

MÓNICA BORDA

**SIN MIEDO
Y CON
HUEVOS**

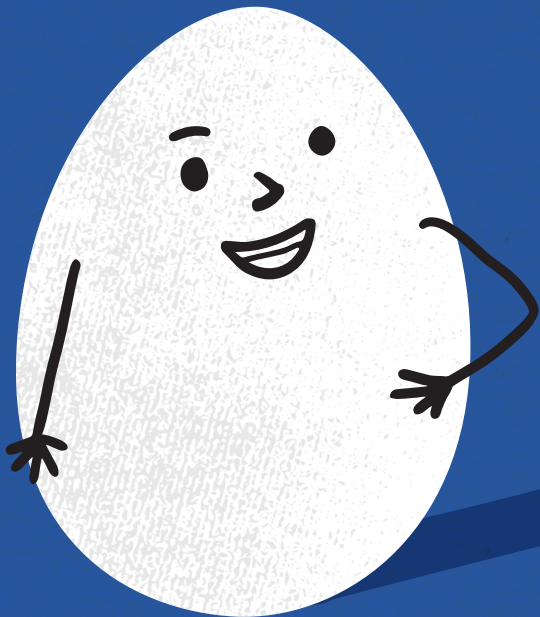


EDITORAS

CAPÍTULO



1





**¿QUÉ ES
EL MIEDO?**

VIVIR CON MIEDO

Este libro es el que más he anhelado publicar, porque su tema, el miedo, es una emoción que ha impactado con gran fuerza no solo mi consulta, sino mi propia vida.

Cuando yo era niña y le temía a la oscuridad, no podía dormir sin la luz del pasillo encendida. Siempre me cubría la cara con las sábanas, imaginaba que eso me protegería de cualquier peligro que acechara en las sombras.

A medida que fui creciendo, el miedo se convirtió en un compañero constante: el miedo de fracasar en la escuela, de decepcionar a mis papás, de no encajar con mis compañeros... Estos temores a menudo me paralizaban, impedían que tomara riesgos y gozara al máximo la vida. Esta emoción negativa también afectó mis relaciones personales, temía abrirme emocionalmente y mostrarme vulnerable ante la gente. Me preocupaban mucho los posibles rechazos o las traiciones. Me vi obligada a resguardar mis sentimientos, lo que me dificultó la construcción de conexiones verdaderas y significativas con los demás.

Sin embargo, conforme fui madurando me di cuenta de que mis miedos no debían controlar mi vida y comencé a en-

frentarlos poco a poco. Aprendí a aceptar los fracasos como oportunidades para aprender y crecer, en lugar de verlos como razones para evitar el riesgo. Busqué apoyo en amigos y familiares, que me alentaron y ayudaron a enfrentar mis miedos y a no dejar que me dominaran. Así, con el tiempo, fui ganando confianza en mí misma y en mis habilidades, y descubrí que muchas veces mis temores eran infundados y exagerados, sobre todo, que eran frutos de mi mente.

El miedo comenzó a disminuir su control sobre mí y empecé a tomar decisiones basadas en lo que realmente quería y no en lo que temía.

Hoy quiero compartirte que el miedo todavía está presente en mi vida, pero no me paraliza ni me impide tomar decisiones importantes. Al contrario, ahora veo el miedo como una señal de que estoy saliendo de mi zona de confort y de que estoy creciendo como persona. Se ha vuelto una brújula para mí.

Ahora puedo reconocer que si le tengo miedo a algo, es porque ese es el camino a seguir. A continuación te comparto unas historias que nos muestran las maneras en las que el miedo puede afectar nuestra vida.

CUÁNDO EL MIEDO ES UN PROBLEMA EN TU VIDA

Ana creció en una familia violenta y desde muy chiquita vivió con el miedo constante de que la gente tuviera episodios de ira como su papá. Con el paso del tiempo, el temor se apoderó de su vida, ella evitaba constantemente situaciones que pudieran desencadenar en una reacción violenta. Primero con su papá y sus demás familiares. Y, aunque logró hacer una vida independiente de su familia, el miedo seguía presente. Un buen día, Ana se enamoró, pero por temor a que su pareja tuviera una conducta violenta, decidió quedarse sola. Como ella, muchas personas renuncian a algo nuevo que la vida les ofrece únicamente por miedo.

