



# Cuidar de ti mismo

1. Cómo evitar el desgaste y disfrutar de la experiencia
2. Consideraciones finales para emprendedores



---

**“Me dado cuenta de que soy mucho más creativa cuando me cuido”.**

– Arianna Huffington

---

## Capítulo 9

Poner en marcha tu propia empresa es una aventura de lo más reconfortante. Has encontrado algo que te apasiona y has decidido entregarte a ello en cuerpo y alma. Pero, te has comprometido tanto con lograr el éxito, que de repente te encuentras trabajando como nunca habías pensado que eras capaz y bajo un tipo de presión que ni siquiera sabías que existía. Es muy fácil caer en la trampa de creer que tienes que trabajar sin parar, hasta el punto de que puedes acabar desarrollando una adicción. Pero, en realidad, eso no es sostenible para tu propio bienestar ni tampoco para el éxito de tu empresa.



Recientes estudios han demostrado que los emprendedores sufren una mayor tendencia a padecer problemas de salud mental debido a los elevadísimos niveles de estrés, incertidumbre, aislamiento social y vinculación de la valía individual al éxito de la empresa a los que se someten ([fuente](#)). Así que, ¿cómo evitas fundirte y cuidas de ti mismo? Este capítulo es ligeramente diferente al resto, pero nos parece igual de relevante. Si queremos conseguir que nuestro sistema alimentario sea más sostenible, hemos de asegurarnos de que nosotros seamos sostenibles también, para seguir siendo capaces de mejorar y transformar el sector de los alimentos.

### Cómo evitar el desgaste y disfrutar de la experiencia

#### Gestión de tareas personales

Una cosa que tienes que conseguir que se te dé bien cuando diriges tu propio negocio es la gestión de tus tareas personales. Tienes tantas cosas de las que ocuparte en tantos ámbitos diferentes del negocio, que puedes acabar sintiéndote abrumado y muchas veces incluso distraído. Te ves empujado de un lugar a otro y, antes de que te des cuenta, son las 17:00 y todavía no has tachado nada de tu lista de tareas. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Una herramienta que te puede ayudar a gestionar tu trabajo es la matriz de Eisenhower, una sencilla cuadrícula en la que organizas diferentes tareas en función de su urgencia/no urgencia e importancia/no importancia.

	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	<b>Do</b> Do it now	<b>Decide</b> Schedule a time to do it
NOT IMPORTANT	<b>Delegate</b> Who can do it for you?	<b>Delete</b> Eliminate it



Ocúpate del primer cuadrante en tus horas más productivas del día: ¿eres una persona madrugadora? Entonces deberás hacer lo más importante y urgente primero, antes que cualquier otra cosa. ¿Y las tareas que no son importantes pero sí urgentes? Lo óptimo es delegarlas a otra persona, aunque el fundador

de una empresa emergente no siempre tiene esa posibilidad, de modo que tendrás que dejarlas para otro rato. ¿Y lo importante pero no urgente? Reserva determinado tiempo para este tipo de tareas y no les dediques más minutos de los que tienen asignados. ¿Lo que no es ni importante ni urgente? ¡Deberías preguntarte por qué está eso en tu lista en primer lugar!

#### Y estos son otros valiosos consejos que hemos ido recopilando:

- **Aprovecha las herramientas organizativas disponibles en línea**, como Basecamp, Trello o Asana. Hay montones de ellas, así que dedica un rato a investigar cuál cubre mejor tus necesidades y preferencias.
- **Planifica la semana con antelación y prepara tu jornada la tarde anterior.** Fíjate 2 o 3 tareas clave para completar cada día y comienza tu jornada con ellas; el correo puede esperar...
- **¡Haz pausas!** Levántate, muévete, sal fuera para respirar aire fresco o tomate una taza de té. Después serás mucho más eficiente.
- **Apaga las notificaciones** en tu teléfono y portátil cuando necesites concentrarte (y mejor aún si es todo el tiempo).

#### Saca tu máximo rendimiento

No cabe duda de que tu empresa emergente consumirá gran parte de tu vida, pero encontrar el equilibrio te ayudará a mantenerte cuerdo y incrementar considerablemente las probabilidades de éxito tanto tuyas como de tu negocio. Seamos realistas: no va a ser el "típico" equilibrio entre vida profesional y vida privada, en el que dedicas la mitad de tu tiempo a trabajar y la otra mitad a disfrutar de las cosas buenas de la vida. Sea como sea, es muy importante que saques tiempo de algún lado para cuidar de ti. Dedicar tiempo a otras cosas como, por ejemplo, a practicar algún deporte, mindfulness, pintura o avistamiento de nubes... Lo que sea siempre que te ayude a desconectar durante un rato.



