

A black and white close-up portrait of a man with dark hair, looking slightly to the left. The image is the background for the book cover.

Jorge Cuervo

QUÉ HACER CON TUS MIEDOS

Convierte el miedo en tu aliado

Libros de Cabecera

Qué hacer con tus miedos

Jorge Cuervo

Vivimos en la incertidumbre. En el cambio incesante y acelerado. Se respira incerteza, el mundo se ha vuelto muy complejo y está acabando con las seguridades externas. Nuestras maneras tradicionales de responder a la presión se vuelven insuficientes.

Afortunadamente, el propio cambio abre perspectivas inesperadas e inexploradas. Nunca antes habíamos sabido tanto sobre cómo funcionamos las personas. En este nuevo escenario podemos pasar de luchar a brazo partido con el miedo y con la inseguridad, a transformarlos en auténticos aliados. ¡Necesitamos conocer qué oportunidades se nos ofrecen!

Es imprescindible modificar la relación que mantenemos con el miedo si queremos vivir con más sosiego. Si pretendemos librarnos de él, se apegará más a nosotros bajo distintas formas como la parálisis o el bloqueo. Ante tal panorama, la alternativa consiste en aceptar el miedo y convertirlo en un colaborador. Y, ¿por qué no?, también en un maestro.

Este libro se ha escrito con el ánimo de aprender a gestionar la incertidumbre para contribuir a desarrollar nuestro potencial.

Aquí encontrarás respuestas a preguntas clave, como:

- ¿Por qué nos sentimos mal cuando tenemos miedo? ¿Cómo afecta a nuestra eficacia?... ¿Y a la autoestima?
- ¿Cómo funcionamos realmente las personas? ¿Nos conocemos lo suficiente?
- ¿Qué solemos hacer cuando tenemos miedo? ¿Por qué no nos suele dar el resultado que esperamos?
- Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer para que esa parte de nosotros que llamamos miedo trabaje a nuestro favor y no en contra?

La parte final del libro incluye una estrategia de gestión personal con ejercicios prácticos.

IBIC: KJMV2
ISBN: 978-84-943742-0-3



9 788494 374203

Libros de Cabecera

www.librosdecabecera.com

Qué hacer con tus miedos

Convierte el miedo en tu aliado

Jorge Cuervo Cimadevilla

Libros de Cabecera

www.librosdecabecera.com

Barcelona - Madrid - San Francisco

1ª edición: marzo 2015

© 2015 Jorge Cuervo Cimadevilla

© 2015 Libros de Cabecera S.L.
Rambla de Catalunya, 53, 7º G
08007 Barcelona (España)
www.librosdecabecera.com

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diseño de la colección: Erola Boix
Editor: Virtuts Angulo
Cubierta: P.A.R
Maquetación: Nèlia Creixell

ISBN: 978-84-943742-0-3
eISBN: 978-84-943742-1-0
IBIC: KJMV2

Depósito Legal: B 7437-2015
Impreso por Romanyà Valls, SA
Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

Prólogo de la editora	9
Intención de estas páginas... y un aviso	13
PARTE I: ¿Por qué tenemos miedo?	
1. Qué es el miedo y cómo nace	23
2. ¡Vete miedo! Qué sentido tiene el miedo	29
3. ¿Existen tipos de miedos?	35
PARTE II: Cómo funcionamos realmente	
4. Un mundo nuevo... ¿mente nueva?	55
5. No somos un ordenador	61
6. Y tú, ¿eres un ser racional?	65
7. ¿Es lo mismo emoción y sentimiento?	69
8. ¡Y ahora resulta que no conocemos la realidad!	73
9. Un único cerebro... dos formas de funcionar	77
10. Supervivencia, miedo y ego	81
11. El miedo y la expectativa	83
12. Tener visión, ¿antídoto del miedo?	91
13. En realidad no somos, estamos	93
14. ¿Solo somos una sarta de creencias?	101
15. Y ahora una visión de conjunto. Cómo se relacionan los estados del ser, los automatismos, las creencias y los miedos: la zona de adicción al yo	107
16. Miedo y sentido	113

**PARTE III: Cosas que hacemos cuando tenemos miedo
(y que no funcionan como nos gustaría)**

- 17.** ¿Buscar seguridad mirando hacia fuera
o hacia dentro? 119
- 18.** Buscar seguridad externa a través
del poder formal 123
- 19.** Buscar seguridad externa a través
del poder emocional 127
- 20.** Aparentar seguridad 131
- 21.** Huir: evitar enfrentarse a uno mismo 133
- 22.** Controlarnos a nosotros mismos 137

