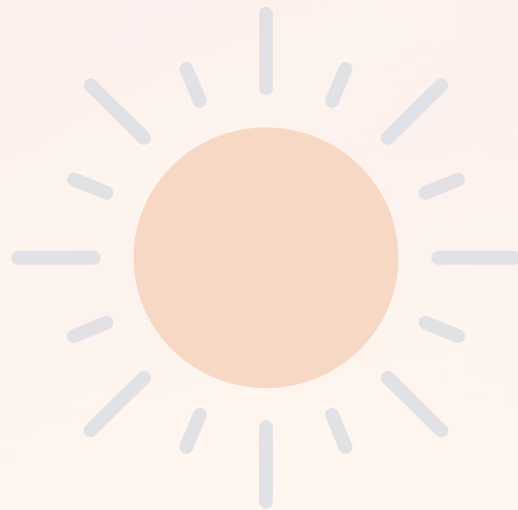
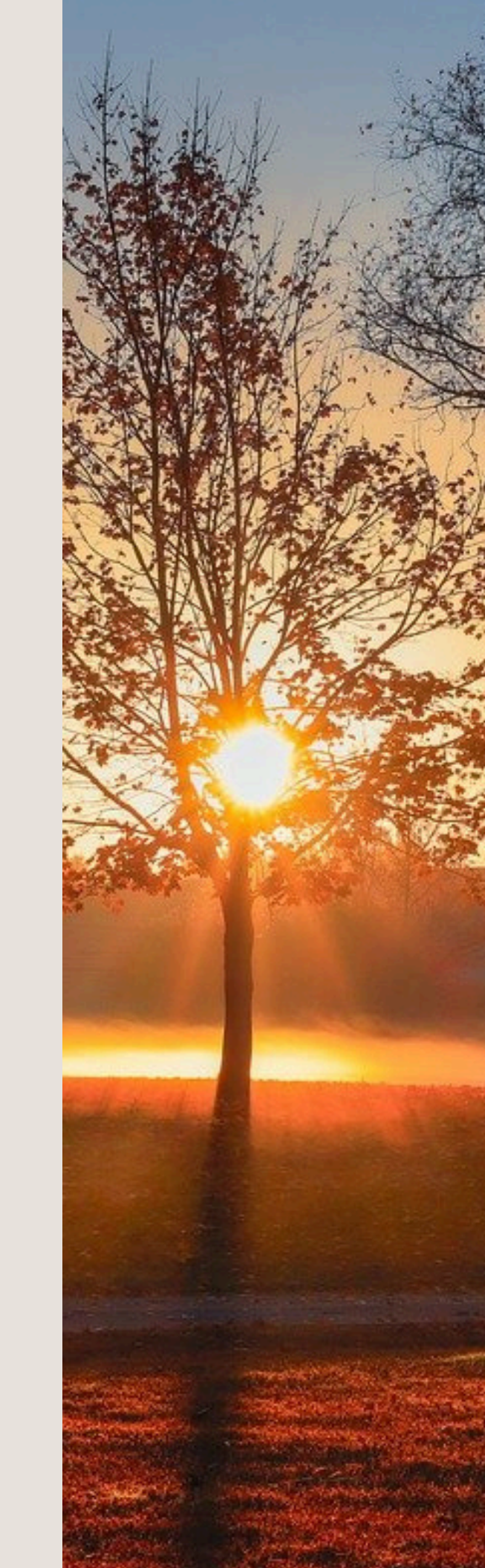


# ¿Cómo hacen los líderes para superar los miedos?



©Patricia Pari Zanetti



## ¿Cómo hacen los líderes para superar los miedos?

Los líderes no son superhombres ni súper mujeres y por lo tanto, están expuestos a las mismas circunstancias que tú y yo. Pero, si bien tienen que afrontar la tarea de hablar en público y se le seca la boca, tienen pánico, preferirían no enfrentarse al tema, **no se quedan en eso: al contrario**, identifican el miedo, lo analizan y se enfrentan a la situación lo mejor que pueden.

Si fallan, vuelven a intentarlo.

Conocernos a fondo y sin prejuicios nos puede mostrar que tenemos mil y un miedos: eso no es lo importante, sino reconocerlos y estar dispuesto/as a afrontarlos.

Eso implica cambiar conscientemente nuestra respuesta emocional y conductual a situaciones difíciles.

## La neurociencia nos lo explica

En los estados de ansiedad el cerebro segrega la hormona específica del estrés, el cortisol. Si durante un tiempo prolongado tenemos problemas en el trabajo, en la familia o nos vemos superados por las exigencias del entorno, nuestros niveles de cortisol subirán y aparecerá el estrés. **El estrés y el mal humor a su vez, generan el diálogo interior negativo** que nos lleva a revivir los momentos negativos una y otra vez. ¿Qué podemos hacer? Aquí hay 10 estrategias basadas en la neurociencia que pueden ayudar a afrontar el miedo.

# Estrategias de afrontamiento

1. Acepta tus emociones: Reconoce y acepta tus emociones de miedo en lugar de evitarlas o reprimirlas. La aceptación reduce la activación emocional y permite ver mejor situación.
2. Exposición gradual: Si te atreves a exponerte poco a poco a aquellas situaciones que te generan miedo, te irás desensibilizado. Comienza con situaciones muy leves y ve avanzando gradualmente.
3. Reevalúa tus pensamientos: Identifica tus pensamientos irracionales o distorsionados y trata de evaluarlos desde una perspectiva más objetiva.
4. Practica la relajación: La relajación reduce la activación emocional y la tensión muscular que aumenta la sensación de miedo. Practica respiración profunda, meditación o yoga.
5. Busca apoyo: Hablar con alguien de confianza te ayuda a procesar tus emociones y obtener apoyo emocional.
6. Haz ejercicio: El ejercicio reduce el estrés, la ansiedad, y aumenta la sensación de bienestar.
7. Presta atención a tu diálogo interior: Si constantemente te menosprecias o te dices a ti mismo/a que no eres lo suficientemente bueno/a, no es de extrañar que sientas poca confianza.
8. Haz algo que te asuste al menos un poco: No tiene que ser algo grande, como paracaidismo. Puede ser algo pequeño, como hablar en una reunión o tomar una nueva clase de gimnasia.
9. Pregúntate ¿en qué soy bueno/a? Seguramente si. Es importante encontrar un deporte o pasatiempo en el que seas bueno/a. Encuentra algo que disfrutes y en lo que seas bueno/a y tu confianza mejorará.
10. Sal fuera de tu zona de confort. Cuando nos atrevemos a salir del espacio tranquilo y rutinario de cada día, nos damos cuenta de que somos más capaces de lo que pensábamos y eso por supuesto aumenta nuestra confianza en nosotros mismos, en nosotras mismas.





# ¡GRACIAS!

© Patricia Pari Zanetti

¿Quieres consultarme?  
¡Contacta!

[PATRICIAPARI.ES](mailto:PATRICIAPARI.ES)