Que NO te la gane el miedo



Si nos preguntamos **cuántas cosas hemos dejado de hacer por miedo,** creemos que todos tendríamos varios puntos en la lista. Muchas veces el miedo **nos deja fuera de los juegos que queremos jugar** sin siquiera darnos cuenta.

"Miedo al conflicto, a equivocarme, a no saber, a fracasar, a quedar mal, al qué dirán, a decir no, a preguntar, a comprometer un resultado, a tomar riesgos, a pedir ayuda, a decir que algo está mal, a herir a alguien" ¿Suena familiar?

Cada vez que dejamos de hacer algo que nos importa porque **"el miedo me la gana"**, nos vamos quedando inmóviles y nos resignamos a cambiar nuestro presente y futuro.

El miedo se instala

Cuando el miedo es recurrente dejamos de sentirlo y se vuelve "algo normal". Nos justificamos, nos contamos cuentos y culpamos a variables externas. La verdad es que no tomamos acción porque andamos **"muertos de miedo"**.

> Cuento: "No he pedido aumento de sueldo porque creo que todavía no lo merezco"

> Realidad: “Me da miedo pedirlo”

Los costos de vivir con “miedo instalado”

El miedo **nos hace fallar** al tomar acciones apresuradas para salir de situaciones que nos asustan (“Decliné la reunión, me dio miedo ir solo(a)”)
El miedo **no nos deja aprender** al querer aparentar tener todas las respuestas (“Ya lo sabía, no es necesario me lo expliques”)
El miedo **nos paraliza** al dejarnos sin poder actuar como queremos (“No te lo dije pues no quería herirte”)

La otra cara del miedo: una emoción constitutiva y de sobrevivencia

El miedo **nos cuida** cuando estamos en “situaciones de peligro” pues nos pone en alerta
El miedo **nos hace cuestionarnos** cuando reflexionamos sobre sus causas e implicancias
El miedo **nos ayuda a planificar** cuando anticipamos acciones para evitar que las cosas fallen

En resumen, aunque el miedo es una emoción constitutiva, cuando se instala nos deja **sin actuar** y en constante **estado de alerta** para prevenir situaciones que no sabemos cómo manejar. El miedo **cansa**. Y para rematar… no queremos decir “tengo miedo” (pues nos da miedo). Así es como entramos en el “**circuito del miedo**”.

Con miedo instalado

#LaPasamosMal y #AportamosMenos

¿Es posible romper el circuito del miedo a nivel personal?

Creemos que no estamos condenados a vivir con miedo. Estas preguntas pueden ayudarte a tomar conciencia y diseñar prácticas para disolver el miedo.

Observar el miedo: ¿Qué situación me ha generado incomodidad?, ¿Qué cosas estoy sobre-pensando?, ¿En qué conversaciones internas estoy?
Prepararse: ¿Cómo me anticipo?, ¿Qué le ha funcionado a otras personas?, ¿Con quién podría conversar o pedir ayuda?
Sacar coraje: ¿Qué me frena a tomar acción en este momento?, ¿Qué es lo peor que podría pasar?, ¿Qué puedo ganar si tomo acción?

¿Qué implicancias tiene el miedo en mi equipo?

Cuando el miedo se instala en nuestras organizaciones, los equipos se vuelven **ineficientes** (menos productivos y menos ágiles). Hay conversaciones importantes que por miedo pueden tardar meses, es decir, el equipo entra en el circuito del miedo. Por el contrario, cuando logramos observar y administrar aquello que nos da miedo, podemos construir **organizaciones colaborativas**, cuidadosas y planificadas.

¿Es posible romper el circuito del miedo en mi equipo?

Creemos que los equipos que logran salir del miedo son más flexibles y lo pasan mejor. No pagan los costos de conversaciones que no se tienen y acciones que no se toman. Estas preguntas pueden ayudarte a diagnosticar y diseñar contextos para disolver el miedo en tu equipo.

Diagnosticar: ¿Qué es lo que las personas piensan y no están diciendo?, ¿Qué acciones / decisiones no estamos tomando?, ¿Quiénes andan a la defensiva?
Establecer las "reglas del juego": ¿Cómo asegurar que esté "permitido" equivocarse?, ¿Cómo asegurar que se aprenda de los errores?, ¿Cómo asegurar que existan espacios para abordar situaciones complejas?
Instalar prácticas: ¿En qué espacios conversamos de las preocupaciones del equipo?, ¿Qué reuniones necesitamos inventar?, ¿A qué personas el equipo puede acudir en situaciones complejas?

Darnos cuenta de lo (mucho) que perdemos cuento estamos **"muertos de miedo"** es una invitación a **no resignarse** y a preguntarse: ¿**qué harás hoy** para romper el circuito del miedo?

Que el miedo no te la gane.

¿hace-sentido?

Loreto Vergara – Coaching Director / STRATAM Latin America – Linkedin

Sebastián Balmaceda – Data Business Manager / Boston Consulting Group – Linkedin

Fernando Brierley – Consultant / LATAM Airlines – Linkedin

PD. Si quieres profundizar más en cómo prepararte frente a situaciones que nos dan miedo, revisa nuestro artículo: "Preparándonos para salir del miedo" (coming soon)