#### Y estos son otros valiosos consejos que hemos ido recopilando:

- **Ve aprendiendo a decir "no":** es muy halagador que todo el mundo recurra a ti cada vez que tienen un problema, pero no puedes resolverlos todos. Aprende a negarte y cuándo hacerlo.
- **Céntrate en el rendimiento:** nadie contabiliza las horas que trabajas. Lo único que importa es obtener los resultados que tu empresa necesita. Por lo tanto, dedicar esfuerzo a cosas que no lo merecen no te va a reportar nada. Estar ocupado no es lo mismo que ser productivo.
- **Aprende a gestionar tu tiempo frente a gestionar tu energía:** si quieres encontrar la productividad y el equilibrio en tu trabajo, aprende a gestionar tu energía. *"El principal problema con trabajar más horas, es que el tiempo es un recurso finito. La energía es otra historia"*. (Fuente) Identifica qué prácticas te desgastan y cuáles te recargan, para poder rendir siempre al máximo en el trabajo. (Para más información sobre cómo gestionar la energía frente al tiempo, te recomendamos este [artículo](#) de Harvard Business Review y este [enlace](#), donde encontrarás 5 consejos breves para lograrlo).
- **Valora tus victorias:** posiblemente a estas alturas ya te haya quedado claro que poner en marcha un negocio es estresante y agotador. El camino está repleto de obstáculos e impedimentos. Por eso es tan importante saber apreciar las cosas cuando van bien. No es difícil acabar restando validez a las victorias para concentrarte en tu lista interminable de tareas, así que asegúrate de tomarte tu tiempo para disfrutar de tus éxitos, que te inyectarán la energía que necesitas para abordar el siguiente reto.
- **Haz limpieza:** asegúrate de limpiar regularmente tu lista de tareas. Detente un momento y reflexiona sobre qué es aquello a lo que necesitas dedicar tu tiempo, y elimina lo que no sea esencial.

## Identidad propia

Nunca olvides que tú no eres tu empresa. Le estás dedicando una parte muy grande de ti y la gente, incluso tú mismo, no tardaréis en colgarte la etiqueta de “emprendedor”. Desde esa perspectiva, es difícil evitar que tu *startup* se convierta en parte de tu identidad, pero intenta evitarlo por todos los medios. Empañará tu capacidad para tomar decisiones racionales relativas a la empresa y, además, te hará sentir mal durante las rachas difíciles. Respecto al resto de emprendedores y negocios que ves en Internet, ¿cuáles parecen tenerlo todo bajo control? Ninguna. Del mismo modo que las personas proyectan lo mejor de sí mismas en la red, las empresas también. Coge con pinzas todo lo que veas y nunca te compares a ti mismo ni tus progresos con los demás, porque nunca vas a sacar nada bueno de ahí.

## La toma de decisiones

Tomar decisiones es agotador. Sobre todo cuando tú eres el responsable de tomarlas todas. El antiguo Presidente Obama solía bromear diciendo que cuando saliese de la Casa Blanca iba a abrir una tienda en la que solo vendería camisetas blancas de talla única, para no tener que volver a tomar más decisiones. De hecho, ¿existe la fatiga por toma de decisiones! Precisamente debido al hecho de que el fundador de una empresa debe decidir cosas constantemente, es muy importante poner en marcha una estrategia para evitar fundirte. Por ejemplo, puedes delegar algunas decisiones (¿acaso importa adónde vaya el equipo a comer?) y recurrir a los demás tanto como necesites (por ejemplo, a tus asesores cuando debas tomar decisiones importantes).

## Dominar los diferentes aspectos descritos en este manual

Todo lo que te hemos contado en esta guía aspira a ayudarte a que hagas despegar tu negocio con éxito, pero su única garantía de supervivencia es que tú sobrevivas. La suma de todas las cosas que necesitas hacer puede parecer inabarcable, pero si la desglosas verás que todas las tareas son factibles.

