



DOSSIER

LOS MIEDOS DEL EMPRENDEDOR

¿Quién dijo **MIEDO**?

Que tus miedos empresariales no den al traste con tu iniciativa emprendedora. Para superarlos, prueba alguna de estas 10 estrategias que te permitirán convivir con él, pero sin bloquearte.



Para emprender hace falta una alta dosis de osadía, pero también cierta prudencia. Cuando esa prudencia sube un escalón puede convertirse en miedo paralizante. Te contamos los 28 miedos más comunes del emprendedor y cómo gestionarlos.

"Sentimiento de angustia provocado por la presencia de un peligro real o imaginario". ¿Te suena? Ésa, que en teoría es la definición del miedo, se adapta como un

guante al día a día de la actividad emprendedora, porque, como recuerda **Sergio Bernués**, director de Marketing de Pymes, "el miedo es inherente a emprender, tiene forma de incertidumbre y soledad; es un miedo que nos activa y nos hace estar vigilantes, pero que, en ocasiones, nos frena y paraliza". El mismo miedo que puede actuar como acicate y recargador de pilas, puede convertirse en tóxico cuando se transforma en obstáculo. Es entonces cuando es necesario intervenir. Te explicamos cuáles son las 10 estrategias más efectivas para dominarlo.

quieres perder. De manera que una buena estrategia para luchar contra él es soñar, imaginar, definir un objetivo claro en tu vida, mirando siempre hacia adelante, tener muy clara esa visión, que tiene que actuar como faro que te guíe y te oriente", explica **Pilar Jericó**, presidenta de Be-up. Para facilitar el camino, divide ese objetivo más ambicioso en pequeñas metas más asequibles.

COMPARTE LA IDEA Y BUSCA APOYO

"Comparte tu propuesta lo antes posible con mente abierta y curiosidad. No intentes defender tu idea a capa y espada, sino pregunta con curiosidad, porque de la opinión objetiva y desinteresada de otros puede surgir muchos puntos débiles o generar alternativas", explica **Román Andreu**, profesor de Entrepreneurship del Master Internacional de FAE y fundador de la consultora Tseotse.

También busca apoyos: "El miedo aísla mucho. Empuja al individuo a mirar hacia dentro y esa introspección acaba convirtiendo el pequeño temor en una gran bola de nieve. Así que es importante compartirlo porque, cuan-

ANALIZA TUS MIEDOS Y ASÚMELOS

Si analizas y reflexionas sobre tus miedos, llegarás a la conclusión de que la mayoría carecen de sentido, no son reales. "Sé consciente de tus miedos y trata de definirlos. Intenta comprender su origen, causas y consecuencias. Y, una vez diseccionados, enfréntate a ellos, una y otra vez, para acabar superándolos", recomienda Bernués.

APRENDE A CONVIVIR CON EL MIEDO

"Entrena la confianza y el autocontrol. Controla tu mente y dominarás tus miedos. Como

expone el budismo, *no es posible controlar todas las circunstancias externas, pero sí controló mi mente, ¿qué necesidad tengo de controlar lo demás?* El miedo es inherente a la vida, forja nuestra forma de ser y nos enseña a actuar con valentía. Trabajar y entrenar la confianza en uno mismo, mejorará ostensiblemente nuestra respuesta al miedo", insiste el fundador de Marketing de Pymes.

SUEÑA, MIRA HACIA ADELANTE

"El miedo siempre mira hacia atrás, surge por la sensación de pérdida de algo que tienes y no



Imágenes: © J. J. Rodríguez / Contraste.com

do lo haces, el miedo se diluye", señala Jericó.

Si tienes socios apóyate en ellos y si no, busca el respaldo de amigos y emprendedores que estén en tu situación. "Tranquiliza mucho conocer cómo han gestionado otros sus respectivos miedos y cuántos fracasos han tenido para alcanzar sus metas", concluye.

CREA PLANES B

"El principal temor es el miedo a fracasar, de manera que el emprendedor tiende a visualizar su negocio cuando va bien, pero no ve el agujero negro. El antídoto es hacer, junto al plan de negocio, el plan de NO negocio. Pones las ventas y los ingresos a 0 y analizas qué es lo que puede pasar, quién va a poner dinero cuando se acaba, hasta dónde se llega", aconseja Joan Riera, profesor de Estrategia y Dirección General de ESADE y socio-director de Active Development. "Lo mejor en este plan B es limitar el tiempo y el dinero que se está dispuesto a arriesgar, de manera que sí, por ejemplo, estableces un límite máximo de un año y de 25.000 euros de pérdida, puedes planteártelo como un máster de la vida real", señala. El plan B o de No negocio tranquiliza bastante porque te permite relativizar lo que puede pasar.

ACEPTA LA RENUNCIA

Emprender implica renunciar a algo: tranquilidad, seguridad, sueldo fijo, tiempo... Y el miedo surge muchas veces por querer tenerlo todo. La mejor manera de superarlo es aceptando que siempre debes escoger.

PRUEBA Y APRENDE

Cuando hacemos algo nuevo surgen las dudas y los miedos. "y es muy importante focalizarse en el método iterativo, en la lógica de la prueba y el error: experimenta y, si no funciona, busca otra opción. El aprendizaje forma parte del éxito", insiste la presidenta de Be-Up. O dicho en otras palabras, "muchas veces el miedo es fruto de la ignorancia", recuerda Bernués.

TÓMATE UN RESPIRO

Haz paradas para descansar, mirar atrás y ver lo que hemos conseguido y qué pasos vamos a dar después. Romeu propone la técnica GTD (*Get Things Done*), de David Allen. "Funciona muy bien porque el emprendedor está todo el día haciendo cosas y necesita detenerse a reflexionar. La idea es sacarse de la cabeza todas las preocupaciones y asuntos pendientes y ponerlos sobre un sistema (papel, ordenador, bandeja física) que le permita priorizar y eliminar lo que le desvía de su camino".

Una estrategia efectiva para combatir el miedo es soñar, imaginar, definir un objetivo claro en tu vida y proyectos, mirando siempre hacia adelante

PLANIFICA, PERO LÁNZATE

"El miedo va asociado al riesgo y el mejor antídoto para luchar contra la incertidumbre es la planificación: cuanto más planifiques cualquier eventualidad, más acotas los riesgos. Pero eso no puede impedir que te lances. Nos anclamos en el pasado y en el futuro y nos olvidamos de consolidar el presente y de que hay que empezar a caminar, porque el camino se construye andando. De manera que un poco de planificación, sí, pero luego lánzate. Verás que no es tan grave", afirma Riera.

Y RÍETE

El sentido del humor es lo que más neutraliza el miedo. Hay que aprender a reírse de uno mismo. Así que disfruta con lo que haces y sonríe.

LOS SÍNTOMAS DEL MIEDO TÓXICO



HAY CUATRO SEÑALES DE ALARMA QUE NOS DEBEN INDICAR QUE EL MIEDO BUENO HA PASADO AL LADO OSCURO:

NO PODER DORMIR.

Cuando no consigues dormir es porque estás saturado y te afectan de una forma continuada el estrés y la angustia.

ESTAR AGARROTADO.

Cuando te bloqueas, no puedes tomar decisiones ni avanzar y tiendes a posponer continuamente las decisiones.

HIPERACTIVIDAD. A menudo, el miedo se intenta disipar o disimular recargando la agenda hasta extremos imposibles.

AGRESIVIDAD/IRASCIBILIDAD. El estado de amargura, de desazón, de negatividad constante suele responder a ese miedo tóxico.

