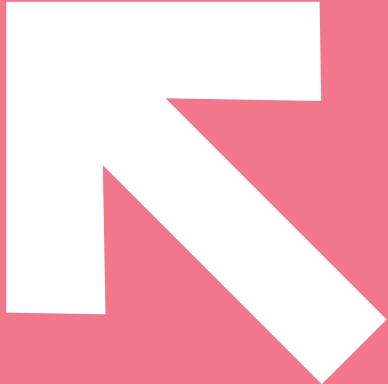




MANUAL SALUD MENTAL PARA PERSONAS EMPRENDEDORAS



Recursos Humanos



GENERALITAT
VALENCIANA



IVACE YI
Instituto Valenciano
de la Competitividad e la Innovación



Centros Europeos de
Empresas e Innovación
de la Comunidad Valenciana

CEEI CV

Centro Europeo de Empresas
Innovadoras de la Comunitat
Valenciana

Manual elaborado por Luis Martínez, Diseño de Soluciones Innovadoras
en RRHH, en Equipo Humano.

Edición y dirección: Centro Europeo de Empresas Innovadoras de la
Comunitat Valenciana (CEEI CV)

Derechos reservados: Queda rigurosamente prohibido, según
autorización escrita de los titulares de Copyright, bajo una sanción
establecida por Ley, la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio o procedimiento, incluidas la reprografía o tratamiento
informático y la distribución de ejemplares mediante préstamo público.

Este Manual se ha editado gracias al apoyo prestado por el IVACE
(Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial de la Generalitat
Valenciana), a través del Convenio singular de colaboración para el
Apoyo a la Coordinación del Ecosistema Emprendedor de la Comunitat
Valenciana.

© 2024

Financia:



Coordina:



Centros Europeos de
Empresas e Innovación
de la Comunidad Valenciana

Índice

1. Identificación, reconocimiento y gestión emocional	6
1.1. Razón vs Sentimiento	
1.2. ¿Qué son las emociones?	
1.3. Cada emoción tiene su nombre	
1.4. Emociones: ¿buenas o malas?	
2. La personalidad emprendedora	18
2.1. El cerebro emprendedor	
2.2. El ABC del emprendedor	
2.3. ¿De qué me sirve la inteligencia emocional al emprender?	
3. Bienestar emprendiendo	38
3.1. Mente sana, negocio próspero	
3.2. Recomendaciones	
3.3. Ventajas del bienestar integral	
4. Competencias claves en el emprendimiento	46
4.1. Innovación	
4.2. Creatividad	
4.3. Capacidad relacional	
4.4. Networking	
4.5. Escucha activa	
4.6. Resiliencia	
4.7. Trabajo en equipo	
5. Conclusión	50

Identifica- ción y gestión emocional





Al comprender y etiquetar nuestras emociones, desarrollamos una mayor conciencia de nosotros mismos, lo que nos permite tomar decisiones más informadas y construir relaciones más sólidas.

El reconocimiento de las emociones en situaciones específicas nos capacita para adaptarnos eficazmente a los desafíos, aprovechar oportunidades y mantener un equilibrio emocional.

La gestión emocional, por su parte, implica canalizar adecuadamente esas emociones, fomentando la resiliencia y mejorando nuestras habilidades para afrontar situaciones adversas.

En conjunto, estas habilidades emocionales son fundamentales para cultivar un entorno saludable, tanto a nivel individual como en las interacciones con los demás.

Razón vs Sentimiento

¿Iniciar un negocio de tecnología o apostar por la industria alimentaria? ¿Expandir el equipo o invertir en marketing? ¿Optar por una asociación estratégica o buscar financiamiento independiente para impulsar el crecimiento de mi empresa?

Tomamos decisiones todos los días, algunas más trascendentes que otras, podemos acertar o equivocarnos en cada una de ellas, pero, en definitiva, nos gusta creer que cada decisión es el producto de un análisis objetivo, frío y racional.

Hemos construido un mundo que favorece la ausencia de emociones en la toma de decisiones. Tendemos a verlas como un estorbo, una especie de niebla que nos impide ver los hechos con claridad. La realidad, probablemente, sea muy distinta. Las emociones son el resultado de un conjunto de procesos que suceden en nuestro organismo.

La felicidad, la vergüenza o la culpa son química en nuestro cerebro. No podemos eliminar las emociones de nuestro cuerpo, forman parte de nuestra propia biología. La forma en que nuestro cerebro percibe estos cambios es lo que llamamos sentimientos o sensaciones. Son esenciales para solucionar problemas que requieren creatividad o que deben tratar con grandes cantidades de información. Nos ayudan a decidir.

Las personas con lesiones en una zona específica del lóbulo frontal del cerebro son aparentemente normales. Hablan perfectamente y su cociente intelectual es normal, pero toman decisiones equivocadas, pues la zona del cerebro responsable de sentimientos y emociones está estropeada. Pierden su trabajo, rompen sus matrimonios. Simplemente, parece que las cosas no les afectan, de alguna manera saben que actúan mal, pero no les importa, carecen de sentimientos de vergüenza y de culpa. Aprender y recordar también son tareas mucho más simples cuando van acompañadas de una emoción.

Cuando existe una lesión en esta zona del cerebro, la persona no puede utilizar los recuerdos asociados a emociones. Puede traicionar a un amigo sin ningún tipo de remordimiento. Decidir sin sentir nada es quizás el sueño de un verdugo, pero, para la gran mayoría de nosotros, es una situación indeseable.

En consecuencia, la toma de decisiones, lejos de ser un proceso puramente lógico y objetivo, está intrínsecamente ligada a nuestras emociones y sentimientos. Aunque muchos de nosotros preferiríamos creer que nuestras decisiones son el resultado de un análisis frío y racional, la realidad es que las emociones desempeñan un papel fundamental en este proceso. Las decisiones importantes, ya sea en el ámbito empresarial o personal, a menudo involucran la interacción compleja entre la razón y la emoción.

La idea de un mundo que favorece la ausencia de emociones en la toma de decisiones es desafiada al reconocer que las emociones son intrínsecas a nuestra biología y no pueden ser eliminadas por completo. De hecho, son esenciales para abordar problemas creativos, manejar grandes cantidades de información y tomar decisiones fundamentadas.

Qué son las emociones

Las emociones, según las definiciones proporcionadas por la Real Academia Española, son alteraciones del ánimo que implican intensidad y temporalidad pasajera. Se caracterizan por la dualidad de placer/displacer y están intrínsecamente vinculadas a aspectos somáticos, es decir, a lo que experimentamos a nivel corporal.

Un enfoque más completo sobre las emociones lo proporcionan Cannon y Bard (1932), quienes sostienen que estas no solo se componen de respuestas fisiológicas, sino también de la experiencia subjetiva, es decir, la interpretación que hacemos de nuestro entorno.

Daniel Goleman (1980), por su parte, amplía esta comprensión al destacar que las emociones no solo involucran aspectos biológicos y somáticos, junto con la experiencia subjetiva, sino que también están intrínsecamente conectadas a acciones específicas asociadas a cada emoción. En otras palabras, las emociones no solo nos afectan internamente, sino que también influyen en nuestro comportamiento y las acciones disponibles en un momento dado.

Resumiendo estas perspectivas, las características fundamentales de las emociones incluyen su especificidad, ya que cada persona tiene su propia experiencia emocional única. Son reactivas, es decir, son desencadenadas por eventos o situaciones, y provocan respuestas biológicas automáticas. Aunque son de corta duración,

su desencadenador bioquímico perdura el tiempo suficiente para proporcionar una respuesta adaptativa que nos ayude a actuar en consecuencia.

