

El miedo, un enemigo íntimo del emprendedor (y como gestionarlo)

José Pedro García

Publicado en la sección “observatorio” de la web de la revista “emprendedores”

Copyright: El contenido de este artículo correspondiente a textos, recursos y diseño puede ser copiado, reproducido o distribuido libremente, siempre que se cite al autor y la fuente de procedencia del material
Protegido por la licencia “Creative Commons Attribution License”: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.1/es/>

Como emprendedores, nos enfrentamos en muchas ocasiones a situaciones nuevas, desconocidas, retos y problemas que no podíamos ni imaginar (aquí está la gracia, ¿no?). Emprender significa adentrarse en territorios inexplorados, asumir riesgos, y en ese momento surge una emoción tan cotidiana y conocida como bloqueante y dañina si no se la canaliza: el miedo.

El miedo está presente en el 95% de las decisiones que tomamos. Y si de estas dependen el éxito o el fracaso de nuestros negocios, no crees que es necesario conocer un poco más y saber como funciona este enemigo íntimo?

Porque el miedo no solo es eso. Es esa sensación de prudencia, o de respeto, o de precaución, o de intranquilidad, o de necesidad de seguridad, o también de pánico u horror. Todos estos son tipos de miedos, basados en su intensidad.

¿pero es positivo el sentir miedo, en nuestra vida empresarial? En origen, sí lo es, pues lo que hace el miedo, como cualquier otra emoción, es informarnos de algo que no nos favorece. Gracias al miedo, hemos llegado a este siglo como especie. Pero una cosa es el miedo primario, que es sano, ya que es una reacción a algo que nos sucede en el momento (si me ladra un perro por sorpresa, me pongo en posición defensiva instintivamente), y otra muy distinta, la ansiedad, como se aprende en inteligencia emocional. ¿Y cual es la diferencia? Que la ansiedad consiste en anticipar situaciones que nos provocarían miedo, y sentir el miedo hoy, a cuenta de algo que va a pasar el mes que viene (más bien, que *supongo* que va a pasar el mes que viene)

Este es un rasgo único de la especie humana. Podemos tener taquicardia, nerviosismo o sudoración hoy, pensando en el posible “no” de un cliente del que dependemos estratégicamente. ¿has pasado por estos síntomas alguna vez?

La anticipación de los miedos dependen sobre todo de las historias que nos contamos en nuestras mentes. Somos los guionistas de nuestras vidas, y como emprendedor lo sabes bien: nosotros creamos nuestras circunstancias.

Pues con el miedo ocurre lo mismo. Si cambio la historia que me cuento (y a veces nos contamos unas historias que como guionistas, dejaríamos a Stephen King a la altura del betún), la influencia de eso que me estoy imaginando también cambia.

Lo más útil para gestionar el miedo es desmontarlo, porque la mayoría de las veces está sobrevalorado, o es infundado e irracional. En 4 palabras: no es para tanto (¿te suena?) Y como recursos para gestionar situaciones donde tengas miedo (aunque sea “un poco” de miedo) te propongo:

1. Identifica qué en concreto te está dando miedo, te hace sentir intranquilo, te pone nervioso....
2. Detecta y cambia la historia que te estás contando sobre eso que te atemoriza. Enfócalo desde otro punto de vista
3. Y hazte estas 4 maravillosas preguntas que suelen dejar a los miedos con mucha menor carga de intensidad, o incluso los hacen desaparecer:
 - *Esto que me da miedo, ¿es posible, o es probable?* (muchas cosas que nos atemorizan son posibles, pero poco o muy poco probables)
 - *¿qué pensaré dentro de 10 años de esto que me preocupa o me da miedo hoy?*
 - *¿qué puede ocurrir en el peor de los casos?*
 - *¿Y qué?*

Estas dos últimas preguntas son fundamentales para su uso diario. Recuerda que los límites como emprendedor y empresario en cuanto a donde llegar como empresa, como innovar, crear, inventar, y ser tú, están sobre todo en tu mente, y la barrera principal para que aflore todo lo que llevas dentro es el miedo.

Pongamos coto al miedo y descubriremos un mundo de posibilidades ilimitadas emprendiendo con éxito, aunque a veces nos tachen de locos. ¿Y qué?