

Edi6



17 TIPS

LANZ[^]DERA

Controlar los miedos
del emprendedor



El **equilibrio mental** es clave para poder llevar a cabo cualquier proyecto emprendedor. Puedes tener la mejor de las ideas, un equipazo o una gran capacidad de liderazgo... pero si no tienes una buena salud mental, de nada sirve.

Uno de los principales enemigos del equilibrio mental del emprendedor es la incertidumbre. El miedo a cómo afectarán a tu negocio todas esas variables que te rodean y que no siempre puedes controlar.

Para elaborar este eBook hemos contado con las aportaciones del experto en

gestión del miedo **Julio de la Iglesia**, TEDAX (Técnico Especialista en Desactivación de Artefactos Explosivos) que, por su trabajo, ha aprendido técnicas de control del miedo y sabe cómo funcionar eficazmente bajo **muchísima presión** sin que apenas le tiemble el pulso.

Toda esa experiencia la traslada al mundo de la empresa en el que también es importante aprender a mantener a raya los miedos, la ansiedad y la aversión al riesgo.



Intro
Pág02

No tener miedo al miedo
Pág04

La motivación es la clave
Pág07

El miedo a hablar en público
Pág11

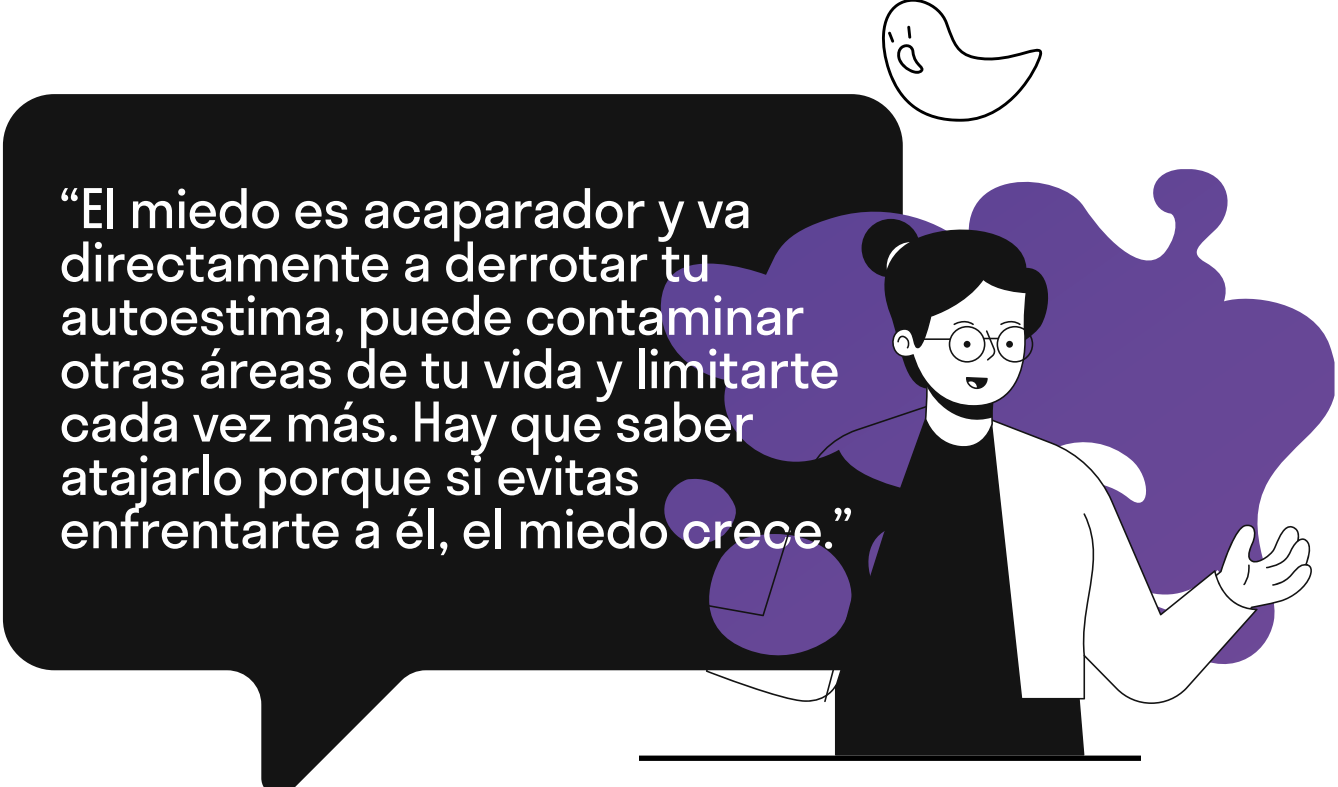
El miedo es un obstáculo para la innovación
Pág14

El liderazgo valiente
Pág16



Tal y como explica de la Iglesia, es muy frecuente sentir miedo cuando estás al frente de una empresa o tienes cierto grado de responsabilidad. En cualquier entidad, sea del tamaño que sea, se siente **presión, incluso miedo en la toma de decisiones.**

También los factores externos como las recesiones o las crisis pueden trastocar el estado de ánimo de un emprendedor, aparece el insomnio, desaparece la calma y si no se sabe controlar, el miedo toma el mando de la situación.



