

# Cómo nos limita el miedo y cómo enfrentarlo

REDACCIÓN SENIOR 50 25/02/2021



El **miedo** es una emoción básica con la que convivimos desde el día en que nacemos, pero ¿Sabemos realmente qué es, para que sirve y en qué se convierte a lo largo de la vida? En este artículo trataremos de descubrirlo.

El miedo, es, en definitiva, una **emoción natural** que surge en el ser humano para advertirnos de que algo puede herirnos, nos pone alerta y nos ayuda a reaccionar.

Cuando hablamos de miedo, hablamos de **supervivencia**, de nuestra naturaleza más primitiva. Sin embargo, la evolución de nuestro cerebro nos otorga una capacidad que el resto de animales no tienen: la capacidad de interpretar y **dar sentido a la realidad**. Es, en este punto, cuando los miedos se vuelven más complejos.

## ¿Los **miedos** nos limitan?

Durante nuestra vida los miedos se van asentando en nosotros de dos maneras:

1. **Por supervivencia.** Cómo mencionábamos anteriormente, hay miedos que surgen ante aquellas amenazas que suponen un peligro real y que detectamos con facilidad. Por ejemplo, si vas caminando por la montaña y hay un precipicio, cuando te acercas mucho sientes miedo de caer porque percibes fácilmente que es peligroso.
2. **Por aprendizaje.** Hay miedos que vamos aprendiendo en función de lo que vivimos o del modo en el que nos educan. Por ejemplo, si ves en las noticias que hay una banda de delincuentes que siempre roba cuando la gente va a sacar dinero al cajero; es probable que cuando tú vayas puedas sentir miedo, pues has aprendido que eso puede ser peligroso. De igual manera, a veces integramos miedos que nos son reales. Por ejemplo, imagina un niño cuyo padre tiene un miedo tremendo a los perros. Cuando van al parque y se acerca un perro, el padre coge al niño en brazos muy asustado. Es probable que cuando sea mayor, ese niño también tenga mucho miedo a los perros, pues ha aprendido, al ver la actitud de su padre, que pueden ser muy peligrosos.

Con estos ejemplos vemos, por tanto, que hay miedos que son reales y nos sirven y ayudan, y hay otros que son imaginarios o que no se encuentran correctamente ajustado con la realidad. Es, en este último caso cuando los miedos pueden llegar a limitarnos.

## ¿Cómo podemos superarlos?

Además de los miedos que no están bien ajustados, otro modo de limitarnos es el modo en el que respondemos a dichos miedos. Para ayudarte a descubrir si tus miedos te están limitando, te invito a responder a las siguientes preguntas.

*Piensa en un miedo que últimamente este muy presente en tu vida y te preocupe en especial.*

1. Cuando sientes ese miedo, ¿notas que te **quedas paralizado** y sin saber cómo reaccionar?
2. ¿**Huyes de las situaciones** que te dan miedo, las evitas?

Si la respuesta a una de estas preguntas es sí, puede que tu miedo te este limitando, o esté cerca de hacerlo. Paralizarnos o huir hace que nuestros miedos sean cada vez más grandes y cobren mayor importancia.

**¿Cuál es entonces la solución?** Enfrentarnos a ellos. Desde los más pequeños hasta los más grandes, es el verdadero modo de superar los miedos. En muchas ocasiones pensamos que aquello a lo que tememos acabará con nosotros o no tendremos suficiente capacidad para superarlo. Sin embargo, el ser humano tiene una **tremenda capacidad para sobreponerse y adaptarse**.

Enfrentarte a ello es la única manera de descubrir si hay una verdadera amenaza. Si la hay, aprenderás a responder adecuadamente a ello; y si no la hay, el miedo simplemente se disipará.