



RISK DOCTOR BRIEFING



LA CONCIENCIA PLENA EN LA GESTIÓN DEL RIESGO

© Diciembre 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow

david@risk-doctor.com

“Mindfulness!” (La conciencia plena del momento) tiene sus raíces en la religión de los países de Oriente, aunque también se utiliza terapéuticamente para tratar una diversidad de condiciones psicológicas (incluyendo la ansiedad, la depresión y el estrés), también como entrenamiento para animar a la excelencia a las personas sanas. Utilizado adecuadamente, la conciencia plena del momento puede también hacer nuestra gestión de riesgos más efectiva.

Ser consciente plenamente del momento que vivimos significa fijar tu **atención** en tu experiencia actual basada momento-a-momento, siendo **consciente** de todo lo que te rodea, **admitiendo** que estás allí y **aceptándolo** como válido. Así que ¿cómo puede esto ayudarnos a gestionar mejor el riesgo?

La conciencia plena del momento puede ser particularmente útil para mejorar nuestra identificación de riesgos, haciéndonos más conscientes del rango completo de las fuentes de riesgo potenciales. Esto incluye:

- *Nosotros mismos* – A menudo estamos ciegos respecto a los riesgos que traemos con nosotros a nuestros negocios y proyectos. Siendo nosotros mismos conscientes de que nos ayudará a identificar aquellas acciones y actitudes que creen incertidumbre, así como exponiendo prejuicios y comportamientos arriesgados. De forma similar ser plenamente consciente del momento puede ayudarnos a encontrar riesgos generados internamente que surgen dentro de nuestros equipos y organizaciones, como resultado de políticas y prácticas así como escala de valores y cultura.
- *Otros* – Es importante ser consciente de las personas con las que estamos trabajando, entendiendo sus motivaciones y su humor, sus ambiciones y actitudes. Cada negocio o proyecto tiene un gran número de diferentes interesados que pueden tanto generar riesgo como ayudarnos a direccionarlo. Necesitamos saber quién está en nuestra red de interesados y entender cómo podría afectar a lo que estamos intentando alcanzar.
- *Entorno* – muchos riesgos surgen de la situación en la que estamos operando. Esto incluye nuestro entorno físico así como también elementos menos tangibles del contexto. ¿Qué es lo que ves y oyes a tu alrededor? ¿Y de qué eres consciente o qué sientes? ¿Cuál de estas cosas crean incertidumbre?

Considerar cuidadosamente estas fuentes de riesgo también nos ayudará a observar riesgos escondidos que pueden estar debajo de la superficie. Algunos riesgos son implícitos o tácitos mientras otros son más obvios. Es demasiado fácil centrarse en los riesgos que son fáciles de ver, y olvidar mirar en más detalle para dejar al descubierto los que son menos evidentes. Un enfoque de conciencia plena del momento verá cosas que de otra forma se olvidarían, y nos ayudará a distinguir los riesgos importantes de los insignificantes.

Si la conciencia plena del momento es tan útil, ¿cómo podemos desarrollarla para fortalecer nuestro enfoque sobre la gestión de riesgos? La forma más obvia es practicarlo intencionadamente, buscando ser más conscientes de nosotros mismos, de nuestros interesados y de nuestro entorno, y buscando de forma consciente los aspectos escondidos así como aquellos que son más obvios. Pero es fácil olvidarse de poner atención, especialmente cuando estamos bajo presión para hacer las cosas, o si el tiempo es corto.

Un truco de gran ayuda es usar los disparadores de la conciencia plena del momento para recordarnos que salgamos de nuestro comportamiento rutinario, nos paremos y pensemos. Una manera simple es pegar un post-it en el espejo de tu baño o en la pantalla de tu ordenador con un mensaje corto para concienciarte a lo largo del día. Otro enfoque es relacionar las acciones ordinarias para recordar que hemos de ser plenamente conscientes del momento, tal como abrir una puerta en particular, o entrar en una sala de reunión, o en un ascensor. Cada vez que utilicemos esos disparadores, algo nos incita a tomar una pausa y a pensar sobre nuestro entorno interno y externo, poniendo más atención a lo que está en marcha.

Demasiadas cosas de las que hacemos personal y profesionalmente las hacemos de forma automática y sin pensar. Desafortunadamente esto significa que a menudo olvidamos riesgos importantes, fallando al verlos como parte de nuestra rutina diaria. Practicar la conciencia plena del momento puede ayudarnos a escapar de nuestros hábitos usuales. Cuando lo hacemos seremos capaces de ver el riesgo de forma más clara y gestionarlo de forma más efectiva.