- 1. Borda tu propuesta:** para ello lleva a cabo una investigación de mercado en profundidad, aplica la mentalidad de las lean *startups* y desarrolla un producto o servicio que realmente dé cobertura las necesidades del cliente. Cuando sabes que tienes una propuesta sólida, no dudas de ti mismo cuando las cosas van mal, y acaban haciéndolo en algún momento.
- 2. Haz bien las cosas:** asegúrate de cumplir las disposiciones legales locales ya que, de lo contrario, el tiro acabará saliéndote por la culata tarde o temprano y puede incluso tener consecuencias sobre tus finanzas personales. Dormirás mucho mejor por la noche si sabes que estás cumpliendo todos los requisitos legales y que has seguido todos los pasos necesarios para proteger tu negocio y tus intereses personales en aquellos aspectos en los que era necesario.
- 3. Gestiona tu flujo de caja con inteligencia y recauda más dinero del que crees que vas a necesitar** – pon en marcha un plan de financiación y asegúrate de que gestionas tus finanzas con cabeza. No quieres encontrar agujeros negros en tu cuenta de repente y no poder pagar la nómina tus empleados. Créenos, reducirás mucho tus niveles de estrés una vez que tengas una visión clara de tu situación financiera.
- 4. Aprende a contar tu historia:** llévate a la gente contigo a lo largo de tu viaje, centra tu mensaje y tus esfuerzos en el público más crítico. Sin embargo, sé consciente de que no puedes ganarte a todo el mundo e intentarlo no te va a reportar más que decepciones.
- 5. Rodéate de personas geniales:** dtómate tu tiempo a la hora de contratar y construye un equipo global (en el que se incluyen los asesores, miembros de la junta o inversores) de personas que puedan contribuir al progreso de tu negocio y ofrecer la ayuda que vas a necesitar. Como se dice por ahí, “se necesita toda una aldea para criar un niño”.

## Consideraciones finales para emprendedores

Comenzábamos este manual con una serie de pensamientos de otros emprendedores agroalimentarios sobre lo que les hubiese gustado saber antes de poner en marcha su negocio, así que terminémoslo de la misma manera. He aquí algunas consideraciones finales cuya lectura esperamos que disfrutes.

"Necesitas encontrar un equilibrio real... Quizá suene a cliché pero trabaja duro y juega mucho. Yo vivo mi vida prácticamente así. Trabaja realmente duro entre semana y si tienes que madrugar, madruga, o si tienes que quedarte más tiempo, quédate. Pero durante el fin de semana desconecta de verdad, pasatiempo con tus amigos, no mires la bandeja de entrada. Vete de vacaciones. Aunque es difícil, porque no te sobra el tiempo y tampoco el dinero cuando te embarcas en una empresa emergente, tienes que encontrar la manera de lograrlo. Asegúrate de conseguir ese equilibrio".

– **Lucy Wright, cofundadora de Nice**



"Encuentra tus límites y respétalos. Cada uno tiene los suyos. Todos los gerentes deberían plantearse esto con respecto a sus informes para encontrar los límites y respetarlos".

– **David Rosenberg, CEO y cofundador de Aerofarms**

"Cuando le cuento a la gente que sobreviví buena parte de un año entero sin un sueldo en condiciones asumen que es porque confiaba plenamente en el éxito de mi proyecto, pero la realidad es que durante buena parte del tiempo no era así. Es un daño colateral. Para mí ese es el trabajo definitivo del emprendedor: crear algo a partir de nada, comprometerse cuando no hay nada con lo que comprometerse. Puedes atraer a empleados cuando la historia suena atractiva y cuando se puede pagar una nómina. Pero al principio todas las soluciones están en el aire y necesitan aterrizar para que la gente quiera sumarse a ellas. Puse en marcha un negocio auxiliar para poder pagar las facturas de la startup. Además también hacía trabajos a tiempo parcial, muy parcial, dando clases y organizando eventos de emprendimiento para la universidad, lo que me permitió justo pagar las facturas mientras me concentraba por completo en la empresa. Tienes que encontrar alternativas creativas para sobrevivir y, aunque no se puede saltar a la piscina sin saber si hay agua primero, cuando llega el momento de comprometerse, hay que hacerlo por completo".

– **Tom Simmons, fundador y CEO de Cambridge Glycoscience**



"Francamente, lo único que hago para evitar fundirme es deporte. Si no hago mis ejercicios regulares, noto cómo los niveles de estrés crecen y mi rendimiento cae bastante por debajo de lo normal. Además, también duermo mejor si práctico ejercicio con frecuencia".

– **Marc Zornes, cofundador de Winnow Solutions**

"Para evitar fundirme me encanta asistir a conferencias y reuniones con estudiantes y grupos industriales. Aunque suena contradictorio, a mí parece muy revigorizante rodearme de gente que anhela nuestros productos y siente tanta emoción por lo que hacemos. Me ayuda a dar un paso atrás y apreciar lo lejos que hemos llegado. Es muy fácil perder los logros de vista cuando tenemos la cabeza centrada en los desafíos de poner en marcha una empresa".