“El miedo es acaparador y va directamente a derrotar tu autoestima, puede contaminar otras áreas de tu vida y limitarte cada vez más. Hay que saber atajarlo porque si evitas enfrentarte a él, el miedo crece.”

“El miedo aparece cuando estás a punto de crecer, detrás del miedo está la superación personal y profesional.”



Por otra parte, los expertos aseguran que sentir miedo es algo bueno porque es señal de que se está arriesgando, se está innovando y eso es lo que hace evolucionar a las empresas.

3
↑



**La motivación
es la clave**

Pero ¿cuáles son las claves para afrontar el miedo y entenderlo como una oportunidad de superación?

Según apunta Julio de la Iglesia son varias las herramientas para afrontar el miedo, por ejemplo: **la motivación**.

“La motivación es tu gran aliada para vencer el miedo, si la motivación es superior al miedo es que vale la pena dar el paso.”



Otra de las claves es **el control emocional**, cuanto más difícil es la decisión, más templanza y más serenidad se necesita y eso, según Julio de la Iglesia, se puede entrenar.

¿Cómo entrenar el control emocional?

- Anticipándose a los peligros.
- Visualizando las situaciones.
- Pensando cómo reaccionar frente a ese peligro previsualizado.
- Diseñar la estrategia más adecuada para resolver el conflicto.



Ese **entrenamiento mental** que se ejercita cuando el peligro no es inminente, ayuda mucho cuando, llegado el momento, ante un peligro real, tu mente puede rescatar los archivos que ya había registrado.

Además de la presión y los miedos que pueda tener cada persona, **cuando se está al frente de una empresa**, se manifiestan determinados **miedos comunes** y muy frecuentes **en emprendedores**.



Los emprendedores suelen tener miedo a:

- 1. La pérdida de poder o autoridad**
 - 2. Al fracaso**
 - 3. A fallar a la gente que ha confiado en ellos**
 - 4. A delegar**
 - 5. A arriesgar el patrimonio personal**
 - 6. Al rechazo**
 - 7. A hablar en público**
-

