



JULIOROSALES
NLP COACH, TRAINER & SPEAKER

¿QUIÉN DIJO MIEDO!

**10 preguntas que
acabarán con tus miedos**



Julio Rosales
www.juliorosales.com

© 2020 Julio Rosales.
Todos los derechos reservados.
Texto, portada, ilustraciones y diseño
por Julio Rosales.

Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda prohibida, sin la autorización expresa por escrito de la titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra y su diseño por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico.

www.juliorosales.com



INFO ABOUT RIGHTS



2 003183 346215

www.safecreative.org/work

¿Quién ha escrito este libro?

Mi nombre es **Julio Rosales** (León 1973) y mi vocación es contribuir a que el mundo en que vivimos sea un lugar más feliz. ¡Así de ambicioso!

Mi historia es una historia de superación, de lucha contra limitaciones y adversidades, de inconformismo y de búsqueda de la felicidad. Pero mi historia no es diferente a la tuya ni a la de la mayoría de la gente. La diferencia quizá esté en que soy una de esas personas que decidió hacer de su lucha particular su profesión. Soy un divulgador de herramientas que nos ayuden **a disfrutar de la maravilla que supone estar vivo aquí y ahora.**

Descubrí el Coaching en 2005, pero fue en 2009 cuando decidí convertirme en un profesional del desarrollo personal, tras sufrir una importante crisis profesional y personal. Estudiar **Coaching, PNL y Psicología** me abrió nuevas perspectivas, nuevos caminos, y desde entonces no he parado de crecer en el sentido más amplio de la palabra. Hoy en día puedo asegurar que me dedico a aquello que me hace más feliz.

No soy un gurú, no tengo todas las verdades, y desconfío de la gente que afirma tener fórmulas infalibles. Soy un buscador incansable de felicidad y crecimiento, un camino que no termina nunca.

Tengo una consulta privada de Coaching Personal y Profesional en el centro de Barcelona desde 2010 y soy formador de habilidades personales, profesionales y emocionales desde ese mismo año. En la actualidad han pasado por mi consulta **más de 450 clientes de Coaching** y **más de 1.400 alumnos** por mis cursos y talleres y charlas. Puedes conocerme mejor visitando mi página web juliorosales.com ¡Estamos a un "click" de distancia!



Coach Profesional Certificado
(CPC) nº 10316 por ASESICO
(Asociación Española de Coaching)



Licensed Practitioner of
Neuro-Linguistic Programming®
by The Society of Neuro-Linguistic Programming™



¿Qué es el miedo?

Para poder vencer al enemigo es necesario conocerlo. Todos sabemos reconocer cuándo sentimos miedo, pero ¿realmente lo conocemos? ¿qué sabemos del miedo? ¿por qué lo sentimos? ¿cuál es su función en nuestra vida?

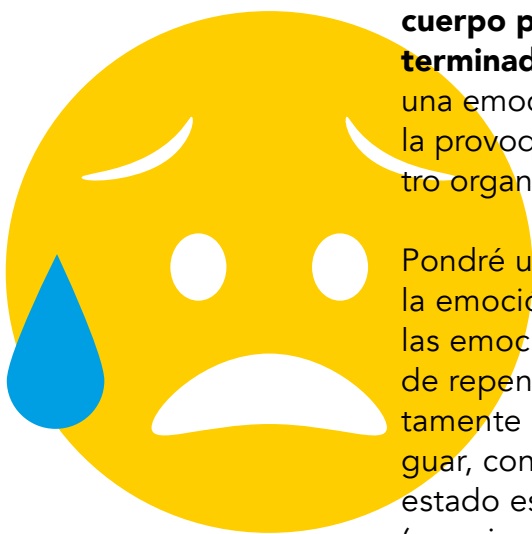
El miedo es una emoción que junto con la sorpresa, el asco, la alegría, la tristeza, la ira y el amor, compone el ramillete de las emociones que los psicólogos denominan "primarias". Y ¿Qué es una emoción? "Emoción" es otro término con el que todos estamos muy familiarizados, pero que también puede resultar difícil de definir. Coloquialmente utilizamos la palabra "emoción" para referirnos, casi exclusivamente, a la tristeza, a la alegría o al amor. Es como si lo que no entra en estas tres categorías no fuera digno de ser considerado una emoción.

La psicología define a las emociones como **"reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos"**. Darwin ya estableció en qué consistía la función adaptativa de las emociones:

- Preparan al organismo para la acción.
- Facilitan la conducta adecuada a cada situación.
- Se encargan de la supervivencia.