Martha fue víctima de un asalto a mano armada en el transporte público. Eso le puede pasar a cualquiera sin importar la ciudad, pero desde entonces vive con miedo de volver a ser víctima de un delito. Se ha visto tan afectada que llegó a evitar situaciones o lugares que considera peligrosos y, en muchas ocasiones, dejó de hacer todo lo que le gustaba por miedo. Actualmente está

en proceso de enfrentarlos y superarlos, y ahora es capaz de disfrutar la vida.

Laura vivió una experiencia muy traumática en su infancia durante uno de los temblores, desde entonces vive con miedo a situaciones que le recuerden aquel episodio. Se mudó a un edificio de un solo nivel y nunca usa elevadores, limitó completamente su vida. Ella está trabajando duro para superarlo.

Alejandro es un periodista en un país donde la libertad de expresión no es muy respetada. A pesar de su pasión por buscar la verdad, ha vivido con miedo constante a represalias de personas que no quieren que esta salga a la luz. Ha recibido amenazas, ha presenciado y sufrido intimidación y hostigamiento, pero logró transformar su miedo en inspiración, en una oportunidad. A pesar de que ha pasado por muchas experiencias difíciles y de que su vida ha sido bastante complicada, él sigue informando y denunciando las injusticias. Alejandro utilizó el miedo como un estandarte: él tomó la decisión de enfrentarlo a diario y no dejar que callara su voz. No es que viva sin miedo. Simplemente no permite que silencie lo que él tiene que decir.

Como puedes ver, al final no se trata de lo que nos sucede, sino de qué hacemos con lo que nos sucede. Por eso es tan importante que enfrentes tus miedos y los veas cara a cara. Solo así podrás experimentar la vida que realmente quieres y te atreverás a seguir haciendo y proponiendo al entender que a lo único a lo que debemos temerle es a que el miedo nos domine. Lo que nos lleva a lo siguiente.

CONSECUENCIAS DEL MIEDO

El miedo es una emoción natural y fundamental que experimentamos como respuesta a una amenaza o peligro percibido. Se manifiesta como una sensación de angustia, inseguridad o preocupación ante situaciones que consideramos amenazantes, ya sean reales o imaginarias.

Esta emoción tiene un propósito evolutivo, ya que nos ayuda a protegernos y a sobrevivir ante posibles peligros. Sin embargo, cuando es excesiva o irracional puede convertirse en una limitación y afectar nuestra calidad de vida.

Hay que insistir en que el miedo permite a los seres humanos detectar situaciones potencialmente peligrosas y

responder a ellas: es una alerta natural de supervivencia, por lo que desencadena una serie de cambios fisiológicos como el aumento de la frecuencia cardiaca, la dilatación de las pupilas, la liberación de adrenalina, la tensión muscular. Todo esto nos prepara para luchar o huir, para evaluar los riesgos y tomar decisiones que pueden salvarnos.

Sin embargo, el miedo también puede ser irracional o excesivo, al grado de generar trastornos de ansiedad. En estos casos, el temor puede ser una fuente de sufrimiento y generar efectos negativos en nuestra mente. Cuando dejas de hacer lo que sea por miedo, cuando no hablaste, cuando no te atreviste a emprender un proyecto por lo que el temor te hizo pensar. La presencia constante o intensa del miedo genera paranoia, entonces empiezas a contarte historias que no están basadas en la realidad. Experimentas ansiedad, estrés y, en consecuencia, agotamiento mental.

Empiezas a alejarte a toda costa de situaciones o personas que te atemorizan y así limitas todas tus experiencias de vida y tus oportunidades de crecimiento. El miedo puede ser el cáncer de las emociones.

Las fobias son igual: miedos intensos e irracionales, pero aquí lo más peligroso es que el temor puede ser potenciado por nuestra propia mente, por medio de pensamientos catastróficos. La mente puede generar escenarios de peligro o amenaza que no corresponden a lo real, pero que nos generan más miedo y ansiedad, y si alimentamos estos pensamientos, se vuelve muy difícil superar toda la maraña de problemas que creamos nosotros mismos.

