

AUTOR / José Miguel Sánchez, Socio Fundador de TALENT PROFITS. Autor de "Poderoso como un niño". Psicólogo Organizacional, Coach Ejecutivo y MBA.

PODEROSO COMO UN NIÑO

Octava entrega del paralelismo en el que estoy trabajando para mostrar lo poderosos que fuimos en la infancia y lo vulnerables que nos hemos convertido como adultos. En este artículo hablaré del miedo a asumir riesgos. Un miedo que nos paraliza, que nos impide sacar lo mejor de nosotros mismos, que genera barreras y bloqueos creados por cada uno de nosotros, y, en definitiva, una incapacidad para actuar con coraje y perseguir aquello que nos apasiona.




MIEDO A ASUMIR RIESGOS

MÁS INFORMACIÓN /



Miedo a asumir riesgos

Octava entrega del paralelismo en el que estoy trabajando para mostrar lo poderosos que fuimos en la infancia y lo vulnerables que nos hemos convertido como adultos. En este artículo hablaré del miedo a asumir riesgos. Un miedo que nos paraliza, que nos impide sacar lo mejor de nosotros mismos, que genera barreras y bloqueos creados por cada uno de nosotros, y, en definitiva, una incapacidad para actuar con coraje y perseguir aquello que nos apasiona.

 Golden ratio, orange spirals, computer generated background
Lee este artículo en Focus ORH+

Decía Eduard Punset en un artículo reciente que “en diez años el entretenimiento no sólo será compatible con el trabajo, sino que será inconcebible el uno sin el otro”. Lo que nos viene a decir es que trabajaremos en aquello que nos gusta, que nos divierte y con lo que nos es fácil comprometernos para ofrecer nuestra mejor versión. Punset nos habla de personas que disfrutarán en el entorno empresarial, que el miedo no será parte de su trabajo, sino todo lo contrario. Pero para conseguir eso necesitamos desembarazarnos de ese miedo que nos atrapa, que nos impide salir de un lugar que, aunque conocido y habitual, no nos permite conseguir nuevos éxitos porque no nos deja probar cosas nuevas.

El miedo a asumir riesgos está relacionado con la zona de hábitos. Me niego a llamarle zona de confort porque no es verdad. Realmente estamos hablando de una zona de discomfort donde, a pesar de mantenernos en ella no lo hacemos porque queremos, sino por miedo a lo incierto y esto hace que suframos por la incongruencia que se produce. No somos congruentes porque nos gustaría hacer cosas diferentes, pero no nos atrevemos, tenemos miedo a asumir riesgos.

Y los niños, ¿a qué tienen miedo? Genéticamente nacemos con tres tipos de miedos que son adaptativos para nosotros. El primero, a los ruidos fuertes, el segundo es el miedo a las alturas y el tercero a los extraños. Este último relacionado con la necesidad de apego a quienes nos cuidan, alimentan y protegen, normalmente los padres. A partir de aquí, el resto de miedos en los niños vendrán dados por el condicionamiento al que estén

sometidos por los adultos que les rodean. Si un niño está protegido en exceso, es probable que acabe siendo un adulto tímido y que no se atreva a hacer cosas que por otro lado le beneficiarían. Esto ocurre a través del modelado que utilizan los niños como herramienta de aprendizaje, padres miedosos es probable que acaben transmitiendo esos miedos a los niños.

Una vez más la frase clave que quiero transmitir es que nacemos poderosos y poco a poco vamos perdiendo ese poder. Por esta razón es clave “resetearse”, es decir, volver a conectar esos circuitos neuronales que una vez estuvieron conectados y que nos hacían atrevernos con todo.

Los niños se atreven, no se detienen fácilmente y cada vez van a por más porque saben que actuando así seguirán aprendiendo y obteniendo mayores recompensas. Asumen riesgos, a veces incluso demasiados, pero el objetivo es ampliar su zona de conocimiento para seguir avanzando en su camino vital. ¿Y los adultos en el entorno organizacional? Nos atrevemos de verdad o hemos decidido limitarnos, ponernos barreras y no hacer aquello que nos es desconocido por si sale mal.

Cuando se habla con personas que están cercanas a la muerte, su principal arrepentimiento viene dado por aquellas cosas que no se atrevieron a hacer, aquellos riesgos que no corrieron y que probablemente les habrían convertido en una persona diferente. Asumir riesgos debe ser parte de nuestra vida, riesgos controlados si queremos, pero riesgos al fin y al cabo que nos hagan salir de una zona de hábitos ya conocida y que nos impide evolucionar.

CÓMO LO HACEN LOS NIÑOS

- Los niños se atreven, viven la experiencia y luego deciden si les gustó o no.
- Los niños no temen a la incertidumbre, viven en ella y ésta les aleja de la monotonía.
- Asumir riesgos les permite descubrir nuevos horizontes que les llevarán a nuevas experiencias.
- Nacemos con pocos miedos y su finalidad es la adaptación, la supervivencia. El resto de los miedos son condicionados y no nos ayudan, sino todo lo contrario.

QUÉ NECESITAN LOS ADULTOS PARA ASUMIR RIESGOS

- Lo primero de todo es atreverse, disfrutar el decir “adelante”, “voy a por ello”.
- Comenzar a ver el riesgo como una oportunidad de conocer nuevas formas de hacer, de probar algo no hecho anteriormente y que nos hará crecer, independientemente del resultado final.
- Ver la incertidumbre como algo normal. La vida es eso, incierta y tratar de controlarlo todo solo nos hará ser más desgraciados por la frustración que supone tratar de conseguir una certeza total.
- Los retos que vivimos en las organizaciones no son sencillos, por tanto hemos de saber que seguir haciendo lo mismo, de la misma manera, nos hará fracasar. Por tanto, atreverse es parte de nuestra evolución.
- Hemos de creer en nosotros mismos para conseguir aquello que queremos. El miedo nos ofrece una versión reducida de nosotros, una versión en la que cuesta más creer. Por tanto si nos mostramos así, será más difícil que el resto crea en nosotros.
- El miedo es bueno cuando nos ayuda a sobrevivir. En el primer mundo, los peligros vitales son muy pocos, por tanto, el resto de miedos son solo anticipaciones negativas que probablemente nunca ocurrirán.

En definitiva, dirigir nuestra vida en torno al miedo hace que no estemos sacando el máximo provecho a la misma. Tanto en la empresa como en el resto de ámbitos en los que nos movemos, tener miedo nos alejará de lo que podemos llegar a ser, no nos permitirá liberar todo nuestro talento y, de este modo, no sacaremos todo el “poder” que siempre ha estado con nosotros y que en un momento de nuestra vida decidimos dejar dormido.

Piensa en alguno de los miedos que tienes actualmente y atrévete a enfrentarlo con todas tus fuerzas, no pensando en el riesgo sino en la oportunidad de crecer que se te presentará una vez que lo venzas. Busca ayuda si es necesario, pero no dejes que sea el miedo el que dirija tu vida. Míralo a la cara y muéstrale tu “poder”.