

EL PAÍS > EL EMPRESARIO

Emprendedores uruguayos revelan sus recetas para combatir el estrés y el burnout que genera comenzar un negocio

La presión de iniciar un proyecto en solitario impacta en la salud mental; lograr una red de contención, rodearse de pares y mantener actividades fuera del trabajo ayudan a mitigar esta problemática

Antonio Larronda

23/08/2024, 04:00

Compartir esta noticia



Estrés laboral.

El lunes pasado, **Marjorie Spitalnik, emprendedora uruguaya** detrás del proyecto de muñecas **Little Rebels**, ingresó a un centro de salud por un ataque de parálisis facial. El diagnóstico apuntó a un **pico de estrés**. «La neuróloga inmediatamente me pidió que parara un poco, que bajara la pelota. Me desconecté, apagué las notificaciones del celular», contó la emprendedora ya desde su casa.

Su caso refleja en un punto extremo las **tensiones** que viven los **emprendedores**.

Se dice que nueve de cada 10 **emprendimientos** fracasan. También que los emprendedores tienen que estar preparados para ello y que emprender es una actividad de los siete días de la semana, las 24 horas del día. Lo que muchas veces no se habla es que, detrás de esto hay una presión muy fuerte que sin una contención adecuada, puede ocasionar problemas de **salud mental**.

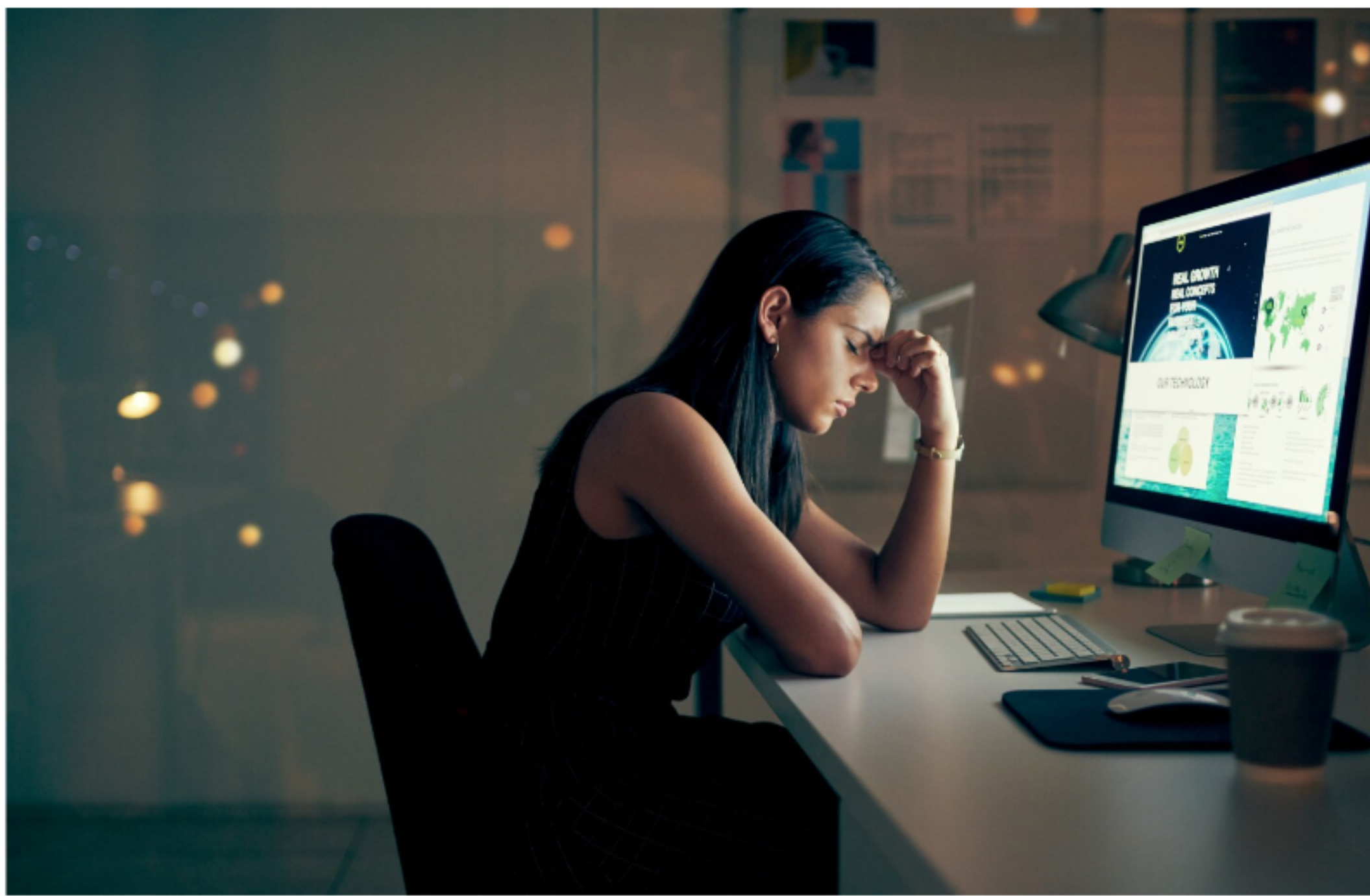
«Se glorifica al emprendedor como si fuera una máquina y somos personas. Es muy difícil balancear miedos, el síndrome del impostor, entrás en una rosca de que hay que seguir haciendo», reflexionó Spitalnik, quien reveló que, aunque le apasiona lo que hace, hay días que piensa «en largar todo». «El camino emprendedor es muy solitario. Constantemente está la presión de demostrar todo lo que podemos hacer en lo que amamos, y sobre todo con emprendimientos sociales», indicó.

