

miércoles 13 de agosto de 2025

Atrévete: supera tus miedos y desbloquea tu potencial emprendedor



[Descargar imagen](#)

(Artículo basado en la ponencia de Ana Herrero, psicóloga, coach y mentora del Área de Persona de HuelvaLAB en el evento 3 clases de mentores, que desarrollamos el 30 de julio).

¿Alguna vez has sentido que el miedo te paraliza justo cuando estás a punto de dar un paso decisivo? ¿Has postergado tus ideas por temor al juicio o al fracaso? Si es así, no estás sola, no estás solo. En la reciente conferencia "Atrévete: supera tus miedos y desbloquea tu potencial emprendedor", exploramos en profundidad cómo funciona nuestra mente ante lo nuevo, cómo el miedo nos condiciona, y lo más importante: cómo podemos transformarlo en motor de crecimiento.

El cerebro emprendedor: entre la supervivencia y la innovación

Nuestro cerebro no fue diseñado para emprender. Su principal función es mantenernos a salvo, no hacernos valientes. Por eso, cuando te enfrentas a lo desconocido (como lanzar un proyecto o mostrar tu idea al mundo), se activa un sistema ancestral de alerta: la amígdala y el sistema límbico. Este “radar interno” no distingue entre un león y una crítica en redes sociales. Cualquier amenaza —aunque sea emocional— dispara la respuesta automática de lucha, huida o parálisis.

El resultado: postergamos decisiones, nos bloqueamos ante la exposición pública, cambiamos de idea constantemente o incluso sentimos ansiedad sin saber muy bien por qué. En estos momentos, el córtex prefrontal —la parte más racional, creativa y estratégica de nuestro cerebro— se apaga temporalmente. Justo cuando más necesitamos claridad, presencia y foco, el miedo toma el volante.

Del miedo reactivo a la acción consciente

El gran reto del emprendedor no es eliminar el miedo, sino aprender a vivir con él sin que nos secuestre. En la conferencia, se presentó una idea clave: el miedo no es el enemigo, es un mensajero. Nos avisa de algo importante, pero no siempre tiene razón. Aprender a escucharlo sin dejarnos dominar por él es la clave del crecimiento.

Para ello, se propusieron diversas técnicas de reencuadre mental. Por ejemplo:

- Cambiar el pensamiento “¿Y si sale mal?” por “¿Y si sale bien?”
- En lugar de decir “Tengo miedo”, decir “Estoy teniendo un pensamiento de miedo”, lo que nos permite tomar distancia emocional y recuperar el control.

Herramientas prácticas para gestionar el miedo

Durante la ponencia compartimos herramientas muy concretas para reconectar con la calma y actuar desde la conciencia:

1. Respiración consciente: La técnica de los cinco dedos ayuda a calmar el sistema nervioso en momentos de ansiedad.
2. Ancla emocional positiva: A través de un gesto físico (como cerrar el puño o tocar el corazón), puedes activar un estado interno de fuerza y confianza asociado a una experiencia pasada de éxito.
3. Visualización de logros: Imaginar tu versión futura, aquella que ya ha superado ese miedo, te ayuda a traer al presente la energía necesaria para avanzar.

Estas prácticas no solo son poderosas, sino que están basadas en evidencias neurocientíficas: cuando conseguimos calmar el sistema límbico, se reactiva el córtex prefrontal y podemos pensar con claridad y tomar mejores decisiones.

Los 6 sombreros para afrontar tus miedos

Tomando como base el modelo de los “6 sombreros para pensar” de Edward de Bono, la ponencia propuso una metodología para gestionar los miedos desde distintos ángulos:

- Azul: Organización y conciencia. ¿Qué miedo tengo? ¿Dónde lo siento?
- Blanco: Datos y hechos. ¿Mi miedo está basado en algo real?
- Rojo: Sentimientos. ¿Qué emociones estoy viviendo?
- Negro: Riesgos. ¿Qué puede salir mal?
- Amarillo: Oportunidades. ¿Qué puedo ganar? ¿Qué fortalezas tengo?
- Verde: Creatividad. ¿Qué nuevas opciones tengo? ¿Cómo puedo actuar de otra forma?

Esta técnica permite desdramatizar, tomar perspectiva y actuar con mayor conciencia.

De los bloqueos al desbloqueo: los miedos ocultos de la persona emprendedora

Más allá del miedo visible, muchos emprendedores se enfrentan a bloqueos más sutiles, pero igualmente limitantes:

- Perfeccionismo paralizante: Esperar a que todo esté “perfecto” antes de lanzar algo impide empezar. La estrategia: versión beta, no versión final. Lanza al 80%.
- Síndrome del impostor: Sentir que “no sabes lo suficiente” te frena. La solución: recuerda tus logros, tu experiencia y pregúntate: “¿A quién puedo servir con lo que sé hoy?”
- Falta de claridad y dirección: Tener demasiadas ideas sin enfoque lleva a la dispersión. Consejo: define una visión a 6 meses y crea un plan simple de acción.
- Dificultad para poner límites: Decir sí a todo, atender fuera de horario o cobrar menos de lo que mereces agota tu energía. Aprende a poner límites claros con amabilidad.
- Miedo a exponerse: Evitar mostrarte o vender tu proyecto por miedo al juicio impide que tu mensaje llegue a quien lo necesita. Recuerda: no estás aquí para gustar, sino para aportar.

La valentía de emprender con autenticidad

Uno de los mensajes más poderosos de la conferencia fue este: “Tu miedo no es una pared, es un espejo. Te muestra dónde necesitas avanzar para ser la persona que ya estás llamada a ser.”

Emprender no es solo un camino profesional. Es un viaje de desarrollo personal. Cada obstáculo es una oportunidad de crecimiento. Cada miedo, una señal de que estás saliendo de tu zona de confort.

Porque sí: has conseguido muchas cosas importantes en tu vida a pesar del miedo. Y ahora también puedes hacerlo.

Puedes ver la presentación en [este enlace](https://www.dropbox.com/scl/fo/e398gc5aod6ckskbnm0up/AMr_rYdcteg7hZ4suViHlxg?dl=0&e=1&preview=Atr%C3%A9p+superar+tus+miedos+y+desbloquea+tupotencial+emprendedor.pptx&rlkey=nk3lhq96o3iyz45ffaulgco25) [https://www.dropbox.com/scl/fo/e398gc5aod6ckskbnm0up/AMr_rYdcteg7hZ4suViHlxg?dl=0&e=1&preview=Atr%C3%A9p+superar+tus+miedos+y+desbloquea+tupotencial+emprendedor.pptx&rlkey=nk3lhq96o3iyz45ffaulgco25].