



Darle puerta al miedo

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

Ecología mental para Dummies

(Grupo Planeta) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran

Wikipedia: [http://](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[es.wikipedia.org/wiki/](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Félix_Torán

El miedo es una emoción que aparece cuando percibimos un peligro y que viene acompañada de sensaciones desagradables. Cuando ese peligro es real y sucede en el presente, se genera un miedo natural, que es el que compartimos con los animales. Por ejemplo, si cruzamos la calle y detectamos el sonido de un autobús que se aproxima a nosotros junto a gritos de personas, lo normal es que nuestra respuesta sea de este tipo de miedo. Se trata, en realidad, de un mecanismo de defensa y de supervivencia común a todas las especies y, como tal, nos puede salvar la vida. En cambio, cuando la amenaza que percibimos no es real, o cuando algo que sucedió en el pasado nos provoca miedo en el presente al recordarlo o recrearlo en nuestra mente, o bien cuando tememos que algo suceda en tiempo futuro, nos encontramos ante un miedo característico y propio del ser humano. Ese miedo puede ser útil hasta cierto nivel, pero en la mayoría de ocasiones se traspasa...

TÉCNICA DE GESTIÓN DE RIESGOS

Por otra parte, si la dimensión del miedo que sentimos está conmensurada con el peligro real, hablamos de miedo real, y cuando supera al peligro, aparece el miedo neurótico. Visto así, no cabe duda de que el miedo constituye una peligrosa resistencia mental que puede separarnos del éxito, la felicidad y el bienestar. Entonces, ¿qué hacer para lidiar con ese enemigo eficazmente? Hay una técnica: considerar al temor como un riesgo. De esta forma, puedes aplicar la gestión de riesgos tal y como se hace en la gestión de un proyecto y controlar así el miedo. Hay que decir que esta técnica no funciona en casos extremos de miedo, pero sí en la mayoría de situaciones cotidianas en las que el miedo nos llega a bloquear y nos impide avanzar.

Para aplicar la gestión de riesgos al miedo, aplica los siguientes pasos:

1. Identifica la situación que te causa miedo. Anótala en una hoja, describiéndola brevemente y en primera persona. Por ejemplo: "Tengo miedo a que fracase mi negociación del lunes". Considera lo que has anotado como el riesgo a gestionar.

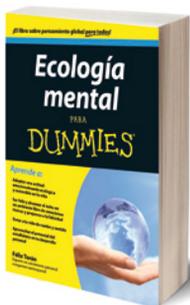
2. Estima la probabilidad de que ocurra el riesgo. Determina si la probabilidad de que suceda es alta, media o baja. Tus experiencias pasadas te pueden ayudar a valorarlo. Para dar este paso, te recomiendo que investigues casos parecidos en internet; ¡resulta asombroso lo que se puede llegar a encontrar!

3. Valora el impacto. Imagina que la situación que temes ocurre. ¿En qué grado te causaría algún daño o inconveniente? Trata de estimar, de forma cualitativa, si el impacto al ocurrir es alto, medio o bajo. De nuevo, la investigación en internet y tus vivencias resultan de gran valor para realizar una estimación realista.

4. Descarta lo que no merezca la pena. Si la probabilidad de que suceda el riesgo es baja y el impacto también lo es, olvídate del miedo. No tiene sentido preocuparte, pues ya está bajo control. Si te encuentras ante esto, el procedimiento terminaría aquí; en caso contrario, continúa con los siguientes pasos:

5. Reduce la probabilidad de ocurrencia. Identifica las acciones que puedas emprender para reducir la probabilidad de que suceda al nivel más bajo. Elabora una lista, asignando un plazo para cada acción. Por ejemplo, si consideras probable que falle el equipo técnico en una sala en la que vas a dar una conferencia, podrías anotar la acción de visitar la sala el día anterior, para asegurarte de que todo está listo. A menudo te encontrarás con situaciones más complejas, y el número de acciones a adoptar puede ser mayor, pero el procedimiento sería el mismo.

6. Reduce el nivel de impacto. Identifica las acciones para lograr que el impacto (en caso de material-



Editorial: Planeta.

Páginas: 296.

Precio: 14,95 €.

¿A QUÉ LE TIENES MIEDO? ¿ES ALGO QUE TE AMENZA AHORA O QUE OCURRIÓ EN EL PASADO? ¿O TAL VEZ CREES QUE TE VA A SUCEDER? ¿SE TRATA DE ALGO QUE TE CAUSAR MUCHO DAÑO A TI O A TUS SERES QUERIDOS? ¿O REALMENTE NO TIENE TANTA TRASCENDENCIA? CUESTIONARTE TODO ELLO ES IMPORTANTE PORQUE ESO DETERMINARÁ SI HAS DE EMPRENDER ACCIONES PARA COMBATIR TU TEMOR U OLVIDARTE DEL ASUNTO



zarse la situación temida) se reduzca al nivel más bajo, y elabora una lista con las mismas. Retomando el ejemplo anterior, si a pesar de tus esfuerzos, el equipo técnico se estropea el día de la conferencia, una acción podría ser llevar tu presentación impresa para salir del paso elegantemente. Algunas acciones requerirán ser llevadas a cabo antes de que suceda la situación temida, con el fin de reducir el impacto de antemano, mientras que otras pueden iniciarse cuando dicha situación se materialice.

7. Entra en acción. Una vez que tengas elaborada tu lista de acciones, ponlas en marcha. Así tendrás todo

bajo control. El riesgo estará dentro de límites razonables y no habrá necesidad de seguir preocupándote más. Podrás olvidarlo y centrarte en ejecutar esas acciones programadas con la confianza de que todo está bajo control. ¡Un problema menos!

CONECTAR CON EL PRESENTE

Existe otra forma de escapar de la prisión del miedo: conectar con el momento presente. Esta es la única solución que catalogaría de universal. Además siempre funciona, porque el presente es un refugio donde el miedo muere. Solo hay una excepción, y es el caso del miedo natural, que ocurre en el presente y no tiene nada de malo, porque te puede salvar la vida. Cuando, por el contrario, la mente recurre al pasado y al futuro para crear miedo, podemos conectar con la dimensión del ahora, y entonces dejamos a nuestra mente sin recursos para generar temor.

Para conectar con el presente, es necesario un entrenamiento: la práctica de la meditación. En el número 168 de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA** explicamos un método de meditación sencillo basado en la respiración. El hecho de utilizar la respiración a la hora de conectar con el presente tiene muchas ventajas, entre ellas, que no necesitas buscar nada para practicar, puesto que tu respiración te acompaña allá donde vayas, y cuando aprendas a conectar con el presente a través de tu respiración, tendrás siempre un lugar en el que refugiarte cuando te enfrentes al miedo. En esos momentos, sabrás volver al presente a través de tu respiración y te protegerás del temor. Requiere práctica y regularidad, pero no te llevará más de diez o quince minutos al día.

En mi nuevo libro *El arte de ser y estar* (Editorial Carena y Ed. Kindle) encontrarás muchos más recursos basados en la programación neurolingüística, el mindfulness y la ecología mental, para lidiar con el miedo y otras emociones negativas como la envidia, la ira, etc. Y ahora, ¿estás listo para decirle al miedo dónde está la puerta?

+ INFO

<http://tinyurl.com/ToranSerEstar>
<http://felixtoran.podomatic.com>
<http://tinyurl.com/AppFelixToran>
<http://tinyurl.com/ToraniOS>