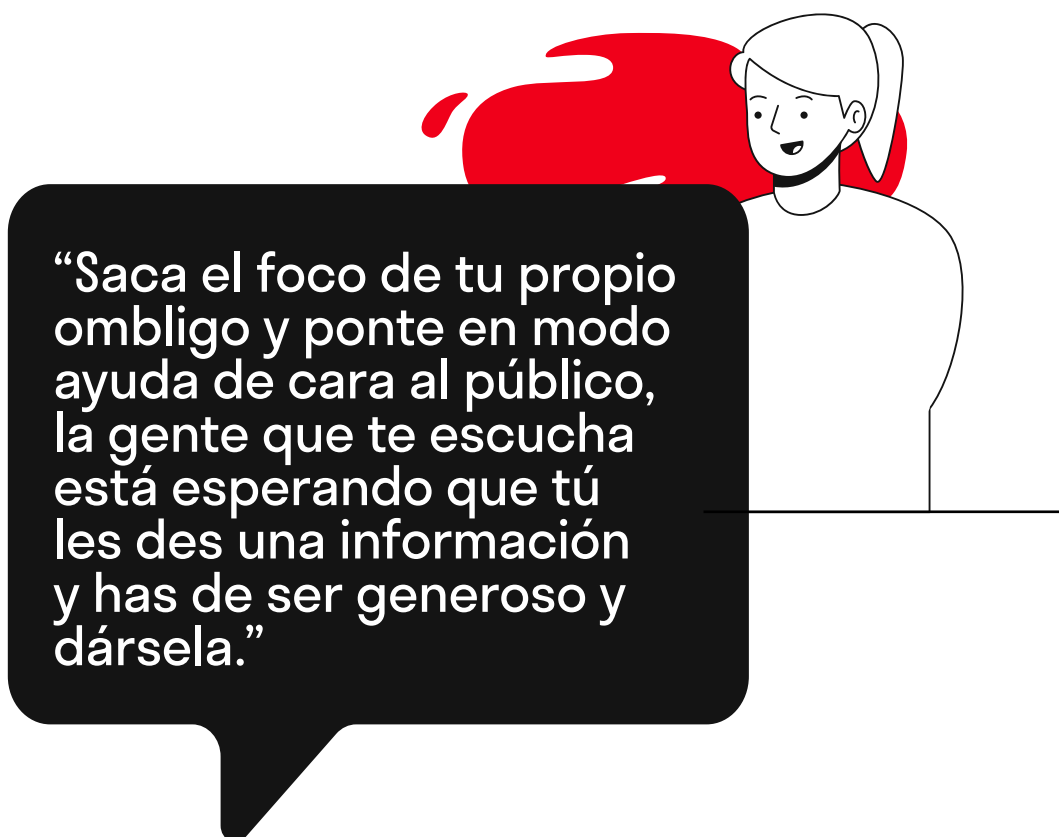
4
↑

El miedo a hablar en público



El **miedo a hablar en público** requiere una especial atención porque es, probablemente, el más frecuente en empresarios que han de enfrentarse a un auditorio lleno de gente, de inversores o de trabajadores, medios de comunicación o cualquier otro foro al que se tengan que dirigir.

Puede ser un momento muy desagradable para ellos (y para su audiencia) si el miedo toma el control. Julio de la Iglesia asegura que es un miedo controlable fácilmente si se entrena con una sencilla técnica.



En definitiva se trata de **dejar de pensar en uno mismo para pensar en los demás**, tener vocación de servicio y contar lo que se tenga que contar sin complejos.

Pero aquí juega un papel crucial la **preparación previa**.

Trabajar previamente la estructura del mensaje - enfocado a crear el **efecto de recencia** (las personas se quedan con la información que se les ha dado al final del discurso) o el de **primacía** (el primer mensaje es el que más impacta) - incluso grabar el speech y observar los gestos, las pausas etc. todo este trabajo previo te dará más garantías de controlar la situación.



“También es importante cómo te presentas frente a los demás, por ejemplo si la ropa que eliges transmite tu estilo personal, te sentirás más cómodo hablando en público.”