Además, resulta imprescindible tener en cuenta que no poseemos emociones, sino que estas nos poseen a nosotros, indicando que las emociones son fenómenos poderosos y a menudo irresistibles. Son de naturaleza biológica, arraigadas en nuestra fisiología, y, según la noción de resonancia límbica, son contagiosas. La resonancia límbica refleja nuestra capacidad de conectarnos emocionalmente con los demás, como sucede al conmovernos ante una película o al emocionarnos al escuchar noticias impactantes. Todo esto indica que las emociones son complejas y multifacéticas, involucrando respuestas biológicas, experiencias subjetivas, acciones específicas y conexiones sociales. Este enfoque integral nos ayuda a comprender mejor la naturaleza de las emociones y cómo influyen en nuestra percepción y respuesta al mundo que nos rodea.

Por tanto, la legitimidad de las emociones reside en el hecho innegable de que todos las experimentamos. Es inherente a nuestra condición humana tener emociones, y, en lugar de negarlas, se reconoce la importancia de comprender y abordar cómo influyen en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, el énfasis recae en la manera en que gestionamos estas emociones más que en controlarlas.

Las emociones, como se mencionó anteriormente, nos tienen. Son reactivas y automáticas, surgen en respuesta a eventos o situaciones específicas. Intentar controlarlas de manera estricta puede ser un ejercicio infructuoso, ya que las emociones son inherentemente poderosas y, en muchos casos, difíciles de resistir. En cambio, el enfoque más efectivo es la gestión de las emociones, que implica entenderlas, aceptarlas y canalizarlas de manera constructiva.

La gestión de las emociones no implica suprimirlas ni ignorarlas, sino explorar activamente cómo influyen en nuestro pensamiento y comportamiento. Al comprender la naturaleza y la función de cada emoción, podemos aprovechar su energía para motivarnos, tomar decisiones informadas y fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Esta perspectiva reconoce la riqueza de la experiencia emocional y su papel vital en la toma de decisiones y la conexión humana.

La noción de «control de las emociones», a menudo sugiere una supresión artificial o represión, lo cual puede tener consecuencias negativas para nuestra salud mental y bienestar emocional. En cambio, la «gestión de las emociones» fomenta la autenticidad emocional y la expresión saludable. Al abrazar nuestras emociones como partes legítimas de nosotros mismos creamos un espacio para la autorreflexión y la autorregulación emocional.

La gestión de las emociones también implica desarrollar habilidades emocionales, como la empatía, la inteligencia emocional y la comunicación efectiva. Estas habilidades nos permiten comprender mejor las emociones de los demás, promoviendo una mayor conexión interpersonal y facilitando la resolución de conflictos. En última instancia, la gestión de las emociones nos empodera para utilizar nuestras experiencias emocionales como herramientas de crecimiento personal y social.

En definitiva, la legitimidad de las emociones radica en su presencia universal en la experiencia humana. En lugar de intentar controlarlas de manera rígida, se aboga por la gestión de las emociones, un enfoque que reconoce la autenticidad emocional y fomenta el desarrollo de habilidades emocionales para enriquecer nuestras vidas y relaciones. Al aceptar y comprender nuestras emociones, podemos navegar por la complejidad emocional de manera más saludable y constructiva.

Cada emoción tiene su nombre

Tanto la emoción como la motivación provienen de la misma raíz latina, *movere*, es decir, las emociones y las motivaciones nos mueven a la acción, tanto interior (cognitiva) como exterior (comportamental).

Las emociones suponen una toma de conciencia de ciertas reacciones viscerales o de los cambios fisiológicos que se producen en el organismo ante un estímulo determinado. Para definir con precisión lo que es una emoción, debemos tomar en consideración sus tres componentes esenciales: el fisiológico, el cognitivo y el situacional.

- ◀ El componente fisiológico comprende los cambios corporales internos relacionados con el ritmo cardíaco, la liberación de sustancias al torrente sanguíneo, así como los cambios y

reacciones del sistema nervioso central.

- ◀ El **componente cognitivo** implica el «darse cuenta» o la toma de conciencia de lo que nos sucede, atribuyéndole el significado correcto con el fin de hacerse cargo de la situación y encargarse de dicha situación.
- ◀ El **componente situacional** es esencial para saber el porqué, la causa de la emoción, o bien para encontrar las razones de la misma a fin de poder definirla y gestionarla adecuadamente.

Estos tres componentes están en la base de la inteligencia emocional y hoy todavía nos encontramos con directivos y trabajadores que están a menudo enojados y no saben por qué, es decir, desconocen qué es lo que provoca su enfado (componente situacional o cognitivo), y tampoco saben cuándo empieza el mismo (identificación de cambios fisiológicos).

En nuestro proceso de socialización, a través de nuestra alfabetización emocional en la vida, se atribuye un significado a esas reacciones y cambios viscerales en presencia de los diferentes estímulos y en una serie de situaciones determinadas: ese significado es lo que se denomina etiquetado social de las emociones, que como su nombre indica, se trata de poner una etiqueta verbal a lo que sentimos y experimentamos en esa situación.

Este etiquetado proviene de un correcto conocimiento de las emociones básicas, también llamadas «emociones raíces», porque cada una de ellas está en la base de muchos sentimientos, las tablas siguientes nos detallan los cambios asociados a cada estado emocional, así como las respuestas y conductas típicas y los efectos que tienen la comunicación con los demás:

Emoción raíz		Temor-Miedo
Sentimientos asociados		Inseguridad, pánico, terror, inestabilidad, angustia...
Cambios fisiológicos		La sangre fluye hacia los músculos largos (piernas). Palidez en el rostro. Respuesta hormonal que nos pone en alerta.
Respuestas y conductas		La atención se fija en las amenazas para evaluar la respuesta adecuada. Tendencia a la huida, evitación, ocultamiento.
Efectos en la comunicación		Falta de claridad de ideas, bloquesos. Poca atención al mensaje, sólo a las amenazas. Huida o evitación del emisor. Mecanismos psíquicos de defensa.

Emoción raíz		Enojo-Enfado
Sentimientos asociados		Bienestar, júbilo, satisfacción, tranquilidad, entusiasmo...
Cambios fisiológicos		Nuestro cerebro inhibe los sentimientos negativos y preocupaciones y aumenta la energía. Sensación de tranquilidad, reposo, entusiasmo.
Respuestas y conductas		La atención se puede concentrar a pleno rendimiento en la consecución de objetivos. Disponibilidad para afrontar retos y tareas personales y en equipo.
Efectos en la comunicación		Estado ideal para una comunicación plena y auténtica: atención y escucha, claridad de ideas y sentimientos, etc.

Emoción raíz		Sorpresa-Admiration
Sentimientos asociados		Admiración, interés, atracción, curiosidad, alucinación...
Cambios fisiológicos		La sangre fluye hacia la zona estimulada (vista, oído, olfato, tacto...).
Respuestas y conductas		Nuestra atención se concentra en el estímulo que ha provocado la sorpresa. El arqueo de las cejas aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, facilitando más información. Lo mismo ocurre con el resto de los sentidos.
Efectos en la comunicación		Favorece la comunicación cuando la sorpresa está relacionada con el objetivo de la misma, ya que ayuda a centrar toda la atención. El «efecto sorpresa» (lo que el auditorio no se espera) suele ser bastante eficaz para llamar la atención (sintonizar) de los receptores.

Emoción raíz		Desagrado-Asco
Sentimientos asociados		Incomodidad, rechazo, abominación, repugnancia...
Cambios fisiológicos		Lo mismo que la sorpresa, pero con el efecto contrario, se intenta evitar el estímulo.
Respuestas y conductas		Arrugamos la nariz como intentando evitar un olor desagradable, cerramos los ojos para no ver, nos damos la vuelta, tapamos los oídos...
Efectos en la comunicación		Los estímulos desagradables disminuyen la eficacia en la captación del mensaje. Evitación de los asuntos, desagradables, cambio del tema de la conversación, etc.