– **Arturo Elizondo, CEO y cofundador de Clara Foods**





“En Growing Underground primamos la salud mental, el bienestar y el equilibrio en las conversaciones diarias. Es algo que se tiene en cuenta en todas las revisiones de la empresa, así que no tenemos ningún problema en compartir cuando alguien está estresado o presionado. Animamos a nuestro equipo a buscar el equilibrio, a recordar que siempre va a haber más cosas que hacer, que todas las semanas hay que tomarse libre al menos un día del fin de semana y una tarde, que hay que practicar meditación y ejercicio y comer bien, celebrar las pequeñas victorias y que con los amigos hay que hablar de otras cosas que no sea el trabajo (básicamente porque no les importa una m\*\*\*\*a por mucho que a ti sí...)”.

– **Steve Dring, cofundador y CEO de Growing Underground**

“Asegúrate de obtener mucha ayuda/reflexión a lo largo de tu desarrollo como emprendedor: con un instructor, aprendizaje entre pares con otros emprendedores, eventos, lectura, etc. Y no pierdas de vista tu propósito: ¿sigues haciendo lo que realmente quieres hacer? Alinea tu faceta personal con el propósito de tu empresa”.

– **Willem Sodderland, CEO de Seamore**



“Nosotras buscamos una ‘vida equilibrada’ en lugar de un equilibrio entre vida privada y laboral, porque cuando eres una emprendedora que trabaja desde casa ¡acaban muy mezcladas! Sin embargo, a medida que la empresa y el equipo crecen, ambas hemos alcanzado un mayor nivel de equilibrio, algo esencial porque la carrera de una empresa emergente está compuesta por varios maratones, no por un solo sprint, así que es importante evitar fundirse. Ambas intentamos sacar algo de tiempo entre semana para hacer ejercicio. Al principio nos solíamos sentir culpables por ello, pero ahora nos damos cuenta de que si queremos darlo todo, necesitamos tener cuerpo y mente sanos y el ejercicio es esencial para lograrlo. Además, creo que las mejores inspiraciones e ideas para OLIO se me han ocurrido mientras hacía deporte, ¡así que en cierto modo es como matar dos pájaros de un tiro!”

– **Tessa Stuart, cofundadora de Olio**

## Conclusiones del capítulo 9

- Para terminar, te costará encontrar a gente que se arrepienta de haber dado el salto. Así que, aunque hayamos subrayado la cantidad de trabajo y repetido hasta la saciedad que no va a ser fácil, la lección más importante que tienes que recordar es esta: ¡lo estás haciendo bien! Hay montones de gente que quiere ayudarte y el mundo te necesita. Si no has empezado ya, ¿a qué estás esperando?

**Es hora de pararse a reflexionar:** ¿cómo te vas a asegurar de no acabar quemado?  
¿Cómo vas a cuidar de ti?

### Ahora, ¡pongámonos manos a la obra!

1. **Echa un vistazo a tu lista de tareas y traslázalas** a la matriz de Eisenhower en función de su urgencia e importancia.
2. **Define una rutina de autocuidado.** Es esencial que reserves tiempo para ti, para no fundirte y poder rendir al máximo en el trabajo. Por lo tanto, señala tus requisitos no negociables (por ejemplo, yoga matutino, sesión de gimnasio después del trabajo, apagar los dispositivos durante cierto tiempo, pausa para comer de una hora entera, meditación, ritual de lectura diario...).



# Thank you for reading

¿Conoces recursos que puedan ser útiles o quieres compartir algún comentario o duda sobre esta guía? Estamos a tu entera disposición: [startupguide@eitfood.eu](mailto:startupguide@eitfood.eu)

Desde aquí enviamos un **AGRADECIMIENTO DE TODO CORAZÓN** a todos los emprendedores agroalimentarios que han sacado algo de tiempo de su apretadísima agenda para compartir su experiencia con nosotros. Sin vuestras aportaciones, esto no sería más que otro libro de texto. Compartir vuestros desafíos, errores y aciertos con la próxima generación de emprendedores es todo un gesto que, sin duda, les será de gran ayuda en su aventura.







EIT Food is supported by the EIT  
a body of the European Union

Written by: Ilana Taub, Michael Minch-Dixon, and Joseph Gridley  
Designed by: [www.gretergood-brands.com](http://www.gretergood-brands.com)  
Published by: [EIT Food](#)

**Copyright © 2019 by EIT Food.**

All rights reserved. This guide or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.