



## La trampa del miedo

“Todo el mundo tiene un plan hasta que los golpean en la boca. Luego (...) se detienen atemorizados y se congelan”.

Mike Tyson

**A**ntes de que se presentara el primer caso de coronavirus en América Latina, a finales de febrero del 2020, todos teníamos un plan de vida, y ya para marzo el COVID-19 había acertado el primer golpe a los ciudadanos y empresas de todo el continente. El golpe fue fuerte y su continuo impacto ha dejado a la mayoría de los hogares y empresas en shock, sumiendo a la región y al mundo entero en una crisis sin precedente en el último siglo. La lucha contra el flagelo se inició casi de inmediato en dos frentes, primero, en el frente sanitario, buscando controlar la pandemia y, segundo, en el frente económico, buscando preservar el bienestar de la sociedad, manteniendo las economías a flote. A la fecha, los avances en ambos frentes han sido lentos y los éxitos pocos y muy espaciados, lo que ha provocado un alargamiento de la etapa de shock social y ha llevado a que muchos empresarios caigan en la trampa del miedo.

La trampa del miedo es la aceptación del estado de desolación y desesperanza producto de los temores, que experimentan quienes aun no encuentran respuesta a la crisis que personalmente enfrentan a causa del COVID-19 o sus impactos, y que los lleva a vivir una parálisis en término de su evolución emocional y toma de decisiones, evitándoles vivir el presente, y anulando cualquier posibilidad de superar su situación.

El miedo es natural e inevitable y sucede cuando nos sentimos en peligro, produciendo ansiedad como mecanismo de defensa. En la coyuntura mundial actual, el miedo es alimentado por la incertidumbre global producto del peligro existente y la falta de soluciones a nivel mundial, y genera una ansiedad masiva, debido a la falta de respuestas o a dudas como ¿cuándo va a acabar esto?, ¿qué puedo hacer para mejorar la situación?, ¿cómo voy a salvar mi empresa?, ¿qué hago si pierdo el trabajo?, ¿qué va a pasar si me enfermo? A este respecto, hay tres realidades que debemos reconocer: 1) El miedo es natural y bajo las circunstancias actuales no es infundado. 2) El miedo se combate con información y la ansiedad con acción. 3) La aceptación del miedo como sentimiento natural no implica que debamos llenarnos de temores y dejarlo dictar nuestras vidas, una cosa es reconocer las emociones que se tienen y otra es subyugarse a ellas.

Así, la clave para no caer en la trampa del miedo yace en obtener y generar la información correcta; con ello, es posible controlar los niveles de temor y proceder a la acción. Es importante acotar que estamos hablando de obtener y generar la información correcta para cada persona y situación y no de torturarse con las noticias del día.

En este proceso, es fundamental que reconozcamos y aceptemos que todos los países del continente, todas las ciudades y todas las empresas y hogares se han visto golpeadas por la pandemia y sus efectos, en mayor o menor medida; lo que ha generado una grave crisis sanitaria y económica que nos afecta a todos. Sin embargo, cómo lidiemos con la situación y cómo salgamos de ella



## Planeta Carbono Neutro

dependerá no solo de los esfuerzos de gobiernos, personal sanitario y científicos, que tienen a su cargo la lucha contra la pandemia; sino de la actitud ante el miedo que asuman los empresarios, cámaras empresariales, políticos y bancos centrales, etc. durante la presente crisis. Entendemos que entre los líderes de las organizaciones que cargarán sobre sus hombros el peso de la recuperación económica (sector profesional, político, bancario, empresarial, etc.) existe la urgencia por encontrar respuesta a dudas cómo ¿qué vamos a hacer?, ¿quién nos va a guiar?, ¿qué apoyo nos van a dar?; sin embargo, para encontrar respuestas lo mejor es conocer y aceptar primero la realidad. Es fundamental interiorizar el hecho de que la situación global generada por el COVID-19 nos supera a todos, individualmente y como comunidad empresarial, por lo que debemos dejar la lucha sanitaria en manos de los expertos y enfocarnos en estabilizar nuestras empresas y la economía. Asimismo, debemos ser conscientes de que, como empresarios, no tenemos poder para eliminar el COVID-19 y sus impactos, pero, con las medidas sanitarias adecuadas, sí podemos mitigar sus efectos en nuestra empresa, nuestros clientes y nuestros colaboradores. De la misma forma, es hora de aceptar que no podemos evitar las cuarentenas, ni las restricciones sanitarias, pero sí podemos rediseñar nuestro modelo de negocios para continuar operando bajo las nuevas circunstancias del mercado. Y, ciertamente, tampoco podemos evitar que nuestro país o industria se vean golpeados, pero sí podemos sentarnos con colegas y colaboradores para buscar respuestas y soluciones.

Cuanto más conscientes estemos los líderes empresariales y capitanes de la industria de lo que no podemos controlar, más conocimiento ganaremos con respecto al camino que debemos tomar y las acciones que hemos de implementar, reduciendo así la posibilidad de caer en la trampa del miedo. Con información y la aceptación de la realidad, llega la claridad. De la misma forma, es importante aceptar tres hechos irrefutables: 1) No podemos volver el tiempo atrás, la realidad que un día fue y los planes de vida personal y empresarial que alguna vez tuvimos han sido permanentemente alterados. Mas no por ello el nuevo futuro será menos atractivo o positivo que el anterior. 2) Todos los empresarios y emprendedores estamos en el mismo barco. Nuestros competidores están en la misma o similar situación que nosotros. 3) A pesar de que todos partiremos de la misma línea cuando se reactive la economía, quienes se hayan liberado de

sus temores y preparado para competir bajo las nuevas condiciones de mercado tendrán la ventaja durante la etapa de recuperación.