Emoción raíz		Tristeza-Melancolía
Sentimientos asociados		Decepción, depresión, pena, abatimiento, desánimo...
Cambios fisiológicos		Disminución de energía vital. Enlentecimiento del metabolismo corporal: ritmo cardíaco, procesos hormonales...
Respuestas y conductas		Tendencia a la introspección, al aislamiento social. Atención a uno mismo, lo que siente y experimenta. Falta de entusiasmo por lo placentero y la diversión.
Efectos en la comunicación		La mirada sobre uno mismo dificulta la atención a las necesidades y sentimientos de los demás: falta de empatía. El diálogo con uno mismo (introspección) puede ayudar a retomar las riendas y proponerse nuevos planes, pero también puede crear más aislamiento social.

Emociones: ¿buenas o malas?

No existen las emociones «buenas o malas» ni «positivas o negativas», sino agradables o desagradables. Esto dependerá de la relación que tengamos con la emoción. Todas las emociones son válidas y tienen una función. El problema no es lo que se siente, es la relación que existe entre lo que se siente y cómo actuamos.

Esta perspectiva subraya la idea de que la valía de una emoción no radica en su naturaleza intrínseca, sino en la forma en que la percibimos y experimentamos. En esencia, la interpretación de una emoción está fuertemente influenciada por nuestra relación personal con ella.

Cada emoción, ya sea la alegría, la tristeza, el miedo, la ira o cualquier otra, desempeña un papel único y válido en la experiencia humana. Todas ellas cumplen funciones específicas y contribuyen de alguna manera al equilibrio emocional y al bienestar psicológico. La alegría puede proporcionar satisfacción y conexión social, mientras que el miedo puede alertarnos sobre posibles peligros y motivarnos a tomar precauciones. De esta manera, ninguna emoción es inherentemente mala o negativa; todas son expresiones legítimas de la complejidad emocional humana.

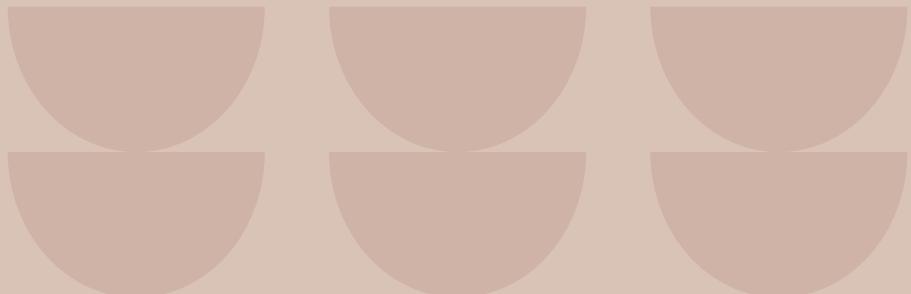
La clave, según la perspectiva expresada, radica en la relación que establecemos entre lo que sentimos y cómo respondemos ante esas emociones. El problema no yace en la emoción en sí misma, sino en la manera en que nos relacionamos con ella y cómo esta relación afecta nuestras acciones y decisiones.

Por ejemplo, sentir ira no es inherentemente negativo; es una respuesta emocional natural. Sin embargo, la manera en que canalizamos esa ira y cómo influye en nuestras interacciones puede tener consecuencias positivas o negativas.

En este enfoque, se enfatiza la importancia de la conciencia emocional y la capacidad de gestionar las emociones de manera saludable. Al comprender y aceptar nuestras emociones, podemos desarrollar una relación más constructiva con ellas, lo que nos permite tomar decisiones informadas y actuar de manera más equilibrada en diferentes situaciones.

Este cambio de enfoque hacia la relación con las emociones promueve una comprensión más completa de la riqueza emocional humana y fomenta un mayor autoconocimiento y bienestar emocional.

Personalidad emprendedora





La personalidad emprendedora no solo influye en la forma en que los individuos abordan desafíos empresariales, sino que también impacta directamente en su bienestar psicológico.

La capacidad de identificar oportunidades, manejar el estrés y adaptarse a cambios constantes son elementos fundamentales de la mentalidad emprendedora que inciden directamente en la salud mental.

El cerebro del emprendedor

El cerebro del emprendedor se compone de diversas regiones interconectadas y su funcionamiento, en relación con el mundo empresarial, involucra principalmente tres aspectos clave:

► **Mentalidad Emprendedora**

Pensamiento Innovador: la mentalidad emprendedora se asocia con el neocortex, la parte más evolucionada del cerebro, encargada de funciones cognitivas superiores. Aquí, se fomenta el pensamiento racional, la creatividad y la planificación estratégica, elementos esenciales para el éxito en el mundo empresarial.

Adaptabilidad: aunque el neocortex está más vinculado a procesos racionales, también desempeña un papel importante en la adaptabilidad del emprendedor. La capacidad de interpretar de manera lógica y analítica los cambios en el entorno empresarial afecta directamente a la forma en que se toman decisiones y se abordan los desafíos.

► **Inteligencia Emocional en el emprendimiento**

Procesamiento Emocional: la inteligencia emocional del emprendedor se asemeja al papel crucial del cerebro límbico en el procesamiento emocional. La capacidad de entender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás, es esencial en el entorno empresarial, donde las relaciones interpersonales y la gestión de equipos son fundamentales.

Influencia en las Relaciones Empresariales: las emociones desempeñan un papel vital en la toma de decisiones empresariales. La inteligencia emocional influye en cómo se perciben las situaciones empresariales, en las respuestas emocionales ante desafíos y en la asignación de valor emocional a diferentes experiencias comerciales, lo que afecta las relaciones y decisiones empresariales.

► **Toma de Decisiones Estratégicas**

Enfoque en la Supervivencia Empresarial: La toma de decisiones estratégicas del emprendedor se relaciona con el cerebro

reptiliano, la parte más primitiva asociada con respuestas instintivas y de supervivencia. Aquí, se controlan funciones vitales para la empresa, como la identificación de oportunidades, la gestión de riesgos y la respuesta rápida a cambios en el mercado.

Influencia en el Comportamiento Empresarial: aunque el cerebro reptiliano está directamente vinculado a la supervivencia física, también influye en aspectos del comportamiento empresarial relacionados con la seguridad financiera y la protección de la empresa, afectando indirectamente las respuestas emocionales y decisiones estratégicas del emprendedor.

El ABC del emprendedor

¿Quién eres? ¿Un comerciante? ¿Un profesional? ¿Una contratista o técnico? ¿Un desocupado? En cualquiera de los casos, el tiempo de cambios en el que estamos inmersos debe haber generado algún tipo de impacto en tu medio de vida. Sabes entonces que la supervivencia en el devenir cotidiano y en la economía que nos ha tocado en suerte depende de tu talento para reconocer los signos del cambio y de tu capacidad de adaptación para anticiparte a esos cambios.

Ser un empresario significa asumir riesgos personales que en muchos casos comprometen el patrimonio, cometer errores y poseer una perseverancia a toda prueba. Porque, en un mundo en crisis y en cambio constante como el actual, a veces lo más seguro es arriesgar. Pero ¿cuáles son esos riesgos?

Dinero: es factible que debas invertir tus ahorros, quizás un crédito. El riesgo es perder el dinero y más cuando no es tuyo, pero si eliges el emprendimiento correcto no solo recuperarás el dinero invertido, sino que lo multiplicarás.

Tiempo: en muchos casos implicará restar tiempo al esparcimiento o a la familia. Incluso a otra ocupación, pero ¿no es maravilloso trabajar solo para tí?

Fracaso: es probable que el fantasma del fracaso asome ante cada emprendedor, pero también está la expectativa de éxito que es el verdadero motor que te impulsa.