Traducido a un lenguaje menos técnico, podemos definir la emoción como una **"sensación" que prepara a nuestro cuerpo para actuar de la manera más adecuada ante determinadas situaciones**. Es decir, que para que se produzca una emoción ha de haber un hecho, objeto o situación que la provoque (un estímulo) y después una reacción de nuestro organismo.

Pondré un ejemplo de la vida cotidiana relacionado con la emoción "asco" para entender mejor la dinámica de las emociones: imagina que abres la nevera de tu casa y de repente te invade un olor muy desagradable. Inmediatamente cierras la boca, te tapas la nariz e intentas averiguar, con los ojos entreabiertos, cuál es el alimento en mal estado está provocando ese olor. Cuando lo has localizado (por ejemplo, una fruta), lo coges con dos dedos o utilizando una servilleta de papel, intentando evitar en la medida



de lo posible el contacto directo con la fruta, y lo tiras a la basura. En este ejemplo la fruta en mal estado es el “estímulo”, la emoción que provoca es “asco” y la “acción” que activa es la de deshacerte del estímulo de la manera más rápida posible.

El asco prepara nuestro cuerpo instintivamente de una manera muy particular: nos hace cerrar boca, nariz e incluso ojos y en ocasiones nos provoca náuseas. También nos mantiene alejados a una distancia prudencial del estímulo. Esto tiene una explicación sencilla, y es que la función adaptativa del asco es protegernos de una posible intoxicación o envenenamiento. Este es el motivo por el cual cerramos orificios (nariz, boca y ojos), para que ninguna contaminación pueda entrar en nuestro organismo. Además, las náuseas nos preparan para expulsar del cuerpo cualquier elemento tóxico que ya podamos haber ingerido.

Lo más fascinante de las emociones es que **todas estas acciones las realizamos de manera instintiva y “automática”**, sin emplear ni un instante a pensar en ello. Ante un estímulo determinado, las emociones simplemente “se disparan”. Es muy importante tener en cuenta **el carácter involuntario de las emociones**.

Echar la vista atrás

Muchos de nuestros procesos mentales se entienden mejor cuando nos retrotraemos a nuestros más lejanos ancestros, a las cavernas. Todas las especies sobre este planeta son fruto de una evolución y **la base de esta evolución es la perpetuación de características, cualidades y comportamientos que garanticen la supervivencia**.

La dinámica de nuestras emociones se forjó hace milenios, cuando el entorno en que vivíamos era muchísimo más hostil que en el que nos desenvolvemos ahora. En las edades remotas cada ser humano luchaba por su supervivencia casi a diario. Lo que sucede es que la evolución de la civilización en los últimos siglos ha sido tan vertiginosa que podríamos decir que **a las emociones**, y a otros muchos de nuestros procesos psicológicos y fisiológicos, **no les ha dado tiempo a adaptarse a las nuevas realidades**. La evolución va mucho más lenta que la civilización. Entender este “desfase”

“Prefiero morir de miedo a morir de aburrimiento.”

-Julio Rosales

nos ayuda a comprender por qué, en lo relativo al miedo, en un mundo mucho menos peligroso que el prehistórico, en ocasiones sentimos terror ante un estímulo que ni siquiera es realmente peligroso. Es como si algunas de nuestras emociones estuvieran “matando moscas a cañonazos”.

Muchas veces nos sentimos paralizados o aterrados ante situaciones que, racionalmente, son simples retos o problemas que podemos solucionar. Este tipo de miedos se denominan “miedos irracionales” y es precisamente contra los que este libro pretende ayudarte a luchar.

¿Cómo funciona el miedo?

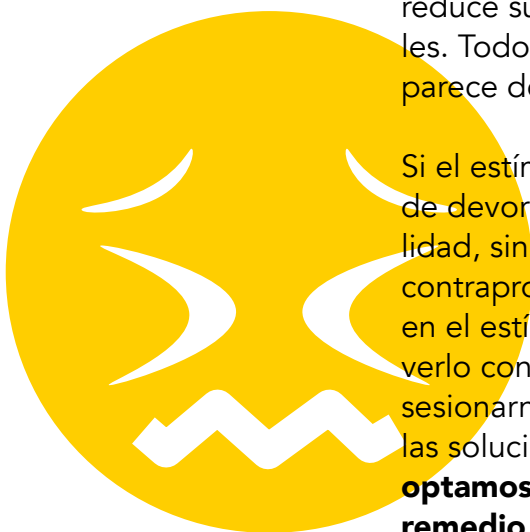
El miedo es la emoción más estudiada por los psicólogos y una de las más intensas. **Su función principal es prevenir las situaciones peligrosas**, por lo que moviliza una gran cantidad de energía. El miedo es la emoción más “especializada” en garantizar la supervivencia, por lo tanto, una de las más necesarias.