MIRÁ TAMBIÉN

Google y Selena Gómez lanzan campaña para la salud mental en adolescentes; brindarán formación y recursos

Nicolás Brupbacher, terapeuta y cofundador de **Tu Terapia**, una **plataforma que «matchea» pacientes y psicólogos**, celebra que este tema se toque cada vez más en el **ecosistema emprendedor**, pero alerta que aún existe «un estigma en torno a admitir estas dificultades», lo que hace que el problema «a veces permanezca oculto». Para Brupbacher, los principales disparadores de estrés pasan por la presión constante por alcanzar metas, la incertidumbre financiera, la responsabilidad de liderar un equipo y las largas horas sin descanso adecuado. El terapeuta detectó que las situaciones más críticas se viven en momentos de lanzamiento de un producto, búsqueda de financiamiento o al enfrentar dificultades económicas, aunque también son comunes durante la fase de escalamiento «cuando las demandas crecen rápidamente y los recursos suelen ser limitados», dijo.

Tomás De Angelis, emprendedor detrás del proyecto **Coco**, reconoció que vivió varios momentos de picos de estrés. «Es una montaña rusa, tenes momentos donde todo va bien, pero otros que de un día para el otro todo se da vuelta. Los momentos que sólo depende de vos, esos son los más duros», analizó. De Angelis reconoce que en algún momento evaluó si el estrés de un emprendimiento valía la pena pero se mantuvo porque asumir desafíos es lo que le atrae de emprender. «La fuerza del emprendedor es el compromiso de resolver un problema», definió. Parte de su estrategia para enfrentar situaciones de estrés incluye ir al psicólogo una vez por semana, actividad que comenzó hace dos años. «Es un momento para bajar a tierra, reflexionar sobre la semana, si lo que estoy haciendo está alineado a lo que quiero a largo plazo». Pero no es todo. El emprendedor aprendió que compartir sus problemas con otros también ayuda. «A veces con tan sólo vocalizarlo, aunque no te den una solución, te saca un peso de encima. Es clave estar rodeado de personas que te quieran ayudar, la familia, amigos u otros emprendedores», recomendó.



Estrés. No limitar el tiempo de trabajo es uno de los problemas que afectan a los emprendedores.

Florencia Iglesias, fundadora y CEO de la **tecnológica These**, reconoce que se habla «poco» de esto y si bien en su caso ya no está al frente de una startup, no está exenta de vivir problemas que la llevan al límite emocional. «Uno de los últimos fue el problema con Argentina por impagos», indicó. Iglesias asegura ser consciente de esto y por ello está «atenta a las señales de su cuerpo». «Soy consciente de la salud y la situación de estrés a la que estamos expuestos. Por ejemplo, si me tiemblan las manos, si tengo palpitaciones, paro», aseguró. Asimismo, la salud mental es un tema que se aborda dentro de su empresa con talleres y beneficios, pero sobre todo, impulsa a que «deje de ser tabú». Al igual que de Angelis, su estrategia también incluye terapia semanal. Asimismo, forma parte de un grupo de **Vistage** -un club para CEO, directores y gerentes generales-, que la ayudó a entender que «cuanto menos me cuidada más me estresaba». «Es clave comer bien, hacer ejercicio, dormir bien, para ser más creativo y evitar llegar al pico de estrés», reconoció.

MIRÁ TAMBIÉN

Dejó su trabajo para crear una startup con perspectiva de género y ya tiene clientes en Uruguay, Latam y EE.UU.

Juan Pablo Saibene, cofundador y CEO de **Qualabs**, ha vivido situaciones de estrés durante los siete años de la empresa. Al inicio por concentrar el negocio en un cliente, luego por temas de ventas. Uno de los últimos momentos lo vivió el año pasado cuando el trabajo mermó a raíz de la crisis de las tecnológicas en EE.UU. «Fue un momento de renovación de clientes y me generó no poder dormir, problemas en la espalda al punto de recurrir a un médico especialista en columna. Hoy voy cada tres semanas», comentó. A raíz de esto, el aspecto emocional de las personas es un ámbito vital en su compañía. Por ejemplo, antes de cada reunión se hace un «check in» de cómo está cada uno. «Soy muy abierto a traer las emociones a la mesa, hace bien, trabajamos mucho con el equipo de people el tema emocional», dijo.

