

**SU  
ma  
rio**

**EN PORTADA** SERGIO FERNÁNDEZ **IDEAS FUERZA** PROGRAMA DE PRÁCTICAS COLEGIO VASCO DE ECONOMISTAS **NO TE LO PUEDES PERDER** CURSO DE ANALÍTICA WEB **EL REVÉS**

03



**Francisco Martínez**

Director de Neology, especialista en Sistemas de Identificación por Radio

03



**Edson Aguirre**

Director de Altavista Software

# GipuzkoaActiva»

Una ventana abierta al mundo empresarial.

SERGIO FERNÁNDEZ

## “El problema del miedo es que nos hace vivir una vida con sabor a comida de hospital”

**ES CONSULTOR EN COMUNICACIÓN, COACH Y PERIODISTA ESPECIALIZADO EN DESARROLLO PERSONAL. AUTOR DEL LIBRO VIVIR SIN JEFE. EL LIBRO QUE HARÁ QUE AMES TRABAJAR POR TU CUENTA. UN LIBRO DE REFERENCIA PARA EMPRENDEDORES Y, CON DOCE EDICIONES DESDE SU PRESENTACIÓN EN 2009. VIVIR SIN JEFE ES SU SEGUNDA PUBLICACIÓN Y SU TERCER LIBRO, PUBLICADO EN OCTUBRE DE 2010, VIVIR SIN MIEDOS. ¡ATRÉVETE A COMENZAR DE NUEVO! EL PRÓXIMO 21 Y 22 DE SEPTIEMBRE, SERGIO FERNÁNDEZ PARTICIPARÁ EN EL PROYECTO TPA ¡TÚ PUEDES HACERLO! EN OARSOALDEA A TRAVÉS DE UNA CONFERENCIA Y UN TALLER**

POR ANE MUÑOZ

**¿Qué es el miedo?** Es una de las emociones básicas del ser humano, gracias a la cual por cierto, estamos hoy aquí como especie. El problema acontece cuando el miedo, que en principio es una emoción fundamental para poder sobrevivir, nos limita en nuestro día a día y nos impide llevar a cabo acciones que sabemos que serían beneficiosas para nuestro desarrollo.

En último término solo se puede vivir desde el amor o desde el miedo y, de hecho, cada decisión que tomamos la hacemos influenciados por alguna de estas dos energías. La buena noticia reside en que está en nuestra mano decidir desde dónde queremos vivir.

**¿Cuáles son los tipos de miedo más habituales?**

La cuestión no es tanto cuáles son los más habituales sino cuál es el miedo que a una persona en concreto le está frenando e impidiendo el desarrollo de una vida plena y significativa. Un buen ejercicio consiste en preguntarse qué nos da miedo porque allí tenemos un área de mejora muy interesante, una parte de nuestra personalidad por desarrollar.

**¿Dónde se origina y por qué lo sufrimos?**

En ocasiones, y esto nos ha pasado a casi todos, no somos conscientes

de los miedos que nos están limitando así que lo sufrimos porque ni siquiera somos conscientes de esta limitación. Asumimos circunstancias o situaciones que no deberíamos y lo hacemos porque ni siquiera nos hemos dado cuenta de que hay un miedo que nos impide movernos. Darse cuenta no es suficiente pero sin duda es imprescindible para empezar a caminar la senda de la libertad personal y de una vida plena.

**¿Cómo afecta el miedo en nuestras vidas?**

Hay miedos que nos limitan, que nos impiden crecer, que hacen que no seamos capaces de afrontar situaciones. El problema del miedo es que nos hace vivir una vida con sabor a comida de hospital y esto es trágico.

**Pero hay solución, ¿no?**

Un ejercicio que me fascina y que recomiendo encarecidamente es el de sentarse a escribir, no es suficiente con pensarlo; hay que escribirlo, cuáles serían las peores consecuencias que podrían desencadenarse de tomar esa decisión o de hacer esto que tanto miedo nos da. Escribir ese peor escenario nos permite darnos cuenta de que por una parte no es tan probable que todo esto acontezca y, por otra parte, nos permite entender de una manera clara



SERGIO FERNÁNDEZ

ra que lo más fácil es que aunque esto llegase a suceder seríamos capaces de encontrar soluciones para superar ese peor escenario posible.

**¿Cuáles son las herramientas para superarlos?**

Hay una propuesta muy divertida, que yo mismo he practicado durante mucho tiempo, y consiste en hacer cada día algo que nos haga salir de nuestra zona de confort, algo que nos de miedo, algo que nos resulte incómodo. Consiste simplemente en desarrollar una pequeña acción que nos de miedo y ver qué sucede. Posteriormente se puede ir aumentando

la apuesta diaria. Es difícil que alguien que se tome en serio este ejercicio durante cierto tiempo no experimente una transformación sustancial en su vida.

**¿Existe la vida sin miedos?**

No lo sé. Yo no la conozco. El problema no es el miedo sino lo que hacemos con este.

**¿El miedo es malo?**

Nada es bueno o malo. Lo importante es lo que hacemos con lo que sentimos y con lo que nos sucede en la vida. Hay personas que han superado miedos que les tenían completamente aterrizados y gracias a

esto hoy disfrutan de una vida plena y hay personas que nunca han superado una pequeña limitación. El día que descubramos el potencial casi ilimitado que tiene cada ser humano, ese día la vida en el planeta Tierra será muy diferente. Repito: cada ser humano. Usted también.

Alguien dijo, cuando dudes entre hacer y no hacer, siempre haz. Al menos aprenderás de la experiencia.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:**

><http://tupuedeshacerlo.eu>