Cuando detectamos un estímulo potencialmente peligroso para nuestra supervivencia la emoción “miedo” toma el mando y nos prepara para actuar de la siguiente manera:

1. El foco

Lo primero que hace el miedo es **forzarnos a focalizar toda nuestra atención en el estímulo amenazante**, lo cual reduce sustancialmente la eficacia de los procesos mentales. Todo lo demás que está sucediendo en nuestro entorno parece desaparecer.

Si el estímulo amenazante fuera un animal salvaje a punto de devorarnos, esta atención focalizada sería de mucha utilidad, sin embargo en nuestra vida cotidiana puede ser muy contraproducente. Cuando ponemos toda nuestra atención en el estímulo, en el origen de nuestro miedo, dejamos de verlo con perspectiva y objetividad. Centrarnos, incluso obsesionarnos con el problema, hace muy difícil que veamos las soluciones y alternativas, por eso **en muchas ocasiones optamos por evitar un problema en lugar de ponerle remedio.**



2. La tensión

El miedo hace que nuestro torrente sanguíneo fluya mayoritariamente hacia nuestros músculos motores, al tiempo que los mantiene tensos (este es el motivo por el que solemos palidecer de miedo, porque nos llega poca sangre a la cara). Si retomamos el ejemplo del animal salvaje podemos entender fácilmente la utilidad de este proceso. Ante un peligro de este tipo **necesitamos toda nuestra capacidad muscular para reaccionar, ya sea huyendo a toda prisa, luchando con todas nuestras fuerzas o quedándonos inmóviles**. Muchos de nosotros aprendimos gracias a la película Parque Jurásico que la mejor manera de evitar el ataque de un dinosaurio era mantenernos quietos, dado que su sistema visual sólo detectaba el movimiento. Por suerte (o desgracia), nunca hemos convivido con estos animales, pero es bien cierto que en la naturaleza, en muchas ocasiones, evitar el movimiento es la mejor manera de salvar la vida.

De vuelta a nuestra vida cotidiana, no importa si un estímulo es realmente peligroso o no, la tensión muscular aparece siempre que sentimos miedo, provocándonos... ¡justo lo que estás pensando!: contracturas musculares. **Una situación de estrés, que no es más que una situación de miedo prolongada en el tiempo**, puede generarnos graves contracturas musculares y en consecuencia fuertes dolores de cabeza e incluso migrañas. Estoy seguro de que en ese momento estás encontrándole sentido a muchos de tus dolores físicos. ¡El origen es emocional!

Miedos racionales e irracionales

Hoy en día no tememos que un animal salvaje nos devore. Hoy en día tememos quedarnos sin empleo, que nuestra pareja nos abandone, quedarnos en blanco en una reunión importante, no obtener suficientes "likes" en una red social, no alcanzar la cota de éxito que deseamos... No, no parecen amenazas que pongan en peligro nuestra vida. Este tipo de miedos son los que denominamos "irracionales". El carácter "automático e inmediato" de las emociones deja poco espacio para la razón y la reflexión, sin embargo es la reflexión el arma más poderosa para luchar contra nuestros miedos.

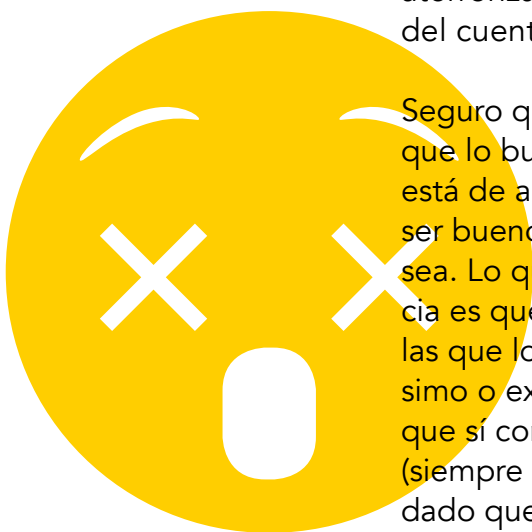
“Miedo es plomo en los zapatos.”

