

MEDIO:

economiadehoy.es

FECHA: 23/05/2020

On line

<https://www.economiadehoy.es/detras-del-miedo-esta-el-exito-profesional-asegura-julio-de-la-iglesia-en-una-jornada-organizada-por-adefam#:~:text=%E2%80%9CDetr%C3%A1s%20del%20miedo%20est%C3%A1%20el%20%C3%A9xito%20profesional%20%9D%2C%20asegura%20Julio,una%20jornada%20organizada%20por%20Adefam&text=%E2%80%9CDetr%C3%A1s%20del%20miedo%20est%C3%A1%20el%20%C3%A9xito%20profesional.&text=Ahora%20bien%2C%20en%20tanto%20que,tomar%20la%20decisi%C3%B3n%20de%20hacerlo.>

#### Formación

"Detrás del miedo está el éxito profesional", asegura Julio de la Iglesia en una jornada organizada por Adefam



23 de mayo de 2020, 11:05h

Me gusta 0 Compartir Seguir 405 Share Pin it YouTube

El experto, TEDAX, coach y formador en el ámbito de la motivación, ha impartido una conferencia telemática sobre Gestión del Miedo en la que ha ofrecido pautas para afrontarlo y que no constituya un freno en el desarrollo personal y profesional.



"Detrás del miedo está el éxito profesional. Cuando alguien logra superarlo, se convierte en un aliado" ha asegurado Julio de la Iglesia, TEDAX y coach, en un seminario organizado por la Asociación de la Empresa Familiar de Madrid (ADEFAM) en la que el experto ha dado pautas para ayudar a afrontarlo. Su juicio, la peor actitud que se puede adoptar ante él es "rehuirlo o negarlo". "Al miedo se lo vence con la acción", ha sentenciado.

A pesar de la fuerte negatividad de que está imbuida esta emoción, lo cierto es que gracias a ella el ser humano ha conseguido remontar situaciones muy adversas en su evolución y llegar al presente. La primera regla para gestionarlo correctamente es "mantener amarrada la imaginación para que no nos juegue malas pasadas".

No en vano, estamos ante una emoción provocada por una percepción de peligros reales o imaginari que pueden darse en el presente, y también proyectarse hacia el pasado o el futuro.

Julio de la Iglesia aseguró que cuando el miedo aparece en la vida, la actitud más acertada es escucharlo, porque "te impulsa a ser mejor de lo que eres, en la medida en que para superarlo necesitas estar mejor preparado y lograr así seguridad".

Ahora bien, en tanto que tener miedo resulta inevitable, la actitud correcta para superarlo es tomar la decisión de hacerlo. En este sentido, "interiorizar que la recompensa que recibiremos es más fuerte que el miedo constituye una motivación fundamental", aseguró el experto, que además recomendó "tener una buena formación y una buena actitud de combate, sin desánimo ni dudas".

Además, ante los inevitables fracasos que se presentan a lo largo de la vida, "porque somos fallibles", actitud correcta es la de "aceptar el error, corregirlo y olvidarlo".

Julio de la Iglesia insistió en la idea de "reflexionar y poner nombre al miedo" cuando éste se presenta. "Cuando miras al miedo a la cara se convierte en coraje", dijo.

Con el fin de que el miedo pueda convertirse en un trampolín hacia el éxito, aconsejó tener una buena motivación. "Lo que te lleva al éxito es tener una causa por la que luchar, y saber que aquello que hac importa, tiene valor y trasciende el mismo trabajo".

El experto recomendó empezar a gestionar el miedo desde la infancia, educando a los hijos en los valores del coraje, la responsabilidad y el ejemplo, y se mostró también partidario de incluir en los primeros estadios educativos una asignatura relacionada con la gestión de las emociones y la inteligencia emocional, entre otras cosas "para aprender a diferenciar la felicidad de las metas".