



[A fondo](#)

# Recomendaciones para ayudar a las mujeres a alcanzar su libertad emocional y superación de sus propios miedos

ELENA GARCÍA DONOSO

6 julio, 2020 • One Comment

"No me puedo permitir fracasar". Esto es lo que yo me decía constantemente la primera vez que intenté emprender.

Y es que esto es lo que hacemos con nuestra libertad emocional. Vamos poniéndole eslabones en forma de órdenes, permisos, restricciones... y cuando nos damos cuenta hemos sido las creadoras de la cadena que ata nuestra autenticidad.

Charles Bukowski decía: *"¿Puedes recordar quién eras antes de que el mundo te dijera quién debes ser?"*

¿Y si cambiamos esa pregunta por: "Puedes recordar quién eras antes de que TÚ te dijeras quién debías ser?"

Antes de que los miedos de nuestra vida tomaran el control de nuestro interior, de nuestra libertad emocional, de nuestra autenticidad.

Miedos como miedo al fracaso, al rechazo, a la soledad... En resumen: miedo a no ser perfecta.

Cuánto daño ha hecho el famoso concepto de Súper Woman. En algún momento creímos que teníamos que ser perfectas cuando lo único que tenemos que hacer es: SER.

Ser tú, la de ayer, la de hoy, la que serás mañana.

Y a estas alturas de la vida: ¿Cómo soltamos esa cadena?

Perdiéndole miedo al miedo.

Esa temida emoción que nos paraliza y nos hace huir de nuestros sueños. O eso hemos creído siempre, sin embargo, ha sido una de esas emociones eternamente incomprendidas que, lejos de paralizarnos, tiene el poder de hacernos inmensamente libres.

Nos hace libres cuando dejamos de verle como un enemigo contra el que luchar y empezamos a verle como un compañero de vida al que escuchar.

---

Como todo buen compañero: él avisa, tú decides.

El miedo es una emoción básica de todo ser humano cuya función es avisarnos de un posible peligro. Vela por nuestra supervivencia, nos protege y nos dice que algo requiere nuestra atención.

Pero, a toda emoción hay que aplicarle su dosis de razón.

Cuando sube la emoción, baja la inteligencia.

Por eso, ante nuestros miedos tenemos que equilibrar razón y emoción.

Para ello, vamos a ponernos prácticas, y convertir la emoción de un miedo general en un plan de acción concreto que nos permita actuar.

1. **Reconocer y contextualizar:** verbalizarlo nos ayuda a naturalizar la emoción y contextualizarlo nos ayuda a encontrar realmente cuál es el miedo concreto.
2. **Identificar sus señales:** el miedo nos habla en forma de pensamientos, conducta y sensaciones del cuerpo. Identificar sus señales nos ayuda a estar preparadas.
3. **Encuentra tu "para qué":** Nietzsche decía: *"una vez que encuentras tu para qué, cualquier cómo es bueno"*. Y es que ese "para qué" va a ser tu motivación, tu motor. Ese motor que tendrá que ir a toda máquina en los momentos en los que las cosas se pongan difíciles y tengas que sacar toda tu fuerza para dar ese paso adelante.
4. **Entrevista a tu miedo:** él es tu compañero, pero tú eres la jefa. Tú haces las preguntas adecuadas para conocerle y encontrar sus puntos débiles. Preguntas como: ¿Es un miedo real o irreal? ¿Cuál es el peor escenario? ¿Y el mejor? Si sucede el peor escenario ¿cómo cambia mi vida? ¿Qué puedo hacer yo para dar ese paso adelante?
5. **Decide:** es una pregunta de SÍ o NO. Tenemos que darnos una respuesta y un periodo de tiempo, porque si algo hace bien nuestro cerebro, es poner en marcha la fábrica de las excusas para justificar: "si no estoy tan mal así..." Probablemente no, pero ¿podrías estar mejor?
6. **Actúa:** ningún miedo se supera solo pensando. Cuando acaba el tiempo de reflexionar, llega el momento de actuar.

Así convertimos un gran miedo emocional en un plan de acción sobre el que nosotras tenemos el control.

Así, somos las valientes que dicen: tengo miedo, pero el miedo no me tiene a mí.

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

Y para verlas:

Tu autenticidad, tu libertad.

**Elena García Donoso**

**Entrenadora en programación neurolingüística y especialista en gestión del miedo**