El emprendedor es el empresario del siglo XXI, aquel capaz de detectar los negocios que emergen en la sociedad que habita. Esta nueva forma de hacer negocios constituye un paradigma nuevo en los negocios. Se basa en las siguientes variables: el riesgo, el error, la posibilidad del fracaso y el amor por una idea.

Una carrera insatisfactoria, una pobre remuneración, una falta de expectativas pueden ser el germen de la acción emprendedora. ¿Qué hacemos entonces? Buscamos algún producto o servicio que pueda generar un nuevo negocio, que pueda satisfacer una necesidad.

El emprendedor es aquel que asume una actitud positiva hacia la gestación de negocios y se dispone a aprender todo lo necesario para que tu emprendimiento sea exitoso. Emprender, según Marité Salvat, titular de la Fundación Salvat, es el primer paso para tomar conciencia del cambio social. Dejamos la era industrial para pasar a la era de servicios y conocimientos.

No hablamos de gente con formación universitaria ni de individuos reconocidos por el mercado financiero tradicional. Hablamos de trabajadores que se valen de recursos propios y que se animan a apostar al éxito.

Ser emprendedor no es una tarea para desprevenidos.

¿Qué se debe tener en cuenta para emprender? A uno mismo. La sociedad y sus demandas. Ver primero la oportunidad y luego los límites, en lugar del camino inverso. Detectar qué productos nuevos van apareciendo en el mercado y pensar qué servicios pueden ofrecerse a partir de ellos.

¿Qué se necesita para ser un emprendedor exitoso?

► Desde lo anímico:

Motivación: confianza en el proyecto.

Capacidad de compromiso.

Perseverancia.

Flexibilidad.

Capacidad para hacerse cargo de situaciones.

Capacidad para autoevaluar tu desempeño.

Sacrificio y entrega.

Empatía.
Percepción.
Entusiasmo.
Gusto por la actividad.

► **Desde el know-how:**

Conocimiento: se debe poseer todos aquellos saberes que tu actividad requiere.
Cultura: debes poseer una cultura general que te permita adaptarte y comportarte en diferentes ámbitos.

► **Otras capacidades:**

Capacidad de asociación: indispensable si se quiere llevar adelante una gran idea.
Capacidad de mando.
Visión: para reconocer una oportunidad.
Ideas: es indispensable poder gestar ideas, reformularlas y probarlas.
Destrezas para afrontar riesgos y capacidad para dimensionarlos.
Autocrítica: tomar el error como mecanismo de aprendizaje.
Independencia: poder fijarte metas propias y actuar en consecuencia.
Capacidad para entender los procedimientos legales, crediticios y financieros.
Capacidad para innovar.
Sociabilidad, capacidad de convocatoria.
Autoestima.
Respuestas veloces ante la adversidad.
Capacidad de análisis.
Objetivos definidos.
No interpretar el éxito como sinónimo de buena suerte.
Curiosidad.

Al haber decidido emprender, es fácil encontrarse en el rol principal de dirigir tu propio proyecto, tomando decisiones fundamentales que recaen exclusivamente en tus manos. La importancia de las encuestas y estadísticas, aunque pueden proporcionar orientación y datos útiles, no debe sobrevalorarse, ya que no representan una verdad absoluta, sino más bien orientaciones a considerar. Por tanto, es recomendable mantener en mente que donde algunos

identifican crisis, el emprendedor reconoce oportunidades; donde otros ven negocios que concluyen, el emprendedor vislumbra nuevos emprendimientos emergentes.

Es posible que en un entorno empresarial concreto se enfrenten cierres de empresas, pero la esencia emprendedora siempre prevalece. Es relevante hacerse preguntas clave como: ¿puedo vender?, ¿puedo fabricar algún bien o servicio?, ¿puedo diseñar? Dirigir la mente hacia estas cuestiones en lugar de permitir que el pesimismo tome el control es imprescindible. Si se ha optado por la senda emprendedora, se acepta el compromiso a seguir por ese camino.

¿Qué se requiere para asumir el rol de emprendedor?

Indudablemente, la autoestima se presenta como una respuesta primordial. Para fortalecer la autoestima, se ha de tomar la decisión consciente de modificar patrones de pensamiento y comportamientos perjudiciales, eliminar sentimientos y emociones negativas que puedan obstaculizar tus objetivos vitales y reforzar las imágenes positivas en la mente. También se han de nutrir aquellas imágenes y recuerdos que te presentan como una persona exitosa, reflexionar sobre tus aspiraciones pasadas, dónde hubieras deseado estar y lo que consideras merecer en tu vida. Reconquistar el «amor propio» y valorar tus capacidades, decisiones y autonomía según un criterio lo más objetivo posible.

¿De qué me sirve la inteligencia emocional para emprender?

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones. No consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con la reacción que una persona tiene frente a ellas, que muchas veces son más impactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción.

Hay muchas personas que se niegan a sí mismas (y en los demás) una dimensión emocional. No es raro conocer directivos que piensan que en el trabajo las emociones hay que dejarlas en el perchero, con el abrigo. Son personas que viven con la ilusión de relacionarse

solo en un plano racional e intelectual. Estas personas suelen tener importantes problemas de comunicación, no entienden que sus argumentos racionales no sean «comprendidos», no se dan cuenta de lo que provocan en los demás y de que son vistas como frías, distantes y poco empáticas.

La inteligencia emocional, según la definición establecida, engloba una serie de habilidades fundamentales, tales como **la empatía, la motivación personal, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de las emociones**. En el contexto del emprendimiento, estas habilidades adquieran un papel crucial, ya que los emprendedores enfrentan constantes desafíos que requieren una gestión efectiva de las emociones tanto propias como ajenas.

El emprendimiento implica no solo la gestión de proyectos y recursos, sino también la interacción con personas en diversas situaciones. La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como las de los demás, se convierte en un elemento diferenciador para el éxito.

Aquellos emprendedores con alta inteligencia emocional poseen una ventaja significativa en la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones sólidas. En concreto:

- ▶ Prestan atención a sus emociones, las analizan y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas.
- ▶ Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.
- ▶ Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.
- ▶ Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.
- ▶ No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.
- ▶ Son autocríticos con sus acciones y aunque tienden a controlar lo que hacen con sus emociones, reconocen cuando algo se les va

- de las manos.
- Se fijan en las emociones de otras personas, ser siempre empáticos para saber cómo expresan sus emociones.
- Conocen gente nueva y se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: no pierden tiempo en relaciones tóxicas.
- Se motivan a sí mismos: no se enfasan en por qué ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan renovar su emoción con nuevas experiencias.

Uno de los aspectos más destacados es la empatía, que permite comprender cómo se sienten los demás y comunicarse de manera efectiva para alcanzar objetivos comunes. En el entorno empresarial, donde la colaboración y el trabajo en equipo son fundamentales, la empatía se traduce en una habilidad esencial para construir relaciones sólidas con clientes, empleados y socios comerciales.

Las habilidades sociales también juegan un papel crucial en el emprendimiento. El liderazgo, la gestión de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo son habilidades interconectadas que contribuyen al éxito empresarial. Los emprendedores emocionalmente inteligentes son capaces de liderar con empatía, manejar desafíos interpersonales de manera constructiva y fomentar un ambiente colaborativo.

El autoconocimiento y la autorregulación son aspectos clave que impactan directamente en la toma de decisiones y la capacidad de adaptación. Los emprendedores que comprenden sus propias emociones pueden anticipar y gestionar mejor las reacciones ante situaciones desafiantes, manteniendo un equilibrio emocional que favorece la resiliencia y la toma de decisiones informadas.

La motivación intrínseca es otro pilar importante de la inteligencia emocional en el emprendimiento. La capacidad de mantenerse positivo ante las adversidades, comprometerse con los objetivos establecidos y buscar nuevas experiencias para renovar el entusiasmo son elementos cruciales para la perseverancia y el éxito a largo plazo.