-Julio Rosales

Es importante distinguir, pues, entre miedos racionales e irracionales. **Los miedos racionales son los que experimentamos ante un estímulo o situación que conocemos y que sabemos que es peligrosa.** Por ejemplo, conducir a toda velocidad. Sabemos que incrementa muchísimo las posibilidades de tener un accidente y sabemos también que es difícil salir ileso de esa situación.

El miedo irracional es aquel que sentimos ante un estímulo que no es racionalmente peligroso. Miedo a las arañas, miedo a la oscuridad, miedo a envejecer, miedo a ser rechazado, miedo a perder el trabajo. Son miedos que nos angustian y paralizan porque, o no los hemos racionalizado, o sí lo hemos hecho, pero hemos imaginado unas consecuencias terroríficas. **El optimismo juega un papel importante a la hora de afrontar los miedos,** sin embargo en los tiempos que corren parece que ser optimista es sinónimo de ser tonto.

No quiero decir que la pérdida de un empleo, por ejemplo, no sea algo importante o incluso grave, pero desde un punto de vista racional, la pérdida de un empleo no pone en peligro nuestra vida, no tiene porqué ser algo necesariamente negativo. Podría llegar a ser incluso positivo. Si lo piensas un poco, no es perder el trabajo lo que tememos tanto, es el no saber cuándo, cómo y dónde encontraremos otro empleo. Lo que nos desazona, nos angustia, nos aterroriza a veces es la incertidumbre. El no conocer el final del cuento.



Seguro que conoces el refrán “más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”. Por lo visto la sabiduría popular está de acuerdo en que lo desconocido, aunque pudiera ser bueno, es peor que lo que ya conocemos, por malo que sea. Lo que sucede cuando vivimos en función a esta creencia es que nos estamos perdiendo todas esas ocasiones en las que lo que aún no conocemos pueda ser bueno, buenísimo o extraordinario. Vivir estrictamente encerrados en lo que sí conocemos es lo que llamamos la “**zona de confort**” (siempre me ha resultado paradójico esta denominación, dado que muchas veces la realidad que conocemos puede ser de todo menos comfortable).

Fuera de la zona de confort, **imaginamos un mundo oscuro y lleno de peligros** cuando en realidad todo lo que está fuera de la zona de confort es una infinita **“zona de crecimiento”**, donde están todas las oportunidades de desarrollarnos, de crecer, de realizarnos, de alcanzar más, de ser felices...

El miedo siempre pesa más que aquello a lo que tememos. Todo el sufrimiento que nos provoca un miedo es inmensamente mayor que la energía que necesitamos para vencerlo. Una persona puede pasarse la vida frustrada, por ejemplo, por su miedo a viajar en avión. No visita nunca lugares lejanos, limita la vida de sus seres queridos, no opta a ciertos empleos... Esa persona puede decidir un día trabajar para eliminar ese miedo sometiéndose a una terapia, un entrenamiento... como sea. **La energía dedicada a solucionar el problema es infinitamente inferior a la frustración que suponía vivir con él durante años.**

Los miedos irracionales son fantasmas, son ideas, están en nuestra mente, pero no son tangibles y por lo general son estáticos, siempre están ahí. Cuando decidimos luchar contra un miedo lo convertimos en algo real y tangible, lo bajamos a la tierra, lo convertimos en un problema que solucionar. Puede que la palabra “problema” no te resulte sugerente, sin embargo, si una situación es digna de llamarse problema, es porque existen soluciones. Si no existieran soluciones no deberíamos llamarlo problema (quizá sería más correcto llamarlo desgracia, pero en ese caso activaría en nosotros otro tipo de emoción y nos alejaría del tema central de este libro).

Las cuatro patas del miedo

En mi experiencia vital y profesional, acompañando a mis clientes de coaching, he llegado a la conclusión de que luchar contra nuestros miedos irracionales, los que nos impiden alcanzar el éxito y la felicidad, supone luchar contra cuatro estados mentales muy concretos:

“Nada de lo que hagas puede garantizarte el éxito, pero cada cosa que haces multiplica tus posibilidades.”

-Julio Rosales

1. La Ignorancia

Tememos aquello que desconocemos, lo que no sabemos si será bueno o malo para nosotros. Muchas personas tienen miedo a cualquier cambio en su vida por que les aterroriza lo nuevo, lo desconocido, no soportar no tener el control de los acontecimientos. Están encerrados en su zona de confort.

2. La incertidumbre

Nos inquieta sobremanera el no conocer las consecuencias de aquella situación que se ha plantado en nuestro camino vital. Si tenemos que tomar una decisión importante ansiamos tener garantías de que el resultado va a ser el deseado. Compramos el coche que más garantías de seguridad ofrece, compramos el electrodoméstico que más garantías de calidad nos ofrece, nos casamos con la persona que más garantías muestra de amarnos para siempre... Sin embargo, los coches chocan, las neveras se estropean y las parejas se divorcian.

Cuando dejamos que el miedo nos invada somos capaces, por ejemplo, de no darle la oportunidad a ninguna relación sentimental para evitar la posibilidad de que un día nos hagan daño. Sí, nos hemos ahorrado el dolor, pero también nos hemos perdido infinidad de instantes maravillosos. Así de necios podemos llegar a ser.

Todo lo que nos sucede en la vida obedece a dos grandes grupos de razones: lo que depende de nuestras decisiones y nuestros actos, y lo que no depende de nosotros. Cuanto antes aceptemos que en cada acción, **siempre, hay una parte del resultado que no depende de nosotros**, más libres nos sentiremos.

Hay una frase que se ha convertido en el lema de mi carrera como coach (incluso da nombre al programa de desarrollo personal que he diseñado): "nada de lo que hagas puede garantizarte el éxito, pero cada cosa que haces multiplica tus posibilidades de alcanzarlo". Y es que es ahí donde nos movemos, donde tenemos decisión, en hacer lo que esté en nuestra mano por incrementar las posibilidades de que lo que queremos que suceda, suceda.



3. La desmotivación

En ocasiones no encontramos la motivación, la fuerza, la energía suficiente como para luchar contra nuestro miedo. Es en esas ocasiones en las que sentimos que no va a ser posible vencer, que nunca traspasaremos esa puerta. A la hora de afrontar una lucha es importantísimo conocer o recordar para qué estamos luchando, qué nos espera al final, cuál es nuestro propósito. **El propósito de nuestras acciones es la gasolina de la motivación.**

4. La Inercia

Reproducimos patrones de comportamiento por costumbre o imitación a menudo sin cuestionarnos su eficacia.

Hacemos las cosas de la forma en que nos enseñaron porque en su momento funcionaron, pero quizá las cosas hayan cambiado, quizá haya llegado el momento de probar nuevas formas de afrontar la vida. "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo". Encuentro que esta frase de Albert Einstein es la mejor manera de expresar la tozudez humana y ponerle remedio al mismo tiempo. ¡Probemos a multiplicar nuestras posibilidades haciendo algo diferente!

La batalla

Eliminar un miedo implica, por tanto, eliminar cada una de estas cuatro barreras.

¿Cómo se combate la ignorancia? Con conocimiento. Tratando en primer lugar de ponerle nombre propio a nuestro miedo y de detectar qué otras emociones nos está provocando (frustración, ansiedad, apatía...). En muchas ocasiones desterraríamos ese miedo si aprendiéramos algo nuevo. Por ejemplo, tener miedo a no encontrar trabajo porque tu nivel de inglés es bajo. Decidirse a aprender inglés no solo incrementa el conocimiento académico, sino que desbloquea la sensación de frustración por no estar haciendo nada al respecto.

¿Cómo se lucha contra la incertidumbre? Tomando decisiones. Se trata de imaginar todos los escenarios posibles

“El miedo siempre pesa más que aquello a lo que tememos.”

-Julio Rosales

que se pueden dar si aquello que tememos sucede e imaginar cual es la mejor manera de actuar en cada uno de ellos. Analizando las posibilidades y decidiendo de antemano cómo actuaré en cada situación nos estamos responsabilizando de nuestras acciones y estamos saliendo del bloqueo.

¿Cómo se elimina la desmotivación? Recordando el propósito por el cual te decides a eliminar ese miedo, tus motivos más internos, el para qué estoy haciendo esto. No en pocas ocasiones sentimos que "tenemos que" hacer algo y cuando exploramos en profundidad nuestros propósitos descubrimos que en realidad no queremos hacerlo.

