



## Management

# Recetas para la crisis. Consejos que ayudan a capear este y otros temporales

*Confianza, seguridad, iniciativa... y condimentado con comunicación*

Cristina Blas

**N**I las empresas ni las personas estamos preparados para los malos momentos". Por eso, Enrique Alcat, reputado profesional de la comunicación y el management, se decidió a escribir un libro con consejos que todo el mundo puede aplicar en épocas de incertidumbre y dificultades. El resultado: *Seis recetas para superar la crisis* (Alienta).

La primera: la confianza. "En los momentos duros, sale lo mejor y lo peor del ser humano", recalca el autor. La imaginación y la inteligencia se imponen. Y es que la recuperación comienza por uno mismo. "Hay que hacer un ejercicio personal de superación, ser proactivo y tener confianza en uno mismo", aconseja Alcat. De esta forma también se estará preparado para futuras crisis.

### Responsabilidad

La segunda receta es la responsabilidad. Pero, ¿quién es el responsable de la actual recesión? "El origen está en las *subprime* pero la culpa no la tiene la banca en general sino las personas que rigen los destinos de algunos bancos, pero también los supervisores y las firmas de auditoría que hacen la vista gorda", apunta el experto.

Pero también hay que asumir responsabilidades a nivel individual. "Es algo muy latino, buscar



El autor del libro, Enrique Alcat, y cuatro de los renombrados chefs españoles que han leído y opinado sobre el libro, Ferrán Adriá, Juan Mari Arzak, Carme Ruscalleda y Martín Berasategui.



culpables y no soluciones, y no sirve de nada echar la culpa a los demás". Y la inspiración le tiene que pillar a uno trabajando, así que hay que buscar vías que pasan por el marketing personal y profesional, los contactos y aprovechar las oportunidades.

"Pero los que dicen que la crisis es sinónimo de oportunidad no saben de lo que hablan, sirven para moverte, pero no hace falta que haya una crisis para que haya oportunidades", afirma Alcat.

La iniciativa es el tercer consejo, porque "la gente que tenga ideas es la que saldrá adelante". Una vez más, la proactividad es clave.

Para eso hace falta seguridad, la cuarta recomendación. Y es que es inevitable vernos contagiados por la inseguridad general. Para vencerla, "estar seguros de lo que se hace y no dejarse arrastrar" porque actuar con seguridad garantizar algo más de convicción.

La inteligencia siempre es necesaria y más en tiempos difíciles.

Por eso es la quinta receta. "La crisis es para valientes y las personas que lo sean saldrán adelante y va unido a la inteligencia que es para el que se la trabaja", explica Enrique Alcat. Inteligencia es formarse, mantener contactos, tener una visión positiva y sentido del humor.

La serenidad completa la receta, porque para tomar decisiones cruciales hay que estar tranquilo y sereno. Todo ello aderezado con una buena comunicación, más necesaria ahora que nunca.

### Diez ingredientes básicos para superar las dificultades

- **Di siempre la verdad.** Porque llamar a las cosas por su nombre y ser sincero tienen grandes beneficios.
- **El silencio no es rentable.** Comunicar es clave, si no, alguien lo hará por ti.
- **Transmite valores.** La crisis es una oportunidad para hacer balance y corregir errores.
- **Prepárate a fondo.** Piense dónde está, dónde quiere estar y qué puede hacer para lograr llegar hasta ahí.
- **Proactividad ante todo.** O lo que es lo mismo, tomar las riendas de la propia vida.
- **Practica la solidaridad.** Escuchar, ayudar y buscar el bien común.
- **Vive de forma saludable.** Comer sano, hacer deporte, dormir, reírse...
- **Cambia de hábitos.** Aprender a diferenciar lo urgente de lo importante.
- **Gestiona las emociones.** Para superar la crisis hay que cambiar actitudes emocionales.
- **Utiliza el lenguaje adecuado.** La comunicación es como el eco, así que conviene hablar en positivo.

[www.negocios.com](http://www.negocios.com)

Consulte más información sobre Management en nuestra página web.