Por lo tanto, la inteligencia emocional se revela como un componente indispensable en el mundo emprendedor. Aquellos que desarrollan y aplican estas habilidades no solo fortalecen su capacidad para superar desafíos, sino que también construyen relaciones más sólidas,

toman decisiones más informadas y crean entornos empresariales propicios para la innovación y el crecimiento.

Afrontar el estrés

El estrés, ese sentimiento de tensión física o emocional, es una respuesta natural del cuerpo ante desafíos o demandas. Puede surgir de diversas situaciones o pensamientos que nos hacen sentir frustrados, furiosos o nerviosos. Es fundamental comprender las diferentes facetas del estrés, ya que no todas sus manifestaciones tienen el mismo impacto en nuestro bienestar.

Una distinción relevante en el estudio del estrés es la diferencia entre eutrés y distrés. El eutrés, considerado como un estrés positivo, genera atención y emoción, actuando como un estímulo que impulsa la productividad. Este tipo de estrés es transitorio, de duración más corta y puede ser experimentado en situaciones que desafían y motivan, como proyectos laborales apasionantes o eventos importantes en la vida. En este contexto, el eutrés puede ser un catalizador para alcanzar metas, mantener el enfoque y experimentar un sentido de logro.

Por otro lado, el distrés, que se manifiesta como un estrés negativo, está asociado a preocupaciones, ansiedad y puede afectar la salud mental y emocional. Este tipo de estrés puede surgir de situaciones difíciles, crisis personales o presiones constantes en el trabajo. A diferencia del eutrés, el distrés prolongado puede tener efectos adversos en la salud, impactando negativamente en la capacidad para enfrentar situaciones y tomar decisiones.

La importancia de entender estas dos caras del estrés radica en la necesidad de gestionar adecuadamente nuestras respuestas emocionales ante diversas circunstancias. El eutrés, bien manejado, puede potenciar nuestras habilidades y contribuir al crecimiento personal y profesional. Sin embargo, cuando el estrés se inclina hacia el distrés, es crucial implementar estrategias de afrontamiento y gestión del estrés para evitar consecuencias negativas para la salud.

En el ámbito empresarial y emprendedor, el manejo del estrés adquiere una relevancia particular. Los desafíos constantes, la presión por el rendimiento y la incertidumbre inherente al mundo de los negocios pueden generar tanto eutrés como distrés. Los

Líderes y emprendedores emocionalmente inteligentes reconocen la importancia de canalizar el estrés de manera positiva, convirtiéndolo en un motor para la innovación y la superación de obstáculos.

La atención a la salud mental y emocional se convierte en un componente esencial en la gestión del estrés. Estrategias como la práctica regular del ejercicio físico, la planificación efectiva del tiempo, el establecimiento de límites, entre muchas otras; son herramientas valiosas para contrarrestar el estrés. Asimismo, fomentar un entorno laboral que promueva el equilibrio entre el trabajo y la vida personal contribuye a mitigar los efectos negativos del estrés crónico.

En conclusión, reconocer y comprender las diferentes manifestaciones del estrés es fundamental para fomentar un manejo saludable de las demandas diarias. Tanto el eutrés como el distrés son experiencias inevitables en la vida, pero la clave reside en cómo canalizamos y gestionamos esas tensiones.

En el contexto empresarial, la gestión efectiva del estrés se convierte en un factor determinante para la productividad, la toma de decisiones y, sobre todo, para el bienestar general de los individuos y equipos. La adopción de estrategias de afrontamiento y el desarrollo de habilidades emocionales contribuyen a convertir el estrés en una fuerza positiva que impulsa el crecimiento y la resiliencia.

Gestionar la mente emprendedora

La gestión emocional desempeña un papel fundamental en el mundo del emprendimiento, donde los desafíos, las incertidumbres y las presiones son parte integral del día a día. En este contexto, la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones se convierte en un factor determinante para el éxito del emprendedor.

El proceso emprendedor, por su propia naturaleza, implica una montaña rusa emocional. Desde la emoción inicial que impulsa la creación de una idea hasta la gestión de las emociones asociadas con la toma de riesgos, la competencia y las fluctuaciones en el mercado, los emprendedores están constantemente expuestos a una variedad de experiencias emocionales. En este escenario, la gestión efectiva de estas emociones se convierte en una herramienta clave para mantener el equilibrio y la claridad mental.

La primera fase del emprendimiento a menudo está marcada por la pasión y la excitación. Sin embargo, a medida que el proyecto avanza, los emprendedores pueden encontrarse con desafíos que generan emociones como el estrés, la frustración y la ansiedad. La capacidad de reconocer estas emociones y abordarlas de manera constructiva es esencial para evitar que afecten negativamente la toma de decisiones y la productividad.

La resiliencia emocional se erige como un pilar crucial en la gestión emocional del emprendedor. La capacidad de enfrentar la adversidad, aprender de los fracasos y mantener una actitud positiva frente a los desafíos contribuye significativamente al éxito a largo plazo. La gestión de la frustración y la capacidad de adaptarse a situaciones imprevistas se vuelven habilidades esenciales que permiten al emprendedor mantenerse enfocado en sus objetivos a pesar de los obstáculos.

La inteligencia emocional también juega un papel crucial en la gestión emocional en el emprendimiento. La autoconciencia permite a los emprendedores reconocer sus propias emociones y comprender cómo estas afectan su toma de decisiones y su desempeño. La autorregulación, por otro lado, implica la capacidad de controlar impulsos emocionales, mantener la calma bajo presión y tomar decisiones informadas.

La empatía se vuelve fundamental al interactuar con equipos, clientes y socios comerciales. Comprender las emociones de los demás y responder de manera empática no solo fortalece las relaciones interpersonales, sino que también contribuye al desarrollo de productos y servicios que satisfacen las necesidades emocionales de los clientes.

En el ámbito del emprendimiento, la gestión emocional se vincula estrechamente con la toma de decisiones estratégicas. Las decisiones impulsivas o basadas en emociones descontroladas pueden tener consecuencias significativas en el éxito del proyecto. Por lo tanto, la habilidad de evaluar objetivamente las opciones, incluso en situaciones emocionales intensas, se convierte en una destreza valiosa.

La gestión emocional también está intrínsecamente relacionada con la capacidad de inspirar y liderar equipos. Los emprendedores

efectivos comprenden cómo las emociones influyen en el rendimiento y la motivación de sus empleados. Crear un ambiente emocionalmente saludable, donde se fomente la comunicación abierta y la resolución constructiva de conflictos, contribuye a un equipo más cohesionado y productivo.

Esto es esencial para navegar las complejidades y desafíos inherentes a la creación y desarrollo de un proyecto. Desde la fase inicial de entusiasmo hasta la gestión de tensiones y desafíos a lo largo del camino, los emprendedores exitosos son aquellos que cultivan una inteligencia emocional sólida, abrazan la resiliencia y aplican estrategias efectivas para reconocer y gestionar sus emociones.

En última instancia, la gestión emocional no solo contribuye al bienestar personal del emprendedor, sino que también se traduce en decisiones más informadas, relaciones laborales más sólidas y un camino más claro hacia el logro de metas empresariales.

Herramientas para emprendedores

LA VENTANA DE JOHARI

La Ventana de Johari es una herramienta de psicología interpersonal que visualiza la percepción de uno mismo y de los demás a través de cuatro cuadrantes. Estos cuadrantes representan áreas de información conocida o desconocida tanto para el individuo como para los demás. Los cuadrantes son:

- 1) Área Abierta: conocimiento mutuo.
- 2) Área Oculta: conocimiento propio no compartido.
- 3) Área Ciega: conocimiento compartido por otros, pero desconocido para uno mismo.
- 4) Área Desconocida: información no conocida por nadie en el grupo.

