LA GESTIÓN DEL MIEDO EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

¿Quién no ha tenido miedo en alguna ocasión? Todos hemos experimentado esta señal de alerta, de urgencia que va acompañada de respuestas fisiológicas de nuestro organismo (taquicardia, sudor en las manos, incremento de la presión en la sangre, secreción de adrenalina,...).

Las situaciones límite que lo provocan, a veces, las buscamos bien sea viendo películas del género de miedo, montándonos en atracciones fuertes, practicando deportes de riesgo,..., pero no siempre es así.

El miedo es una emoción defensiva, una respuesta adaptativa con la que nacemos y nos acompaña durante toda la vida. Tiene que ver con una activación neurovegetativa que nos permite hacer frente a situaciones de posible peligro con la finalidad de la supervivencia individual y de la especie.
Hay una **demanda** del entorno, una **evaluación de la situación y de los recursos** por parte del individuo y se genera una **respuesta**, por parte de éste, a nivel **cognitivo**, **fisiológico y de comportamiento**.

El miedo afecta al cuerpo que sufre un aumento de adrenalina que modifica su conducta habitual (por ejemplo puede dispararse la agresividad como mecanismo de defensa), los ojos se abren y las pupilas se dilatan para estar más atentos al posible peligro mientras que el rostro muestra signos de sufrimiento o concentración. Aumenta el ritmo cardíaco y los músculos reciben más oxígeno por si tienen que moverse deprisa (la huida es la reacción instintiva ante la amenaza).

Decíamos que nacemos con unas emociones que nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y sobrevivir. Pero a diferencia de los animales, el hombre tiene la capacidad de pensar. El pensamiento nos humaniza. Nos permite tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestra existencia, de la vida y de la muerte. Podemos dar a las cosas un sentido de trascendencia que los animales son incapaces.

Esta parte humana, nos permite **controlar y gestionar las emociones**. Esto no quiere decir ni liberarlas, ni reprimirlas. Sino que hay que **reconocerlas e integrarlas**, sabiendo utilizarlas para un buen desarrollo personal y profesional. En las empresas dirigir sin tener en cuenta las emociones, y en la vida personal vivir sin integrarlas, implica desaprovechar posibilidades humanas.

¿Cuál es el problema, pues, si resulta que el miedo es una emoción que nos ayuda a adaptarnos y sobrevivir? Cuando estamos, de manera continuada, ante situaciones que nos generan miedo, la respuesta de nuestro organismo, también es permanente, estamos expuestos a un estrés constante, con una alarma persistente. Sin que cuente demasiado qué lo provoca, su trascendencia o la importancia cierta del hecho.

Está comprobado que uno de los factores más estresantes es la incertidumbre. No saber del cierto a qué nos enfrentamos, qué nos traerá un futuro que es dudoso, si estamos enfermos o no, nos hace sentir un gran miedo. Un miedo a lo que es desconocido. Este miedo, esta incertidumbre puede generarnos ansiedad, aunque no tengamos motivos ciertos para pensar que la crisis nos afectará, que tenemos una enfermedad terminal, que se acabará una relación sentimental importante, ...

La ansiedad producida por la incertidumbre puede acabar afectando algunos procesos somáticos, como la digestión, causar asma, alergias, afectar el sistema inmune,... Esto se entiende, si recordamos que esta emoción prepara fisiológicamente el organismo para enfrentarse a una situación de riesgo y superarla con éxito. El problema es que lo tiene que preparar no se sabe ¿para qué? No tenemos la certeza de a qué nos tenemos que enfrentar.

En nuestro entorno social – cultural – económico, muchas de las señales del entorno (aquéllas que los antepasados ancestrales recibían del medio), las recibimos a través de la comunicación con los demás, también de los medios de comunicación. Así adaptamos nuestras respuestas o actuaciones, en base a la alerta o reposo necesarios en cada ocasión.

Cuando recibimos una comunicación alarmista del entorno, se nos generará más miedo. Si éste es en un grado superior al necesario o tiene una duración más alta de lo habitual puede llegar a ser nociva. Así lo confirman algunos reportajes publicados que informan que se han incrementado en un 10% las consultas por irritabilidad, nerviosismo, dificultad para dormir o incluso por algún trastorno depresivo.

No saber a qué nos enfrentamos no sólo nos afecta a nivel fisiológico, sino que también nos altera a nivel de pensamiento. Con miedo no hay creatividad, ni tampoco capacidad para asumir riesgos. Aun así, recordemos que el pensamiento es lo que nos diferencia de los animales. Es aquí donde tenemos la llave, la herramienta para gestionar el miedo.

Gestionar el miedo hoy, pasa por sentir que tenemos la situación dominada, no que ésta nos esté dominando. Seamos conscientes que hablamos de sentir que lo tenemos dominado, porque pretender que podemos hacerlo totalmente, nos hará caer en un gran error y probablemente en una angustia para conseguirlo.
Con ello no queremos decir que nos tenemos que auto engañar simulando que controlamos una situación que no siempre está en nuestras manos. Sino que debemos tener claras dos cosas:

1. Tenemos que poner al alcance las herramientas indispensables para controlar las variables en juego (que no la situación). En caso de empresa nos referimos a la estrategia y al control de gestión. En caso de situaciones personales un buen conocimiento de nosotros mismos y una buena comunicación con las personas de nuestro entorno nos serán muy útiles.
2. Nos hace falta una buena capacidad de análisis de cómo se va 'moviendo' la situación, en qué punto estamos nosotros y rectificar nuestra actuación allí donde sea necesario. Por eso será fundamental no resistirnos al cambio, ahora más que nunca.

De esta manera erradicaremos el miedo y haremos crecer la confianza, con nosotros mismos, con los demás, dentro de nuestra familia empresaria, dentro de la empresa con los colaboradores, con la situación, con el entorno. También incrementaremos la creatividad que se había anulado con el miedo y que nos será tan útil y necesaria para superar con éxito los momentos difíciles.

Las familias empresarias disponéis de fortalezas importantes para superar las dificultades. Vuestros Valores: Implicación, Capacidad de Sacrificio, Esfuerzo, Tenacidad,... Aprovechad vuestro Consejo de Familia para incrementar la comunicación y no tener 'miedo' de hablar de la incertidumbre, del miedo, de qué hacéis y qué medios ponéis en la empresa para gestionar la situación.

EN TODA SITUACIÓN DE INCERTIDUMBRE, ALGUNOS PIERDEN Y OTROS SALEN REFORZADOS. A NOSOTROS NOS TOCA ELEGIR A QUÉ GRUPO QUEREMOS PERTENECER.