Adicionalmente, al igual que otros colegas, hace terapia semanalmente y se apoya en su equipo y familia. También formó una «red de contención» por fuera de Qualabs que le hace ver que lo que pasa en la empresa no es lo único importante. «Hago actividades que me mantienen con la visión de que no pasa nada si le va mal al negocio. Estoy con AJE, Desem y tutorías de ORT. Además, los fines de semana corto, voy al campo y hago cosas con mi padre o mis hijos. Conservo lo que me mantiene emocionalmente bien», subrayó.



Compartir. Contar con quienes hablar sobre los problemas ayuda a disminuir la presión de emprender.

MILOS DIMIC CRATIVE FVP

Emprender incubados

Tener una red de contención sólida resulta clave para sobrellevar problemas emocionales. Así lo ve **Enrique Topolansky**, director del **Centro de Innovación de Emprendimientos (CIE)** de **Universidad ORT**, quien reconoce que es un tema que con existe en el ecosistema y que la incubadora atiende desde casi al inicio. «Hace unos 20 años empezamos con un enfoque especializado en las personas. Aplicamos una metodología que va desde adentro hacia afuera en los emprendedores, porque el CIE no es una fábrica de emprendimientos sino un lugar de desarrollo de personas con actitud emprendedora», graficó.

En este proceso, Topolansky tiene una participación muy activa. «Estoy con ellos, los escucho, les doy consejos hasta de su dieta y veo si hacen deporte. Pero además, como emprender es muy solitario acá encuentran una «tribu» donde pueden intercambiar y eso hace que exista un control del estrés importante», resaltó. El director del CIE identificó como una de las etapas más críticas cuando en un equipo «un socio falla» porque generalmente es un compañero o un amigo. La otra es cuando deben acelerar el negocio.

Rosana Fernández, directora de la **incubadora Ingenio**, coincide en que estar dentro de un espacio donde compartir problemas con pares y un equipo de contención, ayuda a prevenir problemas. «El estrés llega porque atienden muchos frentes, tienen la dinámica alta. Es parte de lo que les atrae pero cuando no logran dominarlo se produce el burnout. En muchos tratamos de incidir y apoyando un marco de trabajo que permita que no se llegue al límite. Damos un valor a la contención y el apoyo de unos a otros. Buscamos que esas etapas se transiten mejor al estar acompañados, pero sobre todo trabajamos para que el emprendedor esté preparado para lo que va a venir y así enfrentarlo». Para ello, cuentan con un plan de trabajo semanal con cada proyecto y fomentan que exista contacto permanente con consultores que ayudan a entender sus negocios y les dan consejos para que puedan adelantarse a lo que se viene. El resultado es que «en Ingenio no hemos tenido casos de problemas de salud mental», concluyó.

LAS MÁS VISTAS

- Juan Izquierdo, entre el amor y el dolor: crónica de todo lo que está sucediendo y se vive en São Paulo
- La salud de Juan Izquierdo: habló Alejandro Balbi, Bauzá reveló un dato clave y se espera nuevo parte médico
- El plantel de São Paulo se ha portado muy bien y Nacional agradecido: el gesto de Calleri del que todos hablan
- Nuevo parte del Hospital Einstein sobre la salud de Juan Izquierdo indica «aumento de presión intracraneal»
- Nació el primer hijo de Sofía Rodríguez y así lo presentó en sociedad: «Ahora sí, los cuatro juntos»
- Furia acusó a una conductora uruguaya de practicar «casting sámana»: «Para llegar hasta ahí tuvo que...»
- Se acerca el temporal de Santa Rosa y el «último pulso de frío del invierno»: los pronósticos para la semana
- Gran gesto: Josema Giménez interrumpió la conferencia de prensa para mandar fuerzas a Juan Izquierdo y familia
- María Inés Obaldía vio la «efigie» de Tabaré Vázquez en el mármol del Palacio Legislativo y generó ola de memes
- Sebastián Bauzá y el dato que reveló sobre Juan Izquierdo: «En 2014 se le detectó una pequeña arritmia»

Últimas Noticias

- 15:22 **IMM aumentó el costo del estacionamiento tarifado: nuevos precios rigen a partir del 10 de setiembre**
- 15:16 **La empresa que hará la mayor inversión de la historia de Uruguay respondió en audiencia pública en Paysandú**
- 15:08 **Exprescandata del Partido Nacional lanza lista al Senado y estará acompañada de un exintendente de Rocha**
- 15:07 **El lucrativo emprendimiento de venezolanos que migraron a Miami y les da ingresos de US\$ 1.200 por día**
- 15:06 **Registran la formación de un impactante "tornado de fuego" en São Paulo, azotada por una ola de incendios**
- 14:46 **Orsi ironizó sobre Maduro, puso en duda si lo invitaría a su eventual asunción y despertó críticas de blancos**