El miedo activa el sistema límbico, el responsable de las emociones y la memoria. Por eso, experimentarlo intensamente o por largos periodos puede afectar la función cognitiva del cerebro, disminuir la atención, la memoria y la capacidad de procesar información. También puede provocar daños físicos, por ejemplo problemas gástricos. Muchas veces le tenemos miedo a la pérdida y todo esto nos hace imaginar cosas negativas, nos paraliza.

Esta emoción a veces también limita nuestra capacidad de tomar decisiones, porque provoca la generación de pensamientos negativos y, sobre todo, porque nos presenta una visión distorsionada de lo que realmente está pasando en nuestras vidas.

Además, el miedo puede tener un impacto significativo en las relaciones personales, si te sientes muy inseguro constantemente, puedes volverte una persona conflictiva, con una actitud siempre a la defensiva, pues crees, equivocadamente, que todo el mundo te vigila.

En resumen, el miedo puede hacerte perder oportunidades de desarrollo personal y profesional, ya que cuando generas una mentalidad temerosa evitas o rechazas cualquier situación que puede provocarte esa incomodidad.

Por todo lo anterior es fundamental identificar cuando el miedo ya se ha convertido en un problema en tu vida. Para esto te invito a que pongas atención a las señales que te enlisto a continuación.

- La primera señal es la **evasión constante de situaciones** o actividades que te generan miedo sin una razón legítima. ¿Cuántas veces ya no le hablaste a esa persona que te gusta o no hiciste esa llamada de trabajo solo por lo que el temor te hizo pensar? A veces pasamos noches enteras imaginando películas de terror que al otro día analizamos y exclamamos: “¡Guau!, esto ni en

Hollywood se les hubiera ocurrido!”. Lo que en realidad estás evitando... ¡es la vida!

- La segunda señal es **el miedo irracional excesivo** ante situaciones que no representan una amenaza real. Es posible que ya estés lidiando con trastornos de ansiedad relacionados con el miedo, como los famosos ataques de pánico. Entonces llega un momento en el que ya no puedes ni siquiera controlar tu propia respiración.
- La tercera es **el impacto en tu calidad de vida**, cuando el miedo te impide llevar a cabo las actividades importantes para ti. Hay muchos casos de gente que deja de viajar, de socializar o incluso de cumplir con alguna responsabilidad laboral a causa de sus temores. Conozco a personas que tienen la necesidad de hablar en público, ya sea en la escuela o en el trabajo, y prefieren renunciar porque el miedo las convence de que van a hacer el ridículo y que los demás van a burlarse.
- La cuarta sería **la preocupación constante**. El miedo hace que te preocupes, en vez de que te ocupes. Te encuentras constantemente agobiado o ansioso por

cosas que podrían salir mal. A veces, incluso, por las situaciones más cotidianas o insignificantes. Te dejas invadir por suposiciones negativas y al mismo tiempo dejas de suponer lo positivo.

- La quinta es el **impacto en la autoestima**. Una persona que vive con miedo se siente insegura, inferior, inadecuada. Entonces actúa como tal. Es el tipo de persona que dice: "Estaba en la reunión y sabía exactamente lo que quería decir... pero no lo dije".

Si reconoces que existen algunos de estos signos en tu vida, es muy posible que el miedo ya se haya convertido en un problema para ti.

¿VIVIR SIN MIEDO?

Lo más importante es entender que el miedo es inherente a nuestra vida. No puede desaparecer por completo, pero en cambio podemos aprender a vivir con él y a manejarlo. Es más, el miedo puede ser una fuente de inspiración (como lo demostró Alejandro, el periodista). Para esto necesitas buscar apoyo y trabajar duro. Toma en cuenta que el temor

también nos hace penosos, no queremos compartir que experimentamos miedo y por eso nos negamos la oportunidad de pedir ayuda. Ya sea que hayas acudido a alguien o no, he desarrollado algunas estrategias para manejar el miedo y voy a compartirlas contigo en este libro.

Se trata de transformar el miedo en una oportunidad. Tal como acabas de leerlo. En mi metodología, el miedo es tu guía. Algunas personas me han dicho: "Mónica, no sé qué hacer con mi vida". Les contesto: "Escribe una lista. ¿Qué te da miedo? ¡Eso es lo que necesitas hacer!".

