

HAMILTON HENRY

MI RIVAL LOS MIEDOS Y DEBILIDADES



Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que, en éstas, está la única y mejor forma de superarnos.

¿Quién no ha atravesado por momentos y pruebas complejas y difíciles?, ¡todos! como seres humanos imperfectos que somos entre otras, por nuestros errores, decisiones y debilidades, tomamos caminos equivocados, que en muchos casos nos llevan a sentimientos de culpa y de ello nos atrapan los miedos y temores, pero estos no suceden porque si o solo resultados de decisiones, en su mayoría vienen de trasfondos de cargas y ataduras de nuestra educación, de nuestra formación, de los complejos infundados no en valores y cualidades, sino que son los resultados en que somos “medidos”.

El miedo a fracasar o a equivocarnos, a la soledad, a la enfermedad... Pueden ser mie-

dos, que no respondan a un riesgo real. El miedo es una emoción desagradable, cuyos efectos activan nuestro sistema de alerta, y ponen en marcha mecanismos de protección, huida o acción.

Es así que en la mayoría de casos, estos miedos son parte de la personalidad débil e insegura, entre otras como resultado de las diferentes manifestaciones de violencia, especialmente en la niñez; recordemos que un ser desarrollado se hace entre los primeros siete años de vida, su niñez y luego se fundamenta, se manifiesta en el desarrollo o más aún se inician cargas y ataduras que afloran en la vida ya mayor y de ellos las enfermedades psicosomáticas, eso para ver un ejemplo en que puede terminar todo esto, como es el stress, la angustia y la depresión que terminan en muchos casos en la muerte por suicidio.

La inseguridad de un niño y luego reflejo en la falta de personalidad ya como adulto, son base entre otras, de la debilidad de muchas personas y de ello el miedo a tomar decisiones, pensamientos negativos y pesimismo.

Las debilidades personales están asociadas a cualidades o comportamientos que generan consecuencias negativas para la persona o su entorno, de allí que sean aspectos que son socialmente inaceptables o poco tolerables.

Las debilidades de una persona son rasgos o aspectos de la personalidad considerados negativos por la sociedad. Pero reconocer nuestras debilidades es una expresión de fortaleza. Significa que estamos trabajando en conocernos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a mejorar y superarnos.

En ese orden de ideas, ¿qué debo hacer? ¿Trabajar en mis debilidades o potenciar mis fortalezas?

La persona correcta en el lugar adecuado; que bien que cada uno hiciéramos una autoevaluación de 10 características DOFA -Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas-, entre otras, porque nuestro mejor referente seríamos nosotros mismos y en el mejor de los casos poderme comparar (evaluar) conmigo mismo, por lo menos cada seis meses o mínimo una vez al año, hasta superar nuestros miedos y debilidades que ponen en riesgo nuestra personalidad y

de ello el carácter, que es diferente al temperamento, tema que será de otra reflexión.

Es importante describir las debilidades en un contexto de oportunidad, que no perjudica las fortalezas en el desempeño de una función. Es decir, identificarlas mostrando cómo han sido abordadas para proteger el resultado del desempeño y de ello las relaciones interpersonales.