**PARTE IV: Todo eso está muy bien, pero...
¿y yo qué hago con mis miedos?**

- 23.** A tiempos nuevos, enfoque nuevo:
gestionar en lugar de controlar 143
- 24.** Entonces no vayamos, ¡viajemos! 153
- 25.** Un ejercicio para descubrir y aceptar:
abraza tu miedo 159
- 26.** Un ejercicio para clarificar tus miedos:
el mapa de miedos 169
- 27.** Un breve ejercicio respiratorio útil
para gestionar momentos apremiantes 177
- 28.** Un ejercicio para modificar el estado emocional:
conecta con tu poder 179
- 29.** Un ejercicio para aceptar y superar:
mi cielo y mi infierno 185

- Conclusión final: ¿Se ha acabado la era del yo soy así?** 197
- Agradecimientos** 199

To Vacu forever

Prólogo de la editora

Gracias por abrir este libro e interesarte por él. Te saludo en nombre del equipo de Libros de Cabecera, un proyecto editorial creado con vocación de divulgar conocimientos que faciliten la vida de las personas. Generalmente nos dirigimos a empresarios, directivos y emprendedores, aunque estamos abiertos a cualquiera que esté interesado por los temas que tratamos. Para ello, cuidamos el enfoque de nuestros libros y los hacemos comprensibles para cualquier persona, manteniendo la máxima rigurosidad. El libro que tienes en las manos no es ninguna excepción, así que bienvenido, vengas de donde vengas, tu compañía es un placer.

El motivo de estas líneas es explicarte por qué hemos publicado este libro y presentarte a nuestro compañero de viaje.

El ejercicio de la vida diaria y los planes de futuro de cada individuo, a corto o largo plazo, están llenos de situaciones que pueden provocar incertidumbre, respeto o miedo en cualquier momento. Cada uno vive y gestiona estas situaciones de una forma distinta, con más o menos soltura, y con manifestaciones como la irritación, el bloqueo, la somatización, etc. que a menudo también afectan a las personas del entorno.

La ciencia ha avanzado en muchos aspectos, entre ellos el estudio del comportamiento humano a nivel fisiológico. Las investigaciones han demostrado que las emociones rigen nuestras actuaciones, por encima de la racionalidad.

El miedo es un fenómeno intrínseco del ser humano y es absolutamente emocional. Tiene muchas caras, lo necesitamos para nuestra supervivencia y lo rechazamos, puede representar un grave problema y también puede ser una palanca de crecimiento personal. Conocerlo y saberlo gestionar es un gran valor. A pesar de que culturalmente ha sido mal visto, e incluso calificado como tabú, hemos observado que el miedo significa un reto de importancia creciente para muchísimas personas.

En Libros de Cabecera hemos considerado que el libro que te estamos presentando se alinea con otros editados en nuestras colecciones, que tratan de la gestión de personas y de uno mismo, por ejemplo en el ámbito del liderazgo. En este contexto, este libro sobre los miedos sería como poner un mapa sobre la mesa para darlo a conocer, y a través de su comprensión, que cada lector busque su propio camino.

Y como he anunciado al principio de este prólogo, tengo el gusto de presentar a nuestro autor y compañero de viaje, Jorge Cuervo, gran divulgador y experto en liderazgo y gestión de equipos, como demostró en *Mejor liderar que mandar: Liderarse y liderar para motivar*.

El libro que ahora te presento, *Qué hacer con tus miedos*, es fruto del trabajo de Jorge Cuervo como consultor en empresas y formador de todo tipo de colectivos y personas individuales, que le mostraron la inexistencia de mapas de ruta prácticos, y la necesidad de una visión integradora, para la ágil superación de los accidentes geográficos que son los miedos. Jorge ha recogido las peticiones y dudas de cientos de

personas y las ha resuelto en el libro que tienes en las manos, de forma comprensible y operativa. Espero que su lectura te sea provechosa y agradezco que nos acompañes en este viaje.

Virtuts Angulo, editora

Intención de estas páginas... y un aviso

Desde luego, el mundo está muy incierto. Con el aumento del cambio y de la complejidad, la vida nos va poniendo a prueba cada vez más y encima, por ignorancia, nosotros mismos nos la complicamos muchísimo. Da la sensación de que sufrimos más de lo que deberíamos.

Afortunadamente, a medida que nos conocemos mejor aprendemos a escucharnos, a descubrir qué nos mueve, podemos mejorar nuestra vida. Y el miedo resulta ser un territorio ideal para ello, porque en él se ponen de manifiesto todas nuestras contradicciones. Es el gran revelador, el mejor lugar para aprender sobre nosotros mismos.

¡Hay mucho que aprender del miedo! Estas páginas tienen la intención de ayudarte a empezar a recorrer ese camino. Porque una nueva visión es posible. Y ya disponemos de técnicas para ello, en la última parte de este libro descubrirás algunas.

**En este nuevo mundo loco que estamos creando,
nuestra relación con el miedo debe cambiar:
de verlo como un problema a resolver, o incluso
como una debilidad, debemos pasar a contemplarlo
como el resorte que, bien manejado, activa
la respuesta a los retos de la vida, a la incertidumbre.
Si cambiamos nuestra relación con el miedo,
lo convertimos en un aliado**

¿Qué se puede esperar de este libro?

Este no es un libro académico, el aprendizaje teórico sobre el miedo aporta poco a la hora de afrontar su tremendo impacto. Tampoco es un libro de autoayuda, porque seguramente más que ayudarte, lo que necesitas es descubrir y aprovechar mejor recursos que ya tienes. Bien, ya sabes lo que no es. Entonces, ¿qué es?

En realidad, aspira a ser un libro de autoconocimiento. Quiere mostrarte cómo funcionas, que conozcas un poco más el mundo y cómo respondes a sus exigencias, para mejorar el uso que haces de tu potencial humano y —¿por qué no?— también para ser un poco más feliz y sufrir un poquito menos. Está escrito desde una doble experiencia: la del miedoso que siempre he sido, y la del *coach* que trabaja para apoyar a las personas que desean superar sus barreras.

Aunque este proyecto nació con la mera intención de transmitir conocimientos, durante su gestación fue adquiriendo vida propia, y muy pronto derivó hacia lo que a mi miedoso interior le parecía lo más importante: «bien, es estupendo saber cómo funcionan estas cosas, pero... ¿y yo qué hago con mis miedos?». Esta idea se fue haciendo tan persistente que acabó adueñándose de todo, incluso del título.

Al final lo que ha quedado, esto que tienes en las manos, no pretende ser docto, ni convertirse en referente de nada, sino que aspira a contribuir a vivir un poquito mejor. Y este afán, que podría parecer modesto, en realidad se me antoja muy ambicioso —como dijo Garcilaso de la Vega, «si de mi baja lira tanto pudiese el son, que en un momento aplacase la ira

del animoso viento y la furia del mar y el movimiento »—. Solo tú, lector, tendrás el poder de decidir si el objetivo se ha conseguido.

—Jorge, te está entrando el miedo, irrealmente es verdad, las personas sufrimos más de lo que deberíamos, y tú no eres ninguna excepción!

Nuestro entramado defensivo

Mi trabajo con los clientes a menudo empieza con aspectos que podríamos calificar como prácticos: quiero rehacer mi vida, soy incapaz de delegar o estoy confuso a la hora de decidir. Sin embargo, muy rápidamente estos planteamientos nos llevan a vislumbrar la esencia de la persona, sus valores, sus ilusiones... y por supuesto sus miedos.

Con el tiempo me he ido dando cuenta de que, cuando empiezas a rascar esa capa exterior que los seres humanos mostramos hacia afuera, lo primero que aparece es un mono, esa parte más primitiva que todos tenemos. Lo siguiente que percibes es que ese mono está indefectiblemente asustado. Si continúas profundizando —hasta llegar a rozar con la punta de los dedos la esencia de la persona— descubres con emoción que en el fondo de nuestro ser, y por muy normalitos que lleguemos a sentirnos, habita una chispa de divinidad, algo trascendente, tan luminoso, tan grande, que te deslumbra y te conmueve. Es aquello que podríamos denominar el yo superior o el yo esencial.

Pero ese yo superior está recubierto completamente por un armazón defensivo, un auténtico blindaje. Construirlo, man-

tenerlo y reforzarlo a lo largo de toda la vida es misión de un personaje muy poderoso: el ego. Su misión consiste en facilitar la supervivencia en un mundo duro, rocoso y acerado, que nunca acabamos de comprender del todo.

Nuestra felicidad y nuestro éxito dependen de la habilidad con la que manejemos nuestras defensas o de cómo que ellas nos manejen a nosotros

Cuando no las gestionas bien, esas mismas defensas que tienen que protegerte te van recluyendo en posiciones que te dañan, a ti y a quienes te rodean. Tu ego encierra bajo llave a tu esencia; o también podríamos decir que tu esencia se hace cómoda y se va dejando encerrar. Sin apenas darte cuenta, tu caparazón defensivo crece y crece, y al tiempo pesa y pesa. Te va impidiendo crecer, acabas siendo al mismo tiempo el preso y el carcelero. Y la aparente seguridad que logramos a cambio de encerrarnos, la solemos pagar con pérdida de felicidad. ¡Cuánta gente veo que está harta del personaje que se ha creado! Este fenómeno es muy común y le solemos poner muchas etiquetas, como la crisis de la mediana edad, por poner un ejemplo.

No podemos crecer como personas sin derruir total o parcialmente esa densa fortificación para hacerla más espaciosa. Es necesario aprender a desmontar tal armazón defensivo cuando la vida lo requiere.... y con la aceleración del cambio lo reclama cada vez con más frecuencia. Sentimos cada vez más el temor a quedar desprotegidos, y también a arriesgar-

nos a que la nueva muralla no salga tan bien como pensábamos. Por eso el miedo será parte ineludible del proceso. Servirá para que nos lo pensemos dos veces antes de derribar el muro, igual que las inseguridades que te hacen dudar antes de ponerte a hacer reformas en casa. Es un mecanismo de la vida que te dice «piénsatelo bien antes de meterte en este lío».

Dedicar mucha energía a mantener y a reforzar la muralla va creando una mentalidad defensiva, que se manifiesta en la necesidad de etiquetar todo en función de lo que el ego —el guardián de los muros— considera amenaza o no desde sus almenas. Sin darte cuenta el ego te irá imponiendo su visión polarizada del mundo: en realidad las cosas simplemente son, pero necesitarás juzgarlas como buenas o malas, convenientes o inconvenientes, y a las personas como amigos o enemigos.

Nos pasamos el día etiquetando como auténticos locos y no nos damos cuenta... ¡Etiquetar!... ¡Etiquetar!... Necesitamos etiquetar todo. Solemos llamar a eso poner las cosas en claro. Sentimos la necesidad de «tener las cosas muy claras», sin ver hasta qué extremo eso llega a limitar nuestra visión. El verdadero crecimiento surge de las sombras, nace de la duda.

Por ejemplo, qué difícil se vuelve confiar en los demás con esa mentalidad polarizada. Tu energía mental se orienta a encontrar peligros, a detectar cómo te van a engañar, dónde estará la trampa, y a justificar toda acción agresiva que tú ejerzas para evitarlo —si aún no te han hecho daño, entonces

la calificarás como preventiva—. En fin, «*si vis pacem, para bellum*».

Pensémoslo bien, en realidad tanto los santos como los demonios son escasos. La inmensa mayoría del bien y del mal en el mundo lo hacemos las personas normales. Y eso ocurre cuando vivimos la vida exclusivamente desde esta mentalidad defensiva. Imaginar un futuro de desconfianza, es el primer paso para hacerlo realidad. No nos debe extrañar, pues, que los miedos medren en un entorno así.

Sin embargo, no por ello debemos caer en el error de pensar que tales mecanismos defensivos, y el miedo entre ellos, sean malos. ¡Atención, ya estamos etiquetando! Les debemos nuestra supervivencia y debemos ponerlos a trabajar en ayuda de ese yo esencial, que es quien debe necesariamente marcar el rumbo de nuestra nave, y no para encarcelarlo y ponerle grilletes.

La nueva relación con el miedo

Siempre que el ego se apodera del timón pierdes de vista tu esencia, y con ello la capacidad de decidir tu rumbo. Con el tiempo te sientes vacío y confuso, y te vas refugiando en la agri dulce anestesia que te suministra la actividad diaria intensa, el estrés, lo superficial... Hasta que las circunstancias de la vida, un día u otro, destruyen el autoengaño. Cuando eso ocurre y nos vemos frente al espejo, no nos suele gustar lo que en él vemos.

