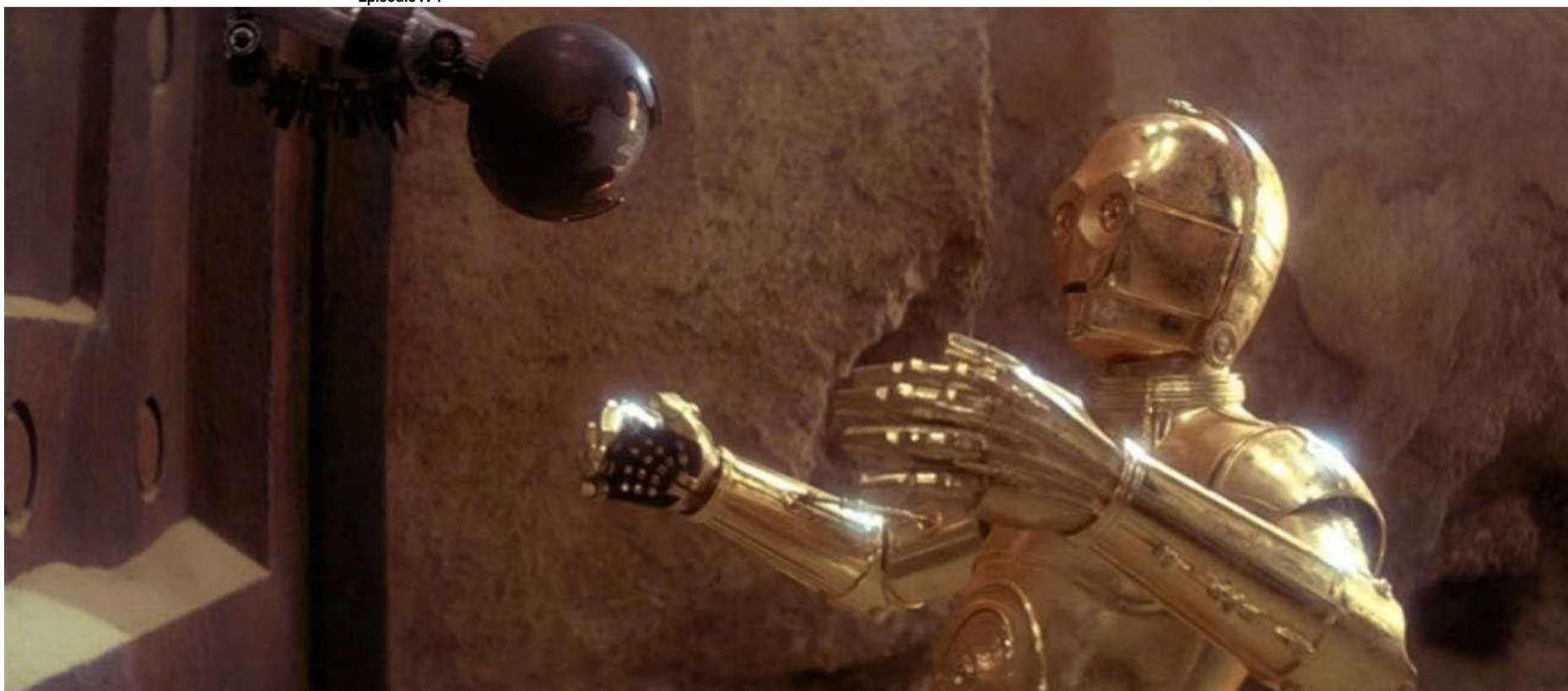


C3PO, en un
fotograma de 'La
Guerra de las
Galaxias:
Episodio IV'.



Miedo, inseguridad, preocupación, agobio, seguramente usted pueda añadir más términos a esta lista. ¡Bienvenido al club de los seres humanos! Todos tenemos miedo porque nadie tiene el control absoluto sobre lo que sucederá mañana. En una época como la nuestra cargada de incertidumbre la ansiedad es casi una epidemia. La dificultad para enfrentarse a las inquietudes del día a día puede parecer un problema psicológico. Fobias, obsesiones y crisis de pánico son parte del espectro patológico del miedo. Sin embargo, la mayor parte de las veces es un problema educativo, hemos aprendido a tener miedo pero no a superarlo, nos han avisado de los riesgos de la vida pero no sabemos cómo usar nuestras fortalezas para superarlos.

