

¿Estrés en el emprendimiento?

Cómo proteger tu salud mental si comienzas un negocio

Podría pensarse que emprender un negocio nos llevaría a ser felices y a olvidarnos de los problemas económicos, sin embargo, esa no es la realidad, la mayoría tienen un comienzo difícil, años de esfuerzo, tropiezos y problemas financieros que llevan a padecer ansiedad y estrés.

Estos problemas de salud física, mental y financiera pueden llegar a ser graves, pero también evitables; en este artículo te daremos algunos consejos para lograrlo.

¿Qué es el estrés en el emprendimiento?

Es muy común que en cualquier trabajo se vivan momentos de tensión, pero las y los fundadores de un negocio tampoco están exentos, viven con un alto nivel de estrés, fatiga y ansiedad, debido a la estricta lista de deberes para mantener a flote su negocio; tales como el encontrar inversores, abrir mercado al producto, hallar un modelo de negocio exitoso, que atraiga a clientes, conformar y cohesionar un buen equipo de trabajo, etc.

Y aunque “ser tu propio jefe” y elegir un horario propio pueden ser unas de las ventajas de emprender, lo cierto es que la presión muchas veces obliga a dedicar horas y horas al negocio. De hecho, el estudio “La salud mental y el bienestar de los empre-

dedores en México", realizado por Endeavor, señala que el 75 por ciento de las y los entrevistados admitieron que trabajan más de 50 horas a la semana, mientras que otro 24% afirmó hacerlo por más de 70 horas a la semana.

Asimismo, el estudio menciona que **las y los emprendedores tienen 50% más probabilidades de padecer ansiedad, fatiga, insomnio y depresión.** Es por lo anterior que reconocer y hablar sobre la salud mental de las y los emprendedores es necesario.

¿Cómo protegerte del estrés si eres emprendedor?

Sabemos que existen varios factores que detonan los síntomas del estrés en las y los emprendedores, sin embargo, ninguna empresa puede crecer o generar dinero en las primeras etapas si la o el líder no cuida su salud física y mental.

Los pequeños y medianos emprendimientos son los que sostienen la economía. Aportan el 42% del Producto Interno Bruto (PIB) y generan el 78% de los empleos,

(INEGI)

A continuación te damos a conocer algunos síntomas y nuestra recomendación para evitarlos:

• **Síntoma: Agotamiento por sobrecarga del rol de trabajo.** Es común que en un inicio las y los fundadores de un negocio se encarguen de varias tareas, esto los lleva a sufrir de agotamiento, cansancio emocional, físico y creativo. Si este estado dura un largo periodo puede derivar en depresión y problemas cardiovasculares.

Condutip: aprende a delegar y desarrollar tu capacidad en confiar en otros para manejar trabajos más pequeños, esto desahogará una gran presión en tu salud. Para ello te aconsejamos conseguir socios o empleados con aptitudes que completen e impulsen tus ideas.

• **Síntoma: Ineficacia y presión.** Ante la carga de tareas, las y los emprendedores muchas veces se sienten abrumados e ineficaces, esa tensión los hace volverse improductivos y desarrollan crisis emocionales.

Condutip: aprende a tomar un tiempo, recuerda que no eres una máquina, así que debes conocer cuáles son tus límites. Desconéctate del trabajo y date un tiempo para relajarte, para disfrutar a tus seres queridos y realizar actividades que te distraigan y tranquilicen.

• **Conflicto vida-trabajo:** Es muy común que al comenzar un negocio, las y los emprendedores descuiden su salud física y mental, además de sufrir conflictos familiares, con amistades y de pareja, por no tener un equilibrio entre el trabajo y vida personal. Esta situación desarrolla un mecanismo de defensa emocional llamada despersonalización, la cual vuelve a las personas frías, pesimistas y distantes.

Condutip: establecer horarios para alimentación, ejercicio y sueño es fundamental, ya que disminuye la tensión y la ansiedad, además de ayudarte a mantener un equilibrio con tu vida personal. Una alimentación balanceada y un entrenamiento físico sencillo, aumentará la sensación de bienestar, mental y físico.