

El miedo

Autor: Danmor

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 18/05/2018

El miedo es una emoción básica, todos nacemos con la capacidad de sentirlo y por supuesto respondemos de diferente manera.

Tenemos miedos racionales, esos son normales, ahí analizamos la situación y sabemos que es lo que nos está afectando, estos en un momento dado son controlables, pero hay otros que son irracionales, donde el cuerpo responde en automático y nos paralizamos, se nos acelera el corazón y no podemos pensar, este actúa como defensa, nos dice cuidado hay peligro.

Como sentimiento no debemos negarlo ni tratar de minimizar el mensaje que nos da, es parte de nosotros y trata de ayudarnos.

El miedo siempre trae un mensaje, muy claro y sencillo, simplemente nos dice: TÚ, estás frente a una situación para la que no estás preparado, ¿qué armas tienes?

Ejemplifiquemos, un niño rompe una ventana, tiene miedo porque sabe que sus padres se van a enojar, no está preparado para enfrentarlos, no sabe cómo explicarles lo sucedido, y que no se vayan a enojar, no tiene armas, en este caso un buen argumento le ayudaría; por otro lado, si estas durmiendo y te despierta un ruido, tu esposo no está y los niños tampoco, surge el miedo, porque no sabes a que te enfrentas; por último si alguien va por la calle y lo quieren asaltar, pero es experto en defensa personal, probablemente su miedo sea mínimo, porque podría defenderse.

Vayamos a los miedos que entorpecen nuestro crecimiento personal, como el miedo a las entrevistas de trabajo, a hablar en público, a ser rechazado; estos detienen nuestro avance, y eso no se puede permitir.

El miedo a las entrevistas de trabajo es común, porque no sabemos que nos van a preguntar ni como desenvolvernos, en una situación así, hay que pensar que podemos dejar una buena impresión, y si nos va mal, ya sabemos que no debemos hacer.

Cuando te enfrentes a una situación que te provoque miedo, razona lo que pasa y enfréntalo, no lo

rechaces, hazte su amigo, recuerda que entre más te resistas más persiste esa situación.

Recuerda que el miedo viene en tu ayuda para que te prepares a lo que te espera, la próxima vez que lo sientas, piensa que necesitas hacer y hazlo, las cosas saldrán mucho mejor.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Danmor](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)