David Angulo de Haro



30 Temores Causas y soluciones

Este material está protegido por Ley

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Introducción

El temor es una condición natural de todos los seres humanos. Todos los seres humanos tenemos temores en mayor o menor intensidad; debido a que somos hijos de una educación represiva y de una sociedad crítica. Estudios realizados en EE.UU. indican que nueve de cada diez mensajes recibidos en la infancia fueron represivos de alguna manera y nueve de cada diez mensajes que recibimos, provenientes de la sociedad, también son represivos.

Los animales criados con sus padres son seguros, curiosos, espontáneos y sociables; mientras que, los animales criados solos, tienden a ser tímidos, inseguros y hasta cobardes.

Cuando un niño es bien estimulado y querido y vive en un ambiente democrático que le permite interactuar, crece seguro y sociable, pero, si el niño recibe mensajes de rechazo, de abandono, de crítica, de culpa... se producirá un complejo de inferioridad, una imagen pobre de sí y baja autoestima. En adelante la conducta del niño será básicamente tímida, y, por lógica, tendrá dificultades para socializar, no le irá bien y evitará relacionarse.

Las condiciones de la vida actual (competencia, competencia, crítica e incertidumbre) favorecen los temores.

El temor inhibe la los sentimientos, las capacidades intelectuales y las relaciones sociales. Hace que las personas dejen de actuar, de expresar sus ideas, de defender sus derechos, de emprender trabajos importantes o de aspirar a su propio desarrollo.

Las personas tímidas tienden a justificar su comportamiento, pero, en el fondo, saben que han perdido muchas oportunidades y que las seguirán perdiendo por causa de sus temores. Los temores son causa de mucho sufrimiento; de aquí la importancia de encontrar la forma de fortalecer la autoestima y de tomar decisiones valientes.

El temor es un sentimiento que no se supera con razonamiento; es necesario un trabajo de programación mental, de autosugestión, de capacitación...

Vivimos en una sociedad competitiva, un tanto despiadada, en donde la gente es indiferente a los problemas de los demás. Necesitamos despertar y tomar el control de nuestra vida, porque, de lo contrario, la dinámica de la sociedad nos sacará de circulación.

Las preguntas del siguiente test te ayudarán a conocer las ideas, actitudes y comportamientos propios de una persona segura y decidida y a conocer las fallas que alimentan la timidez y conducen al fracaso. A partir de ahí podrás elaborar un plan de acción para desarrollarte, liberarte de los temores y de todos los demás obstáculos que se interponen en tu camino hacia la libertad, hacia el éxito y hacia la felicidad.

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos, y, en consecuencia, la forma en que te va en la vida. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

- 1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
- 2º Responde la primera idea que te venga a la mente.
- 3º Analiza tus respuestas, establece un plan de acción, sé perseverante y rectifica.

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes identificadas las áreas concretas en las que eres tímido?			S
2	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
3	¿Tienes miedo a mirar a los ojos de las personas?			N
4	¿Te sonrojas con facilidad?			N
5	¿Te preocupa mucho lo que opinen los demás?			N
6	¿Te cuesta mucho decir no?			N
7	¿Aceptas situaciones injustas para evitar discutir?			N
8	¿Te sientes pequeño ante una persona autoritaria?			N
9	¿Sabes perder sin sentirte mal?			S
10	¿Tienes miedo escénico?			N
11	¿Te cuesta mucho pedir favores?			N
12	¿Te cuesta mucho contar un chiste o recitar unos versos?			N
13	¿Cuándo quedas mal, lo olvidas fácilmente?			S
14	¿Tiendes a evitar las reuniones sociales?			N
15	¿Si estás en una cola y alguien se adelanta, le reclamas?			S
16	¿Crees que la gente te considera débil de carácter?			N
17	¿Eres emprendedor?			S
18	¿Te estás encerrando en tu propio mundo?			N
19	¿Conoces alguna técnica efectiva para superar los temores?			S
20	¿Sientes que los temores te impiden triunfar?			N
21	¿Aceptas los errores como parte natural de la vida?			S
22	¿Te sientes mal cuando estás con personas más capaces que tú ?			N
23	¿Evitas compromisos por temor a fracasar?			N
24	¿Te consideras una persona nerviosa e insegura?			N
25	¿Desconfías mucho de las personas?			N
26	¿A pesar de la timidez enfrentas las cosas?			S
27	¿Ante una acusación tiendes a bloquearte?			N
28	¿Evitas a las personas para no tener que saludarles?			N
29	¿Te preocupa mucho el futuro?			N
30	¿Te sientes preparado para resolver las cosas?			S

INDICE

1	Origen de los temores	ь
2	Efectos de los temores.	8
3	Cómo superar los temores.	9
4	Temor a actuar	15
5	Temor a ser espontáneo.	16
6	Temor a equivocarse.	18
7	Miedo a tomar decisiones.	19
8	Temor a la competencia	30
9	Miedo escénico.	33
10	Temor a mirar a los ojos.	39
11	Temor a la crítica.	41
12	Temor a decir no	44
13	Temor al fracaso.	46
14	Temor al éxito.	49
15	Temor al conocimiento. (Temor a la verdad)	51
16	Temor a la libertad.	56
17	Temor al desarrollo.	77
18	Temor al futuro.	80
19	Temor al cambio	82
20	Temor al sexo.	85
21	Temor a amar.	89
22	Temor al matrimonio	95
23	Temor al divorcio	98
24	Temor a exigir nuestros derechos.	102

25	Temor a llamar la atención	106
26	Temor a la responsabilidad.	108
27	Temor a ser feliz	111
28	Temor a la conciencia.	120
29	Temor a la pobreza.	123
30	Temor a la vejez.	128
31	Temor a la enfermedad	134
32	Temor al dolor	136
33	Temor a la soledad	138
34	Temor a la muerte.	143
35	Temor al infierno	147
36	Temor a Dios.	149
37	Fobias	154
38	Manías	160