Los estadounidenses dicen que “la velocidad está en función de la claridad”, lo que para el sector empresarial implica que cuanto más claro tengamos el panorama que vamos a enfrentar, más pronto podremos implementar las medidas correctas para lidiar con la crisis, y mayor será la velocidad con la cual nos vamos a recuperar. Como lo hemos visto anteriormente, la primera fuente de claridad es la aceptación de lo que podemos y no podemos controlar; sin embargo, debemos complementar esa fuente con información específica acerca de nuestra empresa, industria, mercado y de los cambios en los fundamentales de mercado que nos afectan, así como de nuestro propio estado mental y emocional. Finalmente, debemos tener presente que la naturaleza del empresario está en la acción continua, en tomar decisiones, acciones y riesgos que la mayoría de la población no estaría dispuesta a tomar. Si la información sobre la que los líderes de mercado actúan no es la correcta, si sus emociones no están balanceadas, los resultados para sus empresas y comunidades podrían ser catastróficos. El empresario, por pequeño que sea su emprendimiento, es un líder de la comunidad, pues siempre habrá un grupo de personas que confíen y se guíen por su consejo y acciones. Si esto lo ampliamos al efecto que tienen los grandes líderes de negocios en cada país, es posible concluir que un sector empresarial emocionalmente sólido puede estabilizar la crisis económica y generar confianza con mayor velocidad que un sector empresarial en pánico y entregado a sus temores.

Deseamos finalizar este tema con tres humildes recomendaciones, provenientes de la experiencia. 1) Si usted siente que el miedo o el temor, están tomando control de su vida, no lo viva en silencio. Busque una caja de resonancia, una o varias personas de confianza, con quienes compartir y comunicarse, gente que le permita ir generando la claridad que usted necesita para salir de esa trampa. 2) Si usted ya ha encontrado la claridad, y ha salido de la etapa del temor o evitó caer en ella, sea generoso y solidario con aquellos que aún se enfrentan a dicho desafío. Recuerde que para salir de una crisis de esta magnitud vamos a requerir del esfuerzo de todos, en la misma dirección. 3) No se olvide de que, en esta crisis, para cientos de miles de hermanos latinoamericana-



## Planeta Carbono Neutro

nos sacar tiempo para sentarse a lidiar con sus temores no es una opción, pues en sus hogares hay hambre y desolación. En la medida de sus posibilidades, tiéndales la mano a quienes en esta crisis lo han perdido todo, no solo porque esto les dará un mayor propósito a sus esfuerzos por recuperar su propia empresa y fortalecerá su esperanza en el futuro, sino porque Dios, cualquiera que sea su fe o idea de él, sabrá recompensar la generosidad de su corazón.

Por último, deseamos compartir con ustedes la conocida letanía contra el miedo de Frank Herbert:

*“No conoceré el miedo.*

*El miedo mata la mente.*

*El miedo es el pequeño mal que conduce a la destrucción total.*

*Afrontaré mi miedo.*

*Permitiré que pase sobre mí y a través de mí.*

*Y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino.*

*Allí por donde mi miedo haya pasado ya no quedará nada, sólo estaré yo”.*



## Editores

### Programa Internacional 100% Carbon Neutral®

100% Carbon Neutral® es un programa internacional de carbono neutralidad –No Gubernamental–, patrocinado, avalado, y representante en Costa Rica de CarbonFund.org Foundation, New York, USA; y CO2Balance LTD, Londres, UK; dos de los neutralizadores de carbono más importantes del mundo.

El Programa, basado en Costa Rica, ha sido diseñado y actúa sobre la base del Protocolo GHG, creado por el World Resource Institute y el World Business Council for Sustainable Development a petición del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el cambio Climático de las Naciones Unidas.



**Diseño y Arte Final**  
**Sr. Jonathan Chanto Segura**

**Edición y Análisis de Datos**  
**Sr. Javier Segura Mora**

**Artículos y Contenido**  
**Sr. Jorge Segura Mora**

**Corrección de Estilo**  
**Sra. Margarita Chaves Bonilla**

**Tel: (506) 22289696**  
**Email: [info@100carbonneutral.com](mailto:info@100carbonneutral.com)**



### Miembros Asociados Internacionales Programa 100% Carbon Neutral®



**Fundación Carbonfund.org:** Organización sin fines de lucro con sede en Nueva York, Estados Unidos, especializada en Educación sobre Cambio Climático, así como en programas de compensación y reducciones de carbono. La organización es reconocida por la calidad de sus clientes, conocidos como Carbonfree® Partners, que incluye a:



**CO2balance LTD:** Miembro fundador de ICROA y una de las empresas líderes a nivel mundial en su rol como empresa de gestión global de carbono; la firma tiene oficinas en Kenia, Etiopía, Ghana, Sudáfrica, Japón, Italia y el Reino Unido. Su prestigio se refleja en la calidad de sus clientes, miembros del Carbon Zero Federation:

