida para procesar nuestros miedos y superarlos.

Cada vez que se no se confronta un amenaza crece el miedo asociado a esta. Ignorar aquello que produce pavor y mirar hacia otro lado puede ser reconfortante en el corto plazo pero tiene un efecto rebote realmente pernicioso. La próxima vez que se presente a ese mismo peligro, se vivirá un miedo reforzado, que ha crecido a costa de las pasadas derrotas, con lo que la persona se sentirá un poco más vulnerable que antes. Mejor sumergirse, aunque sea solo un poco, en ese miedo y revisar lo que se piensa y se siente ante su presencia.

El miedo es un aliado. El miedo actúa como un guardián que mantiene a salvo a las personas y les permite superar las amenazas de su entorno. Aceptar los miedos propios y sacarles partido puede ser una inteligente estrategia para superarse. Existe una relación probada entre el miedo y la eficiencia, de acuerdo a la cual un nivel óptimo de miedo consigue mejorar sustancialmente el rendimiento.

Exponerse poco a poco. Asomarse a los peligros (reales o imaginarios) que provocan temor ha de ser un proceso gradual, yendo de menos a más. Las terapias de choque a la hora de abordar el miedo solo valen para provocar situaciones incómodas de las que las fobias salgan aún más fuertes. Así que se recomienda utilizar un acercamiento gradual y planificado, con aproximaciones sucesivas, que permitan ir habituándose a lo que resulta molesto.

Ayuda para superarlo. En ocasiones es necesario contar con ayuda para caminar hacia delante y para atravesar con plena conciencia el proceso que conlleva esta emoción tan contradictoria. Dada su orientación práctica, el Coaching suele reportar buenos resultados en esta área. También se recomiendan otras prácticas como el mindfulness, la meditación, la relajación profunda o la risoterapia, que estimulan la aparición de nuevos horizontes y promueven el autoconocimiento.

Datos de contacto:

Raquel Lombas
915901582

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Otros Servicios](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>