En el contexto del emprendimiento, la aplicación de la Ventana de Johari puede ser transformadora. En el cuadrante de Área Abierta, la conciencia mutua es fundamental para construir una base de confianza y empatía dentro del equipo. Al compartir conocimientos, experiencias y expectativas, los miembros del equipo pueden entenderse mejor, fortaleciendo así las relaciones interpersonales.

El cuadrante de Área Oculta destaca la importancia de la

transparencia y la honestidad en un equipo emprendedor. Revelar información que normalmente se mantendría oculta puede generar un ambiente más colaborativo, eliminando barreras que podrían obstaculizar la eficacia del equipo.

En cuanto al cuadrante de **Área Ciega**, la retroalimentación constructiva se vuelve esencial. La apertura a recibir comentarios sobre comportamientos y habilidades permite a los emprendedores identificar aspectos de sí mismos que podrían afectar negativamente al equipo. Esto promueve la mejora personal y el desarrollo colectivo.

Finalmente, el cuadrante de **Área Desconocida** destaca la necesidad de explorar nuevas habilidades y capacidades dentro del equipo. En un entorno emprendedor, donde la adaptabilidad es clave, descubrir talentos no reconocidos previamente puede llevar a una asignación más efectiva de roles y responsabilidades.

La aplicación de la Ventana de Johari en el emprendimiento mejora la cooperación al fomentar la conciencia mutua y promover la confianza y la empatía. Facilita la comunicación abierta y honesta, reduciendo malentendidos y conflictos potenciales. Además, permite una asignación más precisa de roles, aprovechando las fortalezas individuales para el beneficio del equipo.

Esta herramienta contribuye a la construcción de equipos emprendedores sólidos y cohesionados, listos para superar los desafíos y alcanzar el éxito.



EL MAPA DE EMPATÍA

El Mapa de Empatía es una herramienta valiosa para comprender las necesidades, motivaciones y experiencias de los miembros del equipo dentro de una empresa. Este mapa se divide en secciones que representan aspectos clave del perfil del empleado, incluyendo lo que ve, escucha, piensa y siente.

Aplicar este mapa posibilita que los líderes empresariales puedan obtener una visión más profunda de la perspectiva de sus empleados.



En «Lo que ve», se exploran las experiencias diarias y el entorno laboral desde la perspectiva del empleado. Comprender estas percepciones puede ayudar a los líderes a diseñar espacios de trabajo que fomenten la productividad y el bienestar.

En «Lo que escucha», se capturan las influencias externas y las interacciones con colegas, proporcionando información sobre la comunicación interna y las dinámicas de equipo.

«Lo que piensa y siente» se centra en las motivaciones y preocupaciones del empleado. Identificar las expectativas y aspiraciones individuales permite a los líderes personalizar enfoques

de gestión y reconocimiento, creando un ambiente de trabajo más positivo y motivador.

Al aplicar el Mapa de Empatía, se fortalece la conexión entre líderes y empleados, mejorando la retención del talento y el compromiso laboral.

EL MAPA DE PRIORIZACIÓN

El Mapa de Priorización es una herramienta que ayuda a los emprendedores a clasificar y asignar prioridades a diversas tareas, proyectos o ideas. Consiste en una matriz que evalúa el impacto y el esfuerzo requerido para cada elemento, permitiendo una toma de decisiones más informada.



En el eje horizontal, se evalúa el Impacto, es decir, la magnitud de la influencia que una tarea o proyecto tiene en los objetivos empresariales.

En el eje vertical, se mide el Esfuerzo, que representa la cantidad de recursos y tiempo necesarios para completar la tarea.

Los elementos se colocan en la matriz en función de estas dos dimensiones.

Los elementos de alto impacto y bajo esfuerzo se consideran prioridades principales, ya que representan oportunidades estratégicas que pueden generar resultados significativos con recursos relativamente bajos. Los elementos de alto impacto y alto esfuerzo pueden ser cruciales, pero también más desafiantes, mientras que los de bajo impacto y bajo esfuerzo pueden ser considerados tareas secundarias. Por último, los elementos de bajo impacto, pero de alto esfuerzo pueden ser revaluados o pospuestos.

Este enfoque sistemático de priorización ayuda a los emprendedores a enfocarse en las áreas que generarán el mayor impacto positivo con los recursos disponibles, optimizando así la eficiencia y maximizando el valor agregado en sus iniciativas empresariales.

La aplicación efectiva del Mapa de Priorización en la gestión del emprendimiento puede tener un impacto directo en la reducción del estrés. Al facilitar la toma de decisiones informada y la optimización de recursos, esta herramienta contribuye a un entorno de trabajo más estructurado, organizado y manejable para los emprendedores, lo que a su vez ayuda a gestionar el estrés asociado con la complejidad y la carga laboral en el mundo empresarial.

El uso de esta herramienta supone las siguientes ventajas:

- **Enfoque en Tareas Clave.** Al utilizar el Mapa de Priorización, los emprendedores pueden concentrarse en las tareas más importantes y estratégicas. Esto ayuda a evitar la dispersión de recursos y esfuerzos en actividades menos impactantes, reduciendo la carga de trabajo y la sensación de abrumo que a menudo contribuye al estrés.
- **Optimización de Recursos.** La herramienta de priorización permite asignar recursos de manera más eficiente al identificar las tareas que generan un impacto significativo con un esfuerzo relativamente bajo. La gestión eficiente de recursos contribuye a un ambiente de trabajo más equilibrado y a la reducción de la presión relacionada con la escasez de recursos.
- **Establecimiento de Límites y Expectativas.** Al priorizar tareas, los emprendedores pueden establecer límites realistas y gestionar expectativas, lo que reduce la probabilidad de sentirse abrumados por un exceso de trabajo. El establecimiento de

metas alcanzables y la gestión de expectativas contribuyen a un entorno de trabajo más controlado y menos estresante.

- ▶ **Prevención de la Procrastinación.** La procrastinación puede ser una fuente importante de estrés. Al identificar y priorizar tareas de manera clara, se reduce la probabilidad de posponer responsabilidades importantes. La acción temprana y proactiva en áreas críticas ayuda a evitar el estrés derivado de la acumulación de tareas.
- ▶ **Mayor Claridad y Enfoque.** La visualización clara de las prioridades a través del Mapa de Priorización proporciona a los emprendedores una mayor claridad y enfoque en sus objetivos. Al saber exactamente en qué deben concentrarse, se reduce la incertidumbre y la ansiedad asociada con la falta de dirección clara.

Claves

En definitiva, estas son los pasos clave de la correcta gestión emocional:

- ▶ **Sentir la emoción.** En el emprendimiento, donde los desafíos y las presiones son comunes, es esencial estar conectado con las emociones. Reconocer y permitirse sentir las emociones que surgen, ya sea entusiasmo, frustración, miedo o alegría, es el primer paso. Este reconocimiento honesto sienta las bases para una gestión emocional efectiva.
- ▶ **Dar un lugar para esa emoción en nuestro cuerpo.** La conexión entre el cuerpo y las emociones es profunda. Los emprendedores pueden practicar la conciencia corporal, identificando dónde sienten físicamente cada emoción. ¿Hay tensión en los hombros por el estrés o una sensación de ligereza en el pecho por el entusiasmo? Este paso ayuda a integrar la experiencia emocional.
- ▶ **Experimentar las sensaciones.** La rueda sugiere experimentar las sensaciones asociadas con la emoción. En el contexto emprendedor, esto podría implicar tomar conciencia de cómo la emoción influye en la energía, el enfoque y la capacidad para la toma de decisiones. Identificar estas sensaciones contribuye

a una mayor autoconciencia y comprensión de cómo las emociones impactan en el rendimiento.

