



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 56  
2-1-2011

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### EL MIEDO Y TÚ

El miedo es uno de los sentimientos más comunes y naturales en el ser humano y se puede manifestar de muchas maneras. Piensa por unos minutos ¿Qué es el miedo para ti? ¿Cómo lo describirías? ¿Cuándo fue la última vez que lo experimentaste?

El miedo es definido como una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Muchas veces creemos sentirnos incapaces de poder lidiar con un evento o sentimiento debido a nuestras experiencias pasadas que son la proyección de una memoria negativa que la asociamos con nuestro presente. Es esencial reconocer que cada uno de nosotros sentimos el miedo de una manera diferente. El miedo es una emoción que sentimos en nuestro diario vivir y muchas veces no sabemos en qué momento lo vamos a sentir. Es una alarma que nos alerta de algún peligro y evita que hagamos algo. Podemos visualizar esta emoción de dos maneras: (1) positiva – cuando nos protege y nos sirve como una alarma, (2) negativa – no nos deja en paz ya que nos priva de obtener logros y triunfos.

Es a través del miedo que recordamos aquellas cosas a las cuales somos vulnerables y en ciertas ocasiones se nos presenta en los peores momentos.

Existen un sinnúmero de situaciones que nos hacen sentir miedo. Hace algún tiempo cuando se comenzaron a utilizar las computadoras en los lugares de trabajo esto fue algo nuevo que produjo miedo en muchas personas. ¿Alguna vez has sentido miedo de hablar en público? ¿A cambiar de trabajo, comenzar estudios universitarios, independencia, al éxito, mudanza a otro país, al rechazo, soledad, abandono, a lo desconocido, empezar o terminar una relación?

Pero, ¿sabías que podemos convertir el miedo en energía positiva y visualizarla como el motor que nos impulsa y motiva a alcanzar nuestras metas? Reconócelo como una llamada de reflexión en la cual vamos a prestar la debida atención a nuestras decisiones. A continuación te presento algunos pasos para vencer el miedo:

- Acéptalo
- Enfrentate a él
- Bloquea todo pensamiento negativo
- Analiza que hay detrás de ese sentimiento
- Visualiza que es normal sentirlo
- No pierdas el control
- Piensa positivo

*Las personas exitosas aprenden a sobreponerse a sus miedos en lugar de dejar que sus miedos manejen su vida.*  
Robert Kiyosaki



Recuerda que el miedo no está en contra tuya, sino a favor tuyo. Siempre va a estar presente pero lo podemos convertir en nuestro aliado si comenzamos a manejarlo. El miedo puede ser superado pero debes de estar dispuesto a trabajar con el siempre siendo flexible a cualquier cambio que se presente. No olvides siempre hay algo que aprender de cada experiencia que nos emana miedo. En ese entorno vamos descubriéndonos a nosotros mismos y vamos aprendiendo que somos capaces de superar los obstáculos que la vida nos presenta en nuestro caminar.

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi

Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 ext 5209/5210.5212/5216