

Equilibrar el temor y el riesgo en la vida

Boletín mensual de octubre de 2015



¿Es posible lograr un equilibrio entre el riesgo y el temor? El psicólogo Abraham Maslow responde lo siguiente:

“La vida es un proceso de elección continua entre la seguridad (por temor y la necesidad de defendernos) y el riesgo (para avanzar y crecer). Elija la opción de crecer una docena de veces al día”.¹

¿Qué es mejor: la seguridad o el riesgo?

En la vida debemos aprender y crecer.² Si se elige la seguridad todo el tiempo, no podrá alcanzar todo su potencial porque para avanzar hay que asumir riesgos.

Sin embargo, en esta época hay muchos motivos para mantenerse en la zona de seguridad. Las amenazas de terrorismo y violencia, los altibajos financieros, los riesgos de salud y demás están en nuestra mira casi a diario. ¿Cómo sabe cuándo arriesgarse y cuándo no?

Obtenga recompensas por asumir riesgos

¿Sabía que con sólo considerar un riesgo obtiene beneficios? Hay estudios que demuestran que el cerebro libera dopamina, un neurotransmisor relacionado con eventos placenteros y recompensas², incluso si sólo piensa en una aventura.

Es lo que se llama “bonificación de exploración”: cuando el cerebro grita “¡sí!” ante algo nuevo que aún no ha sucedido, pero que está en su mente.³ Cuanto más supere su temor al riesgo, más riesgos podrá manejar en el futuro. La acción sobrepasa a la ansiedad.

¿A salvo pero arrepentido?

Evitar el riesgo no brinda beneficios de la misma manera. Se puede sentir menos temor en el momento en que se decide no asumir un riesgo. Pero ¿cuál es el costo a largo plazo?

Cuando deja que el temor controle sus decisiones y su vida, frena su crecimiento. Si bien eso puede darle una comodidad temporal, también puede terminar aburrido y desconectado del mundo a su alrededor. Las zonas de confort pueden sentirse bien, pero son obstáculos en el camino al desarrollo personal.⁴

Formas de manejar la incertidumbre

Es posible lograr avances si se analizan las preocupaciones. Por supuesto, la idea no es obligarse a tomar riesgos irracionales. Pero tampoco se puede permitir que la ansiedad nos dirija la vida.

Una forma de dominar su temor es la siguiente: cuando se enfrente a algo siniestro, imagínelo en gran detalle. Piense en los posibles resultados, desde el peor hasta el mejor. ¿Qué tan probables son los peores resultados posibles? ¿Cómo podría manejar esos resultados si en efecto ocurrieran?

Por último, enumere todos los motivos para intentarlo. ¿Cómo podría crecer con ello? ¿Cómo podría beneficiarse? ¿Qué otra cosa podría ganarse con esto? Mientras intenta separar la realidad de la fantasía, es probable que avance hacia elegir el crecimiento y no el temor.

¹www.goodreads.com. Acceso en agosto de 2015.

²www.psychologytoday.com. Acceso en agosto de 2015.

³www.huffingtonpost.com. Acceso en agosto de 2015.

⁴www.about.com. Acceso en agosto de 2015.