En estas páginas nos planteamos con humildad contribuir a gestionar nuestros miedos de manera que trabajen al servicio de la esencia –del yo superior– y no al revés. Buscaremos extraer de ellos aceptación y aprendizajes, para impulsar nuestro crecimiento personal y profesional

En lugar de mirar hacia fuera para etiquetar las cosas, vamos a mirar hacia dentro. Nos esforzaremos en preparar la musculatura mental y emocional para guiar nuestra propia vida, para decidir nuestra propia actitud. Como dijo el psiquiatra austríaco Viktor Frankl, no siempre podremos elegir las circunstancias que vivimos, pero siempre podremos decidir con qué actitud queremos vivirlas.

Vamos, pues, a cambiar la manera de vivir nuestra relación con el miedo. Vamos a mirarle a la cara, vamos a preguntarle qué desea, qué espera de nosotros, vamos a escucharlo de verdad y a conocerlo, a saber cómo nos afecta, para qué está ahí, qué nos puede aportar... y cómo actuar para evitar que nos bloquee. Para transformarlo de problema a ocasión de aprendizaje. Para dejar de luchar contra él y convertirlo en un aliado, en un creador de consciencia.

El aviso

En este libro trataremos de los miedos normales, que como luego veremos son aquellos que nuestra mente es capaz de afrontar y ante los cuales, mejor o peor, tiene capacidad de dar respuesta. Esto ocurrirá en la mayoría de situaciones. Sin

embargo, también podemos encontrarnos en la vida miedos que nos superen, ante los que nos sintamos desbordados y frente a los que nuestro cerebro resulte incapaz de responder. Así ocurre por ejemplo en los miedos fóbicos. Estas páginas no ofrecen respuesta para tales circunstancias y es recomendable acudir a un profesional cualificado.

O aprendes a decidir cómo vivir una determinada situación, o esa situación te decidirá a ti. O aprendes a decidir tu vida, o la vida te decide a ti. Conocer tus miedos y gestionarlos de manera constructiva va a ser el aspecto sustancial de ese camino. Y como dice un proverbio chino «el viaje más largo es ir hasta la puerta de la casa».

—En fin, Jorge, basta de palabrería, hay que poner manos a la obra. No paras de dar vueltas en círculo. ¿Por qué no arrancas de una vez? ¿Qué te lo impide? ¿Acaso tienes miedo?...

—... Hombre Jorge, miedo no, respeto...

—... Venga Jorge, eso del respeto no te lo crees ni tú. ¿Cómo vas a afrontar el miedo si no tienes narices de llamarlo por su nombre?...

—... Es verdad Jorge, allá voy... pero ahora... ¿qué hago con mis miedos?...

El autor



Jorge Cuervo, nacido en Gijón en 1959 y residente en Barcelona desde su niñez. Es licenciado en Farmacia por la Universidad de Barcelona y MBA por ESADE, diplomado en Planificación Estratégica, coach certificado CPCC en *Coaching* Co-Activo por CTI, *coach* certificado PCC por ICF, titulado en *Coaching* de Sistemas Relacionales ORSC por CRR y certificado por The Leadership Circle Profile.

Durante casi veinte años ocupó posiciones directivas en compañías multinacionales como Cruz Verde, Mattel, Merck Farmaquímica, Starlux, Grupo Planeta y Editorial Larousse. Desde el año 2001, ejerce como consultor y formador en Organización de Equipos, Gestión del Cambio y Liderazgo. Desde el año 2007, es Executive Coach y *Coach* de Equipos, trabajando para compañías nacionales e internacionales. Desde 2008, es también profesor en Barcelona Activa en las áreas de Liderazgo, Autogestión y Gestión del Cambio. Colabora además en programas formativos y posgrados con diversas universidades y cámaras de comercio. Ha desarrollado enfoques originales que combinan la formación y las técnicas de *coaching* para dotar a sus alumnos de recursos más eficaces de aplicación personal.

Su web es www.versorconsulting.com

**Hasta aquí la versión gratuita
de este libro.**

**Si quieres seguir leyendo,
puedes comprar el libro entero en:
www.librosdecabecera.com**

Gracias

Libros de Cabecera

Libros de empresa y economía

Libros de Cabecera es un proyecto editorial que pretende hacer llegar a empresarios, directivos y profesionales de la gestión de empresas, contenidos prácticos e innovadores, que les sean de utilidad en el desarrollo de su negocio y de sus tareas profesionales.