El miedo no se va, pero puedes hacer que trabaje a tu favor en vez de ser tú quien viva rendido ante él. Pero eso lleva un proceso porque es una emoción intensa, dura, que se te mete en los huesos, aunque por lo general es una creación de nuestra mente. También hay gente que me ha dicho: "Mónica, me da tanto miedo tal cosa que no quiero ni decirlo porque se va a hacer realidad". ¿Te das cuenta?

Piensa en todas esas veces en que realmente te ha sucedido algo en la vida tan inesperadamente que ni siquiera tuviste tiempo de sentir miedo. ¿Qué fue lo que hiciste? Simple: ¡te pusiste manos a la obra y lo resolviste!

Debemos estar conscientes de que cuando sentimos miedo constante, aprendemos a vivir con miedo. El temor se siente cuando ya te han dicho que no o te corrieron de la escuela o te regañaron o te caíste... Al final, a todos los humanos nos aterra que vuelva a sucedernos algo que ya nos lastimó. Conozco a gente que no se atreve a amar otra vez por miedo a que vuelvan a romperle el corazón.

¡Imagínate qué desperdicio de vida!



AHORA TE
TOCA A TI

Te felicito porque has elegido ir por tus sueños. La mayor parte de las veces que no hacemos algo se debe al miedo, y mi deseo es que puedas manejarlo, que tengas huevos y hagas que juegue a tu favor.

Desde ahora te digo que el miedo es el principal enemigo de tu éxito, de la posibilidad de convertirte en tu mejor versión, porque el grado de temor que sientes en tu vida es directamente proporcional a las oportunidades que dejas pasar.

Así que ¿estás lista o listo para liberarte del miedo? Para ayudarte a comprender mejor cómo expresas los miedos que sientes, he diseñado una serie de pruebas, que trabajo con mis pacientes, para que puedas responderlas y puntúes tus resultados.

Este primer ejercicio activo te ayudará a identificar tus miedos.

1. Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones, donde puedas estar contigo mismo.
2. Siéntate en una posición cómoda y respira profundamente para relajarte.

3. Cierra los ojos y deja que tu mente se calme.
4. Hazte la siguiente pregunta: "¿Cuáles son mis miedos?".
Permítete explorar tus pensamientos y emociones sin juzgarte.
5. A medida que los miedos lleguen a tu mente, tómate un momento para identificarlos con claridad. Puedes escribirlos en un papel o simplemente repetirlos en tu cabeza.
6. Una vez que los hayas identificado, analiza cada uno de ellos. Pregúntate qué es lo que realmente te asusta o te preocupa sobre cada uno. Trata de profundizar en su raíz y comprender tus emociones detrás de cada miedo.
7. Reflexiona sobre la realidad de tus miedos. Pregúntate si hay alguna evidencia concreta de que aquello que temes se vuelva realidad. Recuerda que muchas veces los miedos se basan en suposiciones o pensamientos irracionales.
8. Considera encontrar estrategias para enfrentar tus miedos. Puedes escribir un plan de acción y pensar en posibles estrategias para superarlos.

9. Una vez que hayas terminado el ejercicio, respira profundamente y recuerda que los miedos son normales y que *tú* tienes el poder de trabajar en ellos y superarlos. Celebra tu valentía por enfrentar tus temores y comprométete a trabajar en ellos cada día.

RECUERDA...



- El miedo es una emoción inherente a la vida humana. Es la respuesta natural del cuerpo cuando nos enfrentamos a una situación de peligro. También desencadena una serie de cambios fisiológicos que resultan útiles para la supervivencia.
- La mayoría de las situaciones que enfrentamos en la vida no son verdaderos peligros, pero cuando el miedo se apodera de nosotros, puede ser el factor que nos lleve a tener una vida de frustraciones y pérdida de oportunidades.
- El miedo se convierte en un problema cuando nos paraliza y nos impide conseguir lo que anhelamos.

- El miedo constante puede afectar nuestro desempeño, autoestima y salud física.
- No podemos eliminar el miedo, pero sí aprender a gestionarlo para acceder a una vida más plena y satisfactoria.

“No permitas que el miedo te detenga, ten HUEVOS para enfrentarlo y verás cómo te inspiras y alcanzas tus metas”.