- **Aceptar las sensaciones sean las que sean.** La aceptación incondicional de las sensaciones permite a los emprendedores liberarse de la autoexigencia y la autocritica. En un entorno emprendedor, donde la incertidumbre es constante, cultivar la aceptación de las emociones contribuye a la resiliencia y al manejo efectivo de los desafíos.
- **Darle su significado.** Darle significado a la emoción implica reflexionar sobre su origen y entender por qué está presente. ¿La emoción surge de un desafío particular, un logro, o es una respuesta a la presión del entorno empresarial? Esta reflexión proporciona una comprensión más profunda del contexto y permite tomar decisiones más informadas.
- **Expresar de forma útil la emoción.** La expresión constructiva de las emociones es esencial en el emprendimiento. Compartir abiertamente con el equipo, mentor o incluso en un diario personal puede aliviar la carga emocional y fomentar un ambiente de trabajo más comprensivo. Además, la expresión asertiva de las emociones puede ser una herramienta eficaz para la resolución de conflictos y la toma de decisiones colaborativa.

Bienestar empren- diendo





En el ámbito del emprendimiento, el bienestar no solo es un componente necesario, sino también un catalizador para el éxito sostenible.

La salud mental y emocional de los emprendedores impacta directamente en su capacidad para tomar decisiones informadas, mantener la resiliencia ante obstáculos y fomentar la creatividad necesaria para la innovación empresarial.

Mente sana, negocio próspero

El bienestar emocional es un estado fundamental que se alcanza cuando se gestiona de manera saludable las emociones, abarcando tanto las positivas como la felicidad y la alegría, así como las negativas, incluyendo la tristeza o el estrés. Este equilibrio se entrelaza con la salud mental y física para lograr un bienestar integral, que se refleja en la armonía entre cuerpo, mente y emociones, permitiendo vivir en plenitud y disfrutar de la satisfacción de la vida.

Mantener el bienestar emocional no es una tarea sencilla, pero es esencial dedicar tiempo y esfuerzo para preservarlo. Este bienestar integral potencia la capacidad de afrontar desafíos, proporciona energía y confianza para llevar adelante un emprendimiento con claridad y determinación.

La relación entre el bienestar personal y el emprendimiento radica en la generación de hábitos que fomenten la superación personal y profesional, influyendo directamente en la organización y los resultados del negocio. Un emprendimiento florecerá únicamente si su líder principal, el emprendedor, se encuentra en un estado óptimo de bienestar.

Este bienestar personal se traduce en alcanzar un estado físico, mental y social que favorezca el bienestar general de la persona y contribuya a una mayor calidad de vida. Cuidar de uno mismo y encontrar el equilibrio entre las distintas áreas de la vida proporciona una sensación de satisfacción más profunda al lograr cada éxito.

El paisaje empresarial moderno ha evolucionado, y ahora los conceptos de **autocuidado, conciliación laboral y resiliencia** son considerados esenciales por los profesionales al elegir una empresa para trabajar. La salud mental de los emprendedores se ha vuelto cada vez más relevante, dado que el 72 % de los fundadores afirman que iniciar una empresa ha impactado negativamente en su salud mental, y un considerable 37 % sufre de ansiedad. La importancia de cuidar el bienestar psicológico del emprendedor se ha convertido en una prioridad evidente.

Simone Biles, la renombrada gimnasta estadounidense, compartió en una entrevista que su cuerpo y mente le dijeron «no», destacando así la importancia de reconocer y abordar los problemas de salud mental.

Su decisión de retirarse de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 generó un debate crucial no solo en el ámbito deportivo, sino también en los sectores social y laboral.

Establecer límites es esencial tanto para deportistas de élite como para emprendedores. Según un informe de la plataforma Startup Snapshot, el 72 % de los emprendedores indican que su trabajo ha afectado su salud mental, el 54 % se siente estresado acerca del futuro de su startup y un significativo 37 % padece de ansiedad.

Para abordar estos desafíos, han surgido asociaciones sin ánimo de lucro como Ancla.Life, que se centra en prevenir el estrés crónico, la ansiedad y el agotamiento laboral, específicamente en el mundo del emprendimiento. Carlota Mateos, cofundadora de Ancla.Life, destaca la importancia de abordar estos episodios comunes en el ámbito emprendedor.

En un evento de BBVA Open Summit 2023, la psicóloga y escritora Pilar Sordo enfatizó la necesidad de recuperar el derecho a expresar vulnerabilidad. A medida que los problemas mentales ganan visibilidad, también aumentan los mecanismos para combatirlos.

Estrategias para el bienestar psicológico del emprendedor

- ▼ Gestión del Fracaso: según el informe del Global Entrepreneurship Monitor, la mitad de los emprendedores a nivel mundial siente temor al fracaso. Superar estos miedos es esencial para el desarrollo, ya que, en ocasiones, las derrotas también pueden abrir nuevas oportunidades.
- ▼ Aprender a Delegar: evitar el *burnout* es crucial. Delegar responsabilidades y apoyarse en el equipo permite centrarse en la gestión sin sobrecargarse.
- ▼ Disfrutar de Momentos de Desconexión: la salud mental requiere un equilibrio similar a una silla: cuatro patas y respaldo. La separación entre la vida laboral y personal, junto con la conciliación, son fundamentales para el descanso y la productividad.
- ▼ Evitar la Frustración: centrarse exclusivamente en la eficiencia puede descuidar la experiencia del usuario. La frustración y

el aburrimiento pueden afectar las relaciones con los clientes. Además, el salario emocional es tan importante como el económico.

- ▼ Promover el Optimismo: el optimismo como regla de comportamiento, conocido como el síndrome de Tintín, puede proporcionar mejores resultados. Actuar con voluntad, perseverancia y energía favorece enfrentar dificultades y enfocarse en oportunidades.

Hacia una Organización Saludable

Un 27 % de los trabajadores españoles consideraba dejar su empleo en 2022, principalmente debido a problemas de salud mental, según el informe *Estado del mercado laboral en España*. La salud mental es crucial para las nuevas generaciones, con el 50 % de las personas entre 18 y 25 años priorizando su bienestar mental en 2023.

Los emprendedores deben fomentar un entorno de trabajo saludable, reconociendo la importancia del bienestar de todo el equipo. En España, la Red Española de Empresas Saludables reconoce a las compañías comprometidas con una cultura de la salud.

Es vital para los empresarios estar atentos a las señales de posibles problemas de salud mental. Establecer canales de comunicación abiertos y efectivos es fundamental, y existen startups que ofrecen plataformas para ayudar al bienestar corporativo, como TherapyChat, Koa Health y Nuna, que brindan consultas *online* con profesionales de la salud y otros recursos.

En consecuencia, tener una mente sana es esencial para garantizar un negocio próspero. El bienestar psicológico en la empresa no solo beneficia a los empleados, sino que contribuye a desarrollar un clima laboral positivo y reduce problemas derivados del estrés, el agotamiento o la falta de conciliación. Adoptar una estrategia integral de bienestar contribuye al éxito a largo plazo de toda la organización.

Recomendaciones

- ▼ Establece límites y horarios:

Define horarios específicos para dedicar al negocio.

Utiliza calendarios o agendas para planificar y separar tiempo personal y laboral.

Realiza pausas activas durante la jornada para mejorar la concentración.

▼ Delega y automatiza:

Delega tareas a personal de confianza.

Utiliza herramientas como Wally para simplificar procesos.

Automatiza tareas para ahorrar tiempo y energía.

▼ Cuida de tu alimentación:

Prioriza una dieta saludable para mantener rendimiento cognitivo.

Establece horarios regulares de comidas y meriendas.

Mantente bien hidratado para favorecer el bienestar integral.

▼ Duerme bien:

Dedica el tiempo necesario al sueño, con horarios regulares.