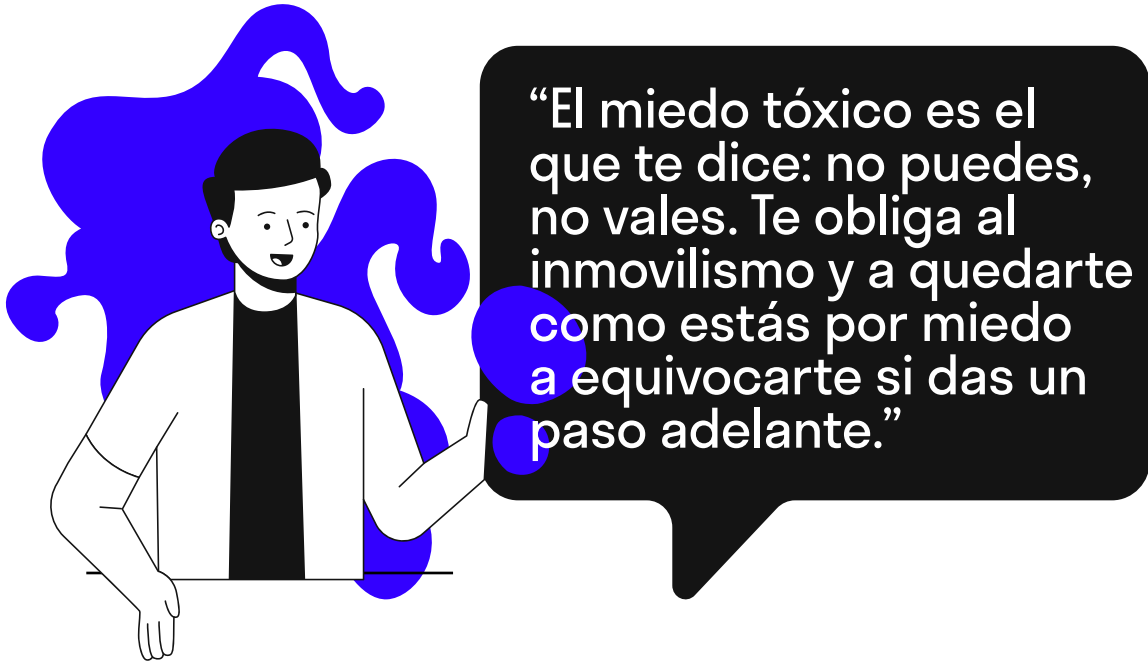
5



**El miedo es un
obstáculo para la
innovación**

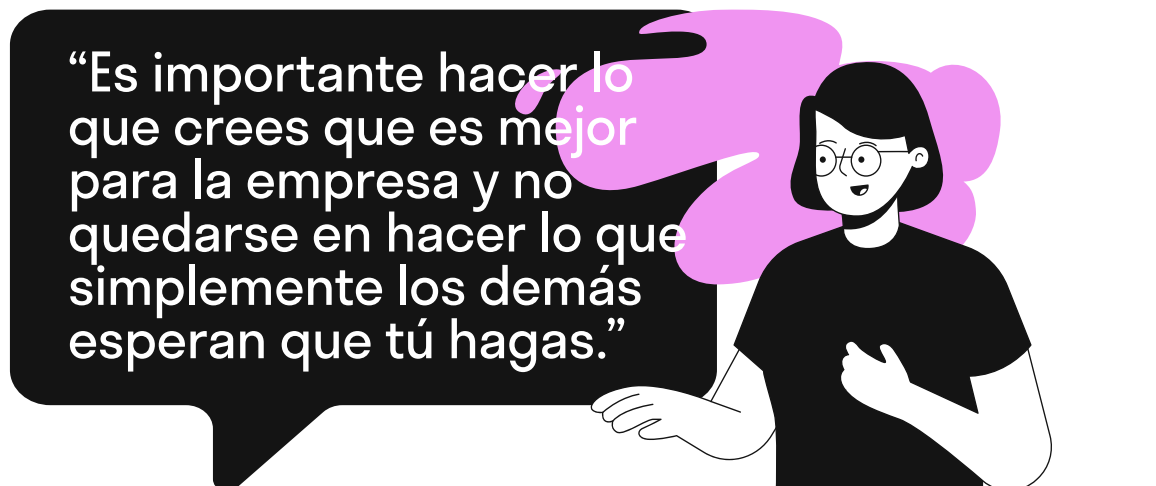


El principal enemigo del progreso y la innovación es el miedo. Si el emprendedor deja que ese miedo se apodere de él, quedará bloqueada su parte más imaginativa que le lleva a explorar nuevos campos y que es muy necesaria para la innovación en cualquier área de la empresa.



La innovación es una **oportunidad para generar grandes cambios**, pero para lograrlos es necesario tener una política que promueva la experimentación, en la que se entienda el **miedo como un componente positivo** para traspasar la rutina, ser más creativos, más arriesgados y transformar realidades.

Por eso las empresas que valoran positivamente el **aporte de ideas por parte de cualquier miembro del equipo** son más proclives a tomar decisiones innovadoras.



El liderazgo valiente

El liderazgo valiente es el que crea un ambiente seguro en el que los empleados se sientan libres para expresar sus ideas, sus preocupaciones o sus emociones sin miedo a ser penalizados.

La principal premisa es que un líder ha de sentir miedo, como asegura Julio de la Iglesia: "Solo los valientes tienen miedo." Por desgracia propiciar un ambiente de seguridad y libertad para los trabajadores no es siempre el objetivo del líder tradicional que entiende su posición como de absoluta certeza de lo que hay que hacer y cómo hacerlo huyendo del error o del fracaso e incluso del riesgo.

“El fracaso en nuestro país está muy mal visto porque tendemos a valorar solo los resultados, en otros países se premia el esfuerzo, el

proceso de aprendizaje más que el propio resultado.”

Hay muchos tópicos que se atribuyen a un líder que no siempre son verdad, por ejemplo es bueno que un **líder sepa pedir ayuda si la necesita**, no se debe entender como un signo de debilidad sino más bien de honestidad.

Hay que saber dejar a un lado el orgullo, cuestionar nuestras competencias nos ayuda a identificar los puntos de mejora sin que nos cause ansiedad. **Jugar en abierto es fundamental para que el equipo confíe en el número uno.**

Para que este escenario se dé, hay que buscar en la **cultura de la organización y el perfil de su líder**. Si están orientados a vencer la barreras del miedo y promover la innovación a todo los niveles, a través de espacios de trabajo donde se reconozca las nuevas ideas, se valoren los nuevos proyectos y se incentive la experimentación sin miedo a equivocarse podremos hablar de un **liderazgo valiente**.



¿Necesitas ayuda en diferentes áreas?
En los programas de Lanzadera ofrecemos mentorías en todos los ámbitos de la empresa: marketing y comunicación, producto, finanzas, legal...

No importa en qué fase está tu negocio, en Lanzadera te ofrecemos los recursos formativos, económicos y estructurales necesarios para convertir tus sueños en realidad, aplica a Lanzadera y no emprendas solo.



Créditos.

Diseño, texto y maquetación.
Mk Marina de Empresas.

Julio de la Iglesia.

Ilustraciones línea.
Teams por Igor Kapustin
Rocky por Icons 8
<https://icons8.com/>

Ed.6

LZ
TIPS

VOO6. DC2022



LANZ^DERA
Controlar los miedos del
emprendedor