Enfrentar los miedos nos hace más libres

> El miedo es la reacción corporal y/o psicológica a un pensamiento que nace en el cerebro, a partir de experiencias pasadas o imaginarias, ante la proyección de la ocurrencia de un hecho no deseado. Es una respuesta adaptativa para la supervivencia en el largo camino de la evolución.

Por Marcelo Trivelli – Pressenza

En el siglo XXI, las necesidades básicas para sobrevivir están satisfechas, sin embargo, el miedo sigue siendo una emoción con alta prevalencia social. Las amenazas a las que estaban expuestos nuestros antepasados eran conocidas y la vida se adaptaba esa realidad. En el presente, el miedo -como base del instinto de sobrevivencia-, ha sido reemplazado por la desconfianza y el temor al cambio. La paradoja de eso es que cada día somos más dependientes de otras personas y que el cambio en la sociedad actual es la única certeza que tenemos.

En la mayoría de los casos, el miedo genera angustia y paraliza no sólo al cuerpo, sino también a la mente. Por el contrario, quienes logran enfrentar sus miedos, amplían los límites de la imaginación y de la acción. Eso es avanzar en el camino de la libertad.

Enfrentar los miedos significa adentrarse en el ámbito de la razón, es atreverse a cuestionar lo que creemos, lo que somos y lo que nos rodea, no para reafirmar nuestros temores, sino para abrirse a descubrir sus orígenes y los nuevos mundos a los que estamos expuestos a diario. En este aspecto, las redes sociales y sus algoritmos están diseñados para reafirmar nuestros miedos, más que para derribar fronteras autoimpuestas.

Niñas y niños nacen libres de miedos. Aprenden a caminar, a caerse y a hablar sin miedos. Es decir, por sobre todo, comienzan sus vidas sin miedo a lo desconocido o a cuestionar el entorno. Es justamente ese pensamiento crítico el que les permite aprender con una velocidad asombrosa. Lamentablemente, esa capacidad se va perdiendo a medida que las personas nos adentramos en el mundo adulto y donde el sistema de educación formal juega un rol determinante en limitar la capacidad de sorprendernos, curiosear y crear. Las metodologías de enseñanza/aprendizaje están centradas en materias cognitivas, dejando en un lejano segundo lugar al desarrollo de habilidades socioemocionales necesarias para enfrentar los cambios que se han convertido en la constante en nuestras vidas.

En educación, tenemos el desafío de desarrollar las habilidades para que niñas, niños y jóvenes reemplacen el miedo por la confianza y, para ello, todas las y los profesionales de la educación deben ser ejemplo de empatía y líderes en participación, esta última, entendida como la nueva convivencia en estos tiempos, y siempre apoyados por una estructura de incentivos que equilibre todas las áreas contempladas en el Currículum Nacional.

Invertir en educación de calidad es el mayor acto de transformación social y su principal aporte debe ser el generar las condiciones en cada niña, niño y joven, pueda profundizar los lazos de confianza, porque contar con las habilidades para enfrentar los miedos nos abrirá puertas a una mayor

libertad, la libertad para vivir, crear, innovar y compartir.