

### ¿Las redes sociales atrapan nuevos miedos?

Las redes sociales son una proyección de nosotros mismos. Tras ellas se puede normalizar la mentira sabiendo que no se corre peligro.

### ¿Qué es el coraje?

El coraje es la fuerza de voluntad ante lo que parece imposible. Decía Voltaire que el coraje no es una virtud, sino una cualidad de los grandes hombres y mujeres. El coraje es mayor cuando no hay vuelta atrás, cuando rendirte no te salva. Uno aprende a ser valiente siendo valiente.

### ¿Decir 'no puedo' es conocimiento propio o invocar a gritos al miedo?

Las dos palabras que invocan al miedo son "no-puedo". Decirlas anulan directamente nuestras capacidades, porque conducen a la rendición. Si cambias "no-puedo" por "no-puedo-ahora" abres una puerta a la esperanza. No poder es no querer pagar el precio de formarte, esforzarte y dar el paso.

### ¿Decir 'no sé' es honestidad o parálisis?

La verdad llega de la pregunta, no de la certeza. Admitir que no sabes me parece un signo de inteligencia y valentía.

### ¿Liderar desde el miedo compensa?

No, porque se trabaja para cumplir y se anula el talento y la creatividad. El líder se tiene que preocupar más de acompañar, escuchar y estimular que de controlar. El miedo crea jefes y anula el liderazgo.

*El miedo es de valientes, no de ilusos o temerarios. El valiente es el que tiene una misión, conoce su peligro, toma las medidas y decide actuar, a pesar del miedo*

### ¿El heroísmo es un valor sobredimensionado por Hollywood o una necesidad para las sociedades?

El heroísmo nace de la filantropía, del afán de hacer el bien por los demás. Hacer el bien siempre compensa, a ti y al otro. El héroe se pone al servicio de los otros. Su afán es servir sin esperar el aplauso, ni el reconocimiento. Su recompensa es el bien sobre el mal.

### Usted ayuda a altos ejecutivos a despojarse del miedo. ¿Por dónde empieza?

Por preguntarles para qué quieren superar su miedo, qué beneficio encuentran en superarlo y con qué identidad quieren afrontarlo. Porque si no saben quién son, no sabrán nunca por dónde empezar. Cuando me enfrento a una amenaza, abandono mis identidades de hijo o padre y adopto la de TEDAX, y desde ahí sé cómo actuar.

### ¿Una economía del miedo lastra el despegue empresarial? ¿Los conservadores,

### los que prefieren seguir con el 'esto siempre se ha hecho así', en realidad son jefes crónicamente asustados?

El miedo al cambio siempre ha existido, pero no conozco ningún producto, ni ninguna empresa que hayan sobrevivido sin arriesgar. En cada decisión hay una pérdida y una ganancia. El cambio es inevitable. Es una constante en el universo. El progreso es opcional, requiere aprender a hacer cosas nuevas, arriesgar y ahí es donde aparece el miedo a fracasar, pero detrás del miedo está nuestro crecimiento, nuestra superación personal y el éxito profesional.

### ¿Qué nos mueve al triunfo y cómo afrontar los fracasos?

Estar donde no quieres te impulsa hacia dónde quieres. Ese miedo a fracasar puede ser un gran motivador para esforzarse más, para dar lo mejor de ti. El verdadero motor es tu motivación, tu pasión conectada con tu éxito. Ante un fracaso hay que hacer tres cosas: identificarlo, corregirlo y olvidarlo.

### ¿Cómo se desactiva a una persona tóxica?

Detrás de una persona tóxica hay mucha soledad y mucha incompreensión. Se le desarma con amor y con firmeza. Normalmente esas personas son generadoras de miedos, ponen el foco en lo malo, viven en la carencia, siempre se están quejando y buscando el fallo.

### ¿Podemos desactivar el miedo sin ayuda de otras personas?

Sí, desarrollando nuestras capacidades y buscando una motivación, una mi-

sión, que sea más importante que nuestro miedo. Sin una misión, es difícil dar lo mejor de ti. Sin una motivación que nos empuje, estamos crónicamente en modo-supervivencia. Creo mucho en la determinación como motor del cambio, pero indudablemente rodearse de personas que ya hayan superado tu miedo es un ejemplo claro de que sí se puede. Einstein decía que "la única forma de influir es dando ejemplo".

### ¿Qué opina del miedo a la soledad?


La soledad es la ausencia de uno mismo, no reconocer en nosotros la grandeza del ser humano. Es no sentirte parte del universo. La experiencia nos dice que, en la unión, en el equipo, están la fuerza y la supervivencia.

### ¿Si perdemos el miedo a morir llegaremos más libres a la meta?

El miedo a la muerte está ahí para salvarnos la vida. Para mí es la emoción más importante. Pero también nos puede amargar la vida. En el equilibrio está la virtud. La libertad tiene que ver más con ser los protagonistas de nuestras vidas, que con perder el miedo a morir.

### ¿Qué ha aprendido de la sociedad en la gestión del miedo durante la pandemia del coronavirus?

Que el ser humano en esencia es solidario. He visto que el cumplimiento del deber puede hacer que afrontemos situaciones sin pensar en lo que tenemos que sufrir y poniendo el foco en lo que debemos hacer. He redescubierto que la humanidad sigue valorando, por encima del dinero o la libertad, a sus seres queridos; que el humor y la creatividad son fundamentales para superar el miedo... ¡Y que los errores se perdonan, pero la mentira, no!

*Charlar con Julio de la Iglesia ayuda a activar tu proyecto vital y tu reconstrucción personal. Sugere, profundo, humanista de acción todo terreno. Es un botiquín de emergencias en tiempos de incertidumbre. He aquí un TEDAX con la capacidad de empujarte a sacar a tu héroe del armario para que nunca más te des por vencido.* 

# 'PANTONE' DE MIEDOS

**EL MIEDO MÁS UNIVERSAL:** miedo a la muerte, al dolor a sufrir.

**EL MIEDO MÁS HABITUAL DE LOS HOMBRES:** a la impotencia sexual.

**EL MIEDO MÁS HABITUAL DE LAS MUJERES:** miedo a envejecer.

**EL MIEDO REY DE LA MADUREZ:** a la enfermedad y a no tener tiempo de cumplir los sueños.

**EL MIEDO QUE 'TRIUNFA' ENTRE ADOLESCENTES:** a ser un bicho raro (no aceptado) ¡y a la falta de wifi!

**EL MIEDO MÁS ABSURDO:** el miedo a morir, porque nadie se salva.

**EL MIEDO MENOS CONOCIDO:** el que no se quiere ver.

**EL MIEDO QUE MÁS DUELE:** el miedo al abandono (la muerte de un ser querido o una ruptura) y el miedo a la indiferencia.

**EL MIEDO MÁS FÁCIL DE CURAR:** el que estás dispuesto a superar.

**EL MIEDO MÁS COMPLICADO DE GESTIONAR:** el miedo a lo desconocido.

**EL MIEDO MÁS SUBJETIVO:** el miedo a no ser capaz.

**EL MIEDO MÁS LETAL:** el miedo a ser uno mismo.

**EL MIEDO MÁS CRÓNICO:** el miedo al fracaso.

**¿UN MIEDO INSUPERABLE?:** el miedo a que les pase algo a sus hijos.

