

La energía de las emociones

Miedo

“Ese acompañante
que nos paraliza”



¿Qué función tiene el miedo en nuestras vidas?



Solo es un problema cuando tienes miedo a tus miedos

El miedo **sirve para sobrevivir**, es un mecanismo adaptativo a un entorno que, en ocasiones, nos da motivos para temerlo. Sirve para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas, ya que gracias a él nos retiramos cuando existe una amenaza. Esta amenaza puede ser para nuestra vida, autoestima, seguridad, o nuestro autoconcepto.

Solo se manifiesta en función de nuestros patrones mentales; de nuestras creencias y pensamientos. En sí mismo es positivo, nos ayuda a alejarnos de un suceso para el cual todavía no estamos preparados. Pero se convierte en un problema cuando nuestras creencias e interpretaciones hacen que sintamos miedo de forma **disfuncional** y esto nos frene demasiado en nuestro día a día.

Cómo gestionar el miedo, sin que pierda su utilidad

1

Reconoce el miedo como un verdadero aliado, con su función cognitiva y física. El miedo nos informa sobre una situación en la que hay un riesgo y sobre la posibilidad de no contar con los recursos necesarios para enfrentarlo. Por tanto, ayuda a ver un punto de la realidad importante para nosotros mismos y nuestra seguridad.

2

Después de identificar que estamos sintiendo miedo, **evalua** si se corresponde con la realidad o si podemos estar sintiéndolo desmesuradamente. Si vemos que es real, tenemos que encontrar las herramientas que nos ayuden a enfrentarlo. Si este miedo no fuera real, debemos cambiar la percepción y buscar qué emoción sí sería la adecuada sentir.

3

Actúa en tu cuerpo. El miedo conlleva activación corporal, con síntomas como sudoración, elevación del ritmo cardiaco o respiración acelerada. Para poder manejarlo, debemos poder influir sobre nuestro cuerpo y lograr su calma. Lo más rápido y efectivo es utilizar la respiración diafragmática, la cual funciona en pocos minutos.

4

Actúa en tu mente. El pensamiento es más difícil y lleva más tiempo controlarlo, pero puede llegar a hacerse si conseguimos cierto nivel de concentración. La meditación puede ayudarnos en ese instante, tanto si es por nuestra cuenta como si es a través de una persona cualificada.

Emozioen energia

Beldurra

“Geldiarazten gaituen
bidelagun hori”



Zer funtzio du beldurrak gure bizitzan?



Zure beldurren beldur zarenean bakarrik hartzen da arazotzat

Beldurrak **bizirik irauteko** balio du, izan ere, beldurra izateko arrazoiak ematen dizkigun ingurune batera egokitzeko mekanismoa da. Egoera arriskutsuen aurrean bizkor erantzuteko balio du, hari esker urrundu egiten baikara mehatxu bat agertuz gero. Meatzu horrek gure bizitzaren, autoestimua, segurtasunaren edo autokontzeptuaren aurkakoa izan daiteke.

Gure eredu mentalen arabera azaltzen da, hau da, gure sinesmen eta pentsamenduen arabera. Berez positiboa da, oraindik prest ez gauden gertaera batetik urruntzen laguntzen bait digu. Baina gure sinesmen eta interpretazioek, beldurra, **era disfuntzionalen** sentitzea eragiten gaituenean eta horrek gure egunerokoan gehiegi eragiten gaituenean, arazo bihurtu daiteke.

Beldurra nola kudeatu, bere erabilgarritasuna galdu gabe

1

Beldurra benetazko aliatua bezala onartu, bere funtzio kognitibo eta fisikoekin. Arrisku-egoera baten berri ematen digu, bai eta arrisku horri aurre egiteko behar diren baliabideak ez izatearen berri ere. Beraz, gure buruarentzat eta gure segurtasunarentzat garrantzitsua den errealitate puntu bat ikusten laguntzen digu.

2

Beldurra agertu bezain laster, errealitatearekin bat datorren edo neurritz kanpoko erreakzioa den **ebaluatu** behar da. Benetakoa dela ikusten badugu, aurre egiten lagunduko diguten tresnak aurkitu behar ditugu. Beldur hori benetakoa ez bada, pertzepzioa aldatu eta egokia izango litzatekeen emozioa bilatu behar dugu.

3

Gorputzean jardun. Beldurrak gorputza aktibatzea dakar; izerditzea, bihotz-erritmoa igotzea edo arnasketa bizkorra bezalako sintomekin. Maneiatu ahal izateko, gure gorputzean lasaitasuna lortzea behar dugu. Eraginkorrena, arnasketa diafragmatikoa erabiltzea da, minutu gutxitan funtzionatzen bait du.

4

Gogamenean jardun. Pentsamendua zailagoa da eta denbora gehiago darama kontrolatzen, baina kontzentrazio-maila jakin bat lortzen badugu, menderatzera heldu dezakegu. Meditazioak une horretan lagun diezaguke, bai gure kontura bada, bai aditu baten bidez bada.