

# LIDIAR CON EL ESTRÉS – El círculo de la vida cotidiana

## 1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

### El círculo de la vida cotidiana

El mayor problema de un emprendedor no suele ser tener ideas o pasar a la acción, una de las razones por las que eres emprendedor es porque consigues hacer las cosas. Así que este ejercicio te ayudará a ponerte expectativas realistas para aliviar el posible estrés que puede aparecer cuando tus expectativas no están alineadas con la realidad.

## 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Esta actividad persigue los siguientes objetivos:

- Definir los objetivos de tu viaje empresarial.
- Establecer una estructura de un día normal e identificar lo que te gustaría cambiar
- Establecer expectativas realistas sobre ti mismo

## 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

El estrés que los empresarios generan en su trabajo afectará a otros ámbitos de su vida. Por eso, ser capaz de manejar el estrés mejorará su bienestar general.

Dