



SOCIEDAD

Elena García Donoso, ante el miedo a salir a la calle: “Las cosas más bonitas de la vida están al otro lado del miedo” Por Javier Navascués

no dispone de conexión.

¡Más información en su canal!



FIRMAS

Eduardo GARCÍA SERRANO

PERIODISTA



Mario CONDE

JURISTA



Julio MERINO

PERIODISTA



La psicosis está bien definida en la obra maestra de Hitchcock. Hemos de desenterrar el fantasma de Norman Bates, pues el miedo descontrolado es un cuchillo que, tras la cortina, amenaza nuestras seguridades con el perturbador sonido de Bernard Herrmann.

La entrenadora en programación neurolingüística y especialista en gestión del miedo, **Elena García Donoso**, nos ayuda a vencer los temores para volver a salir a la calle con normalidad tras el confinamiento. Ella, además de sus conocimientos teóricos, lo ha experimentado con su espíritu aventurero y experiencias muy intensas en los lugares más remotos del planeta. Ha aprendido a gestionar el miedo, a mirarlo a la cara y nos invita a hacer lo propio.

¿Es malo tener miedo?

Mucha gente piensa que no hay que tener miedo, pero el miedo es un mecanismo de defensa del cuerpo muy bueno ya que su función es avisarnos de que algo puede ser un peligro para nosotros. Lo malo no es tener miedo, lo malo es cómo gestionamos ese miedo. Sin embargo hay que tratar de combatir el miedo irracional que puede llegar a paralizarnos.

¿Es lógico que mucha gente tenga miedo a salir a la calle, especialmente si es mayor o tiene patologías previas?

Claro, es totalmente lógico, natural y humano. Ese miedo es la señal de su cuerpo ante un posible riesgo para ellos. En este caso, al haber escuchado tantas veces que las patologías previas pueden agravar el problema, esa información ya se ha quedado grabada en su cerebro, ya que es información útil para su supervivencia. El miedo es la emoción que usa el cerebro para enviarnos una alarma que nos indica que puede existir peligro. Pero es importante saber que nos indica que puede haber un riesgo, no que siempre lo haya. Ahí es donde nosotros tenemos que racionalizar la emoción, analizar la situación y tomar decisiones. Lo importante es saber que el riesgo es una posibilidad, igual que lo es el hecho de no contagiarse siendo prudentes y siguiendo las medidas adecuadas.

Sin embargo es un miedo que hay que ir venciendo poco a poco, porque no se puede vivir siempre con miedo...¿Es contraproducente presionar a estas personas para que salgan?

Sí. Aunque por dentro nuestros mecanismos de defensa funcionen igual, cada persona es un mundo. Cada persona ha vivido unas cosas, ha experimentado unas vivencias, tiene sus propias creencias...todo eso hace que cada persona tenga un ritmo diferente. Cuando se dan esos primeros pasos a superar un miedo es fundamental la motivación de la persona, si ella y solo ella no está decidida a superarlo, a dar ese paso adelante, al final, lo dará para atrás y posiblemente con más fuerza. Los elementos claves para superar el miedo son: motivación, información y determinación. La información debemos buscarla fuera y siempre de fuentes oficiales para conocer todo lo posible la situación a la que nos enfrentamos y podamos racionalizar la emoción, sin embargo, la motivación y la determinación son nuestras y sólo nuestras.

Habrán tantos ritmos como personas ya que cada uno de nosotros somos únicos. Lo malo de las emociones como el miedo, la rabia la tristeza... que son emociones que siempre se han visto como "malas", aunque realmente todas tengan una intención positiva para nosotros, no es tenerlas, es acomodarse a ellas.

Pónganos ejemplos de pequeños vencimientos que pueden hacer estas personas para vencer el miedo a salir a la calle...

Dependerá de la situación pero por ejemplo: si no han podido salir el día 2 porque aún no se sienten seguros, pueden elegir un día de esa semana, a una hora de poca afluencia de gente para evitar agobios y ansiedad y ponerse un objetivo de tiempo como 10 minutos paseando. Cuando cumplan ese objetivo vuelven a casa y diseñan su próximo hito, que debe ser un poco más retador que el primero para ir avanzando. ¡Y son fundamentales los premios! Nuestro cerebro tiene un mecanismo de recompensa por el cual, aprende cuando ha recibido algo satisfactorio a un esfuerzo. Y además, reconozcámoslo: ¡nos encanta darnos algún capricho de vez en cuando! Por lo que es muy útil decidir un pequeño premio cuando se cumplan cada uno de esos hitos: un libro nuevo, una comida más especial, un helado... lo que cada uno quiera que le permita celebrar y reconocer su mérito de valiente.

Muchos no tienen miedo, pero caen en lo irresponsable y hasta en lo temerario...En el punto medio esta la virtud, ir retomando la vida normal, cumpliendo las medidas prudentes de protección...

Claro es muy importante la diferencia entre valiente y temerario. El temerario no siente miedo y, por tanto, esa señal de alarma tan importante no llega a avisarle, lo que hace que no se pueda diferenciar el peligro real del irreal, que desaparezca la necesidad de prudencia y que pueda ponerse en peligro a él y a quien le rodea.

Es algo que siempre recalco en las formaciones y los talleres que doy. Desde hace muchos años se ha asociado la palabra valiente a una especie de personaje o persona que no tiene miedo a nada. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. La valentía no es la ausencia de miedo, la valentía es avanzar a pesar del miedo, dar ese paso adelante llevando al miedo como tu mejor compañero.

El valiente siente miedo, claro que lo siente, pero marca una gran diferencia: no deja que el miedo le condicione. Y en este caso, no hablo desde la programación neurolingüística o la neurociencia, hablo desde la experiencia. Yo decidí formarme en la "teoría" de la gestión emocional porque quería conocer de verdad cómo funcionamos por dentro. Sin embargo, lo hice después de muchos años poniendo en práctica esa mentalidad, filosofía o forma de vida. Durante muchos años escuché a mucha gente decirme "es que eres muy valiente", claro "tú

sí puedes"... No entendía por qué yo sí podía y otros no, yo no tengo nada que el resto del mundo no tenga. Así que me puse a observarme, a analizarme por dentro y, cuando tuve claro lo que era, me puse a estudiar para comprobar que tenía sentido. Y lo que era se resume en una frase: "Sí tengo miedo, pero no dejo que me condicione"

Me dan miedo las turbulencias, y puedo decir muy orgullosa que a los 30 años ya había visitado más de 30 países porque nunca dejé de coger un avión. Y te aseguro que no las soporto.

Me dio miedo en algún momento viajar sola, pues recorrer sola Hong Kong, entre otros sitios, fue de las experiencias más divertidas de mi vida.

Soy buceadora y me fascinan los tiburones, eso sí, la primera vez que sabes que vas a verles.... ¡miedo es poco! Pero de nuevo, la motivación y la determinación fue más grande y a día de hoy, he buceado con ellos más de 30 veces y espero seguir haciéndolo.

Las cosas más bonitas de la vida, están al otro lado del miedo.

Web: www.elenagarciaonos.com