Remedios caseros para temores cotidianos. Todos tenemos miedo aunque existen personas más seguras que otras, no porque lo vean todo más fácil sino porque pueden autorregularse mejor en los momentos de estrés, valorar sus recursos de manera positiva y pedir ayuda porque confían en los demás sin llegar a ser ingenuas. ¿Se siente como C3PO, el más inseguro de la galaxia? Entonces busque las soluciones como haría su amigo R2-D2.

Exceso de expectativas. ¿Es usted un perfeccionista que no se permite cometer errores? A menudo son las elevadas expectativas lo que más bloquea, no sólo respecto a los demás y como deberían ser las cosas en este planeta, sino sobre todo con

¿FALTO DE DECISIÓN? PRUEBE ESTE REMEDIO

Aprenda a utilizar sus fortalezas para afrontar sin miedo las dificultades que se le presentan en la vida. No se acobarde

POR ISABEL SERRANO / JESÚS MARÍA PRADA



respecto a uno mismo. Las personas con altas expectativas son víctimas de la ansiedad por la ejecución de la tarea por lo que tiran la toalla cuando las cosas se complican. Su remedio es la flexibilidad. Saber que el esfuerzo

nos acerca a la meta y que intentarlo es en sí mismo un logro. Escuche cuántas veces se dice a sí mismo *debería, tengo que...* Después detecte lo que hay a su alrededor; el entorno también presiona. Haga una lista de todas

las cosas que debería hacer o ser. Elija sólo tres y las demás bórrelas. Cambie el mensaje *tengo que* por *me gustaría o podría*. ¿Disminuye la presión? Mientras, practique por la mañana unos minutos la respiración abdominal: ponga las dos manos en el abdomen, inhale en cuatro tiempos y exhale en ocho mientras, recuerde momentos de su vida relajados y alegres.

La baja autoestima. ¿Le surge a menudo el pensamiento no voy a poder con ello? La inseguridad es legítima sólo cuando indica que necesitamos mayor preparación para una tarea. Pero hay una inseguridad tóxica, una desconfianza básica en uno mismo que amenaza con arruinar el disfrute cotidiano. Usted aprendió a no valorarse. Es el momento de desaprender. Su remedio es la acción. La seguridad se conquista a través de la experiencia y los errores. Haga una lista de todos los peros que encuentra para ponerse en dirección a sus sueños. Luego escriba todas las soluciones posibles. Con esta lista pase a la acción. Cambie el *no puedo* por *si quiero, puedo*. Practique la respiración diafragmática anti-ansiedad: ponga una mano en el abdomen y otra en el estómago. Inhale donde tiene sus manos sin hacer pausas mientras recuerda momentos donde se sintió fuerte.

LA VERGÜENZA QUE PARALIZA

¿Es usted especialista en compararse con los demás para salir perdiendo? ¿Preferiría quedarse en casa antes que sentir la mirada de sus compañeros en esa reunión de trabajo? Es normal sentirse expuesto cuando se está

en grupo. La paradoja surge cuando para evitar que nos rechacen, nos rechazamos nosotros mismos. Cuántas veces se escucha decir «cuando me sienta más seguro lo haré». Esa es una trampa mental porque el hacerlo viene antes de que desaparezca el miedo. Su remedio es la asertividad. Hacer y expresar lo que desee de forma honesta y no esperar a mañana. Convierta al espejo en su aliado, mírese a los ojos y saludese como si fuera su mejor amigo, así su imagen le devolverá la aceptación que le falta. Ensaye frases que empiecen por yo lo que creo, opino, lo que (no) quiero. Su respiración es la completa. Ponga una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhale donde tiene sus manos. Recuerde cuáles son sus principales fortalezas. ¿Cómo vería la situación si la construye desde las posibilidades de lograrlo? Antes de enfrentarse a los demás, respire de esta manera.

Los valientes afrontan el miedo. Los prudentes previenen los riesgos. Los decididos actúan. Los Juan sin Miedo huyen hacia adelante sin mirarlo hasta que la vida les sorprende. La mejor medicina es reeducar la mente, cambiar las respuestas para evitar que la duda nos paralice y aceptar que tener miedo es una parte natural de la existencia, la seguridad total es una quimera. ¡Póngase en marcha y se topará de bruces con la valentía!

Isabel Serrano Rosa y Jesús María Prada son psicólogos en www.enpositivosi.com

