¿QUÉ SIENTES CUANDO PIENSAS EN EL MIEDO?

"Haz aquello que temas y el miedo se irá" – Mark Twain
"El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peores de lo que son" – Tito Livio
"El miedo vence más personas que cualquier otra cosa en el mundo" – Ralph Waldo Emerson

Estadísticas y hechos con números según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

7% => de la población mundial padece algún tipo de estas fobias.
250 => Existen 250 tipos de fobias reconocidas y estudiadas.
4% => desarrollará una fobia de tipo complejo.

Transitar por lugares inseguros, perder el empleo, cambiar de colegio, enfermarse, encontrarse con animales, la oscuridad, las tormentas, la muerte… Todos hemos experimentado miedo alguna vez. Muchos psicólogos catalogan al miedo como uno de los problemas más importantes de nuestro tiempo. Esta emoción tan humana puede convertirse en un factor que nos provoque mucho sufrimiento si se va de nuestra mano. Te invitamos a hablar sobre este tema para que puedas identificar y lograr superar las causas que lo provocan.

PERO, ¿QUÉ ES EL MIEDO?: Se trata de una alteración del ánimo que nos produce tensión y angustia cuando nos vemos expuestos ante un peligro. A veces este peligro es real pero otras veces es producto de nuestra imaginación. Puede decirse que el miedo resulta desagradable para quien lo padece. Esta emoción, sin embargo, también funciona como un método de supervivencia, ya que pone en alerta a las personas frente a una amenaza.

"Carecer por completo de miedo puede producir comportamientos imprudentes que pongan en riesgo nuestra vida."

ENTONCES, ¿ES BUENO TENER MIEDO? : Muchas veces el miedo es un excelente mecanismo de defensa ante lo desconocido. Carecer por completo de miedo puede producir comportamientos imprudentes que pongan en riesgo nuestra vida. Los temores normales constituyen señales de alarma que tienden a evitar situaciones peligrosas. Pero están quienes se han convertido en esclavos del miedo. Por eso es necesario conocer la forma en que el miedo perturba nuestra vida.

EL SER HUMANO HA CONVIVIDO SIEMPRE CON EL MIEDO. EN MUCHAS OCASIONES GRACIAS A ÉL HA SOBREVIVIDO: Pero en otras tantas no le ha permitido avanzar. En nuestros tiempos vivimos con muchos miedos. Algunos muy fundados y otros que son creados por nuestra imaginación. Los hay leves y otros son tan profundos que se transforman en fobias.

¿CUÁNDO EL MIEDO SE VUELVE PELIGROSO?: Cuando el miedo supera un cierto umbral, donde el ser humano se bloquea y se vuelve incapaz de reaccionar adaptándose a las circunstancias, podemos decir que se torna peligroso. Es aquí donde se marca la diferencia entre el miedo como emoción natural útil y el miedo como reacción patológica. El primero incrementa nuestra capacidad para manejar la realidad mientras que el segundo, por el contrario, limita o incluso anula esta capacidad, encadenando a la persona dentro de la prisión del pánico.

"Considera que… El miedo nunca desaparecerá mientras no lo enfrentes. La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es HACERLO. No eres la única persona que experimenta este sentimiento. Vencer el miedo es más fácil que convivir con él el resto de tu vida."

¿Y LAS FOBIAS? ¿QUÉ SON?: Las fobias consisten en desplazar el miedo interno hacia un objeto exterior: una araña, un insecto, un espacio abierto o un lugar muy cerrado, temer a las alturas, resultando un miedo muy intenso hacia algo que en realidad constituye una amenaza mínima o nula. Suele ser una situación incontrolable, afecta notablemente a la calidad de vida y la persona que la padece evita los objetos o situaciones fóbicas.

¿CÓMO PUEDO VENCER EL MIEDO?: El miedo es difícil de erradicar. No obstante, toda ayuda siempre debe estar dirigida a modificar las causas que lo provocan y no solamente contentarse con la eliminación de los síntomas. Por lo general, todos nuestros miedos tienen que ver con la inseguridad que nos produce lo desconocido. Pero el miedo puede vencerse a partir de la esperanza, la espera tranquila de un mañana que tendrá sus problemas, pero también sus soluciones. El amor también suma y es un gran remedio para el miedo: la compañía de un ser querido, un abrazo, una palabra de aliento, un consejo.

Tomado de Vivenciar.net

"13 Y Moisés dijo al pueblo: No temáis; estad firmes, y ved la salvación que Jehová hará hoy con vosotros; porque los egipcios que hoy habéis visto, nunca más para siempre los veréis. 14 Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos." - **Ex. 14:13-14**
"Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas." **- Jos. 1:9**
*"En el día que temo, Yo en ti confío."***- Salm. 56:3**