Evita la exposición a la luz brillante antes de dormir.

Establece una rutina para mejorar la calidad del sueño.

▼ Mantente en movimiento:

Incorpora ejercicio regularmente para liberar endorfinas y mejorar el bienestar.

Incluye actividades físicas en la rutina diaria, incluso con opciones en casa.

Cumple con la recomendación de 150 minutos de ejercicio a la semana.

▼ Ten pasatiempos y cultiva relaciones:

Dedica tiempo a actividades que generen satisfacción y activan positivamente el cerebro.

Fortalece relaciones con amigos, familiares y colegas.

Reserva tiempo para ti y tus intereses para recargar energías.

▼ Desconecta por tu bienestar integral:

Establece períodos de desconexión completa del negocio.

Practica actividades manuales durante el tiempo libre.
Separa el tiempo laboral del personal para recargar energías.

Ventajas del bienestar emocional

▼ Mayor productividad y rendimiento:

La salud en todos los aspectos permite concentrarse y trabajar con eficacia.
La claridad mental contribuye al crecimiento del negocio.

▼ Mejores decisiones:

El bienestar integral facilita tomar decisiones informadas y asertivas.
Permite considerar opciones objetivamente y anticipar consecuencias.

▼ Creatividad y resolución de problemas:

El bienestar favorece la exploración de ideas innovadoras.
Facilita encontrar soluciones creativas a desafíos empresariales.

▼ Metas realistas:

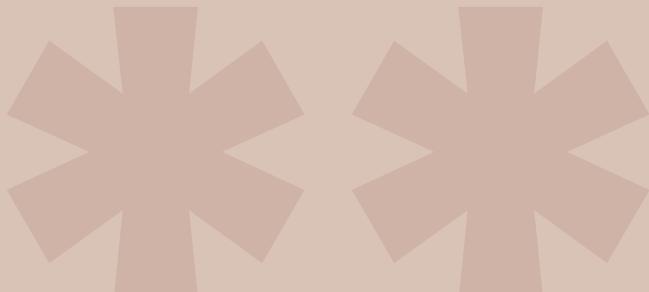
Con energía y claridad, se pueden establecer objetivos alcanzables a corto y largo plazo.
Contribuye al éxito del emprendimiento.

▼ Satisfacción personal y relaciones saludables:

Mayor compromiso con el negocio y la vida en general.
Favorece relaciones satisfactorias con clientes, empleados y colaboradores.

Priorizar el autocuidado es esencial para el emprendedor, ya que, al estar bien, puede mejorar sus habilidades en creatividad, toma de decisiones y resiliencia. Atender las necesidades físicas y emocionales proporciona la energía necesaria para enfrentar las actividades y alcanzar la satisfacción personal. La implementación de estas estrategias no solo beneficia al emprendedor, sino que también contribuye al éxito y crecimiento del negocio.

Competencias clave en el emprendimiento



Innovación. La innovación es la fuerza impulsora detrás de nuevos productos, servicios y modelos de negocio. Los emprendedores exitosos son capaces de identificar oportunidades innovadoras en el mercado y crear soluciones únicas. La capacidad de pensar de manera creativa y desafiar el *status quo* es esencial para destacar en entornos empresariales competitivos.

Creatividad. La creatividad va más allá de la generación de ideas; implica la capacidad de ver conexiones inesperadas y encontrar soluciones originales a problemas complejos. Los emprendedores creativos pueden diferenciarse al desarrollar propuestas únicas, estrategias de marketing innovadoras y productos que capturan la atención del mercado.

Capacidad Relacional. Construir y mantener relaciones sólidas es fundamental para el éxito empresarial. La capacidad relacional incluye habilidades de comunicación efectiva, empatía y respeto. Los emprendedores deben conectarse con clientes, colaboradores y socios estratégicos para construir una red sólida que respalde el crecimiento y la sostenibilidad de su negocio.

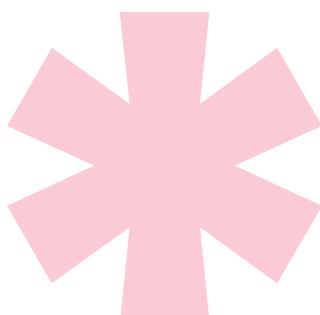
Networking. El *networking* implica la creación y gestión proactiva de contactos comerciales. Establecer relaciones sólidas en la industria, conocer a otros emprendedores, inversores y profesionales clave puede proporcionar oportunidades, consejos valiosos y acceso a recursos. Un sólido *networking* puede ser la clave para encontrar socios, inversores y clientes.

Escucha Activa. La capacidad de escucha activa es esencial para comprender las necesidades de los clientes, recibir retroalimentación constructiva y entender las dinámicas del mercado. Los emprendedores exitosos son aquellos que pueden adaptarse a las cambiantes demandas del mercado, y la escucha activa es fundamental para identificar esas necesidades y anticipar tendencias.

Resiliencia. La resiliencia es la capacidad de superar desafíos, fracasos y adversidades. En el mundo emprendedor, donde la incertidumbre y los obstáculos son comunes, la resiliencia es crucial. Los emprendedores resilientes aprenden de los fracasos, se adaptan rápidamente y mantienen una mentalidad positiva incluso en situaciones difíciles.

Trabajo en Equipo. Pocos emprendimientos tienen éxito como proyectos individuales. La capacidad de trabajar eficazmente en equipo es esencial para aprovechar la diversidad de habilidades y perspectivas. Los emprendedores deben liderar equipos, colaborar con co-fundadores, y construir una cultura empresarial que fomente la cooperación y la sinergia.

Estas competencias clave no solo son esenciales en el lanzamiento de un nuevo negocio, sino que también son fundamentales para su crecimiento y sostenibilidad a largo plazo. Los emprendedores exitosos no solo poseen estas habilidades, sino que también las cultivan y las perfeccionan continuamente a medida que evolucionan en sus roles empresariales.



Conclusión



En este manual de salud mental para emprendedores, hemos explorado las facetas esenciales para construir un camino emprendedor más sólido y equilibrado.

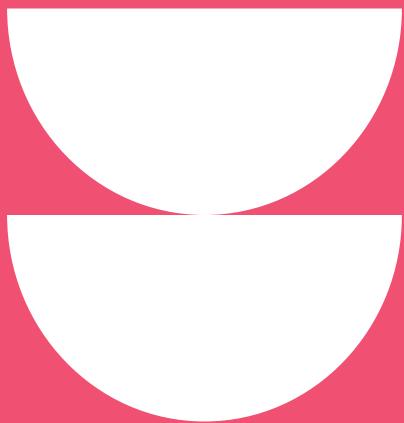
Desde la identificación y gestión emocional hasta el análisis profundo de la personalidad emprendedora, cada sección ha proporcionado herramientas prácticas y conocimientos que esperamos que resulten valiosos.

Al entender la interacción entre la razón y el sentimiento, abordar el estrés con inteligencia emocional y promover la salud mental, los emprendedores pueden fortalecer sus capacidades y mejorar la toma de decisiones.

Además, hemos destacado la importancia del bienestar integral en el entorno emprendedor, subrayando cómo una mente sana es la base de un negocio próspero.

Finalmente, al explorar competencias clave como la innovación, la creatividad, la capacidad relacional y la resiliencia, este manual busca equipar a los emprendedores con las habilidades necesarias para enfrentar desafíos y construir proyectos exitosos.

Que este manual se convierta en aliado fundamental en tu viaje, contribuyendo no solo a tu desarrollo personal sino también al crecimiento sostenible de tus emprendimientos.



GENERALITAT
VALENCIANA

IVACE-ri
INSTITUT VALENCIÀ DE
COMPETITIVITAT I INNOVACIÓ

CE
EI Centros Europeos de
Empresas e Innovación
de la Comunidad Valenciana