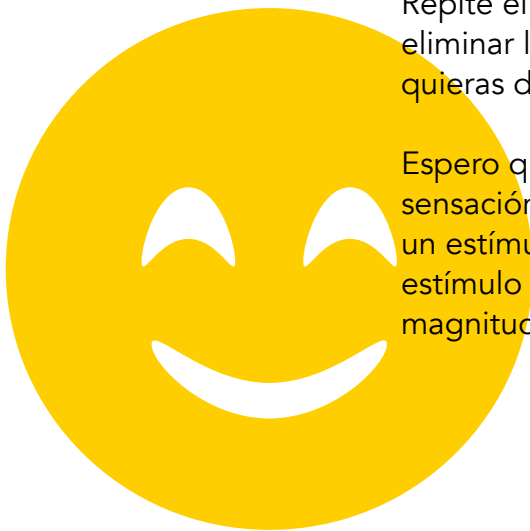
¿Cómo se lucha contra la inercia? Con un replanteamiento de estrategia, con una nueva manera de hacer las cosas. Convirtiendo nuestro miedo en un problema, creando una lista de tareas que solucionarán el problema y poniéndole una fecha a cada una de esas tareas. En resumen: ¡pasando a la acción!

A continuación voy a plantearte una serie de preguntas que me gustaría que contestaras con la mayor honestidad posible. No te precipites, piensa cada respuesta.

Ha llegado el momento de trabajar activamente para luchar contra tus miedos. Estas 10 preguntas pretenden activar en ti la reflexión necesaria para vencer tus miedos. Piensa que tu cerebro está ahí para servirte y no para que y seas su esclavo. Coge un lápiz y ¡a trabajar!

Repite el ejercicio tantas veces como sea necesario para eliminar la sensación de miedo y con todos los miedos que quieras desterrar de tu vida.

Espero que pueda serte útil. Recuerda que el miedo es una sensación, no es la realidad, es la emoción que te provoca un estímulo. Utiliza tu capacidad de raciocinio para darle al estímulo la importancia que realmente tiene, su verdadera magnitud.



**A. CONTRA LA IGNORANCIA:
¡CONOCIMIENTO!**

1. **¿Qué es lo que temes?**
Escribe en letras grandes y mayúsculas cuál es tu miedo. El simple ejercicio de pronunciarlo y escribirlo implica una toma de conciencia y activa la voluntad de vencerlo.
2. **¿Qué consecuencias emocionales tiene vivir con ese miedo?**
Escribe qué sentimientos está provocando ese miedo en tu fuero interno.
3. **¿Qué necesitas saber para vivir sin ese miedo?**
Reflexiona y escribe una lista de las cosas que necesitarías conocer o saber hacer para que ese miedo no existiera.

**B. CONTRA LA INCERTIDUMBRE:
¡DECISIONES!**

4. **¿Qué cosas buenas podrían suceder si no sintieras ese miedo?**
Enumera todo lo que podrías conseguir si no sintieras ese miedo.
5. **¿Qué cosas malas podrían suceder, o ya están sucediendo, por no luchar contra ese miedo?**
Haz una lista de las cosas que no estás logrando a causa de ese miedo.
6. **¿Qué cosas malas pueden suceder si luchas contra ese miedo?**
Se trata de que imagines que es lo peor que puede pasar una vez que hayas pasado a la acción.

7. ¿Qué harás si esas cosas malas suceden?

Imagina una solución para cada una de las cosas malas de tu respuesta anterior. Quizá para algunas de ellas el trabajo sea simplemente aceptar que las cosas son así.

**C. CONTRA LA DESMOTIVACIÓN:
¡UN PROPÓSITO!**

8. ¿Para qué estoy haciendo esto?

Escribe los motivos por los cuales estás dispuesto a enfrentarte a ese miedo, es decir, el por qué y el para qué.

**D. CONTRA LA INERCIA:
¡UN PLAN!**

9. ¿Qué cosas, que no hayas probado hasta ahora puedes hacer para vencer este miedo?

Se trata de hacer una lista de tareas que has de llevar a cabo para cumplir con las acciones que te has propuesto en las preguntas 3 y 7.

10. ¿Cuándo realizaré cada una de ellas?

Ponle una fecha realista, pero optimista, de cuando te propones que cada una de esas acciones se haya realizado.

Si no consigues eliminar tu miedo al 100% no importa, sigue adelante. No todas las guerras se ganan en la primera batalla. Valiente no es quien no siente miedo, valiente es quien siente miedo y a pesar de ello, sigue adelante ●



JULIOROSALES
NLP COACH, TRAINER & SPEAKER

¿QUIÉN DIJO MIEDO!

10 preguntas que acabarán con tus **miedos**



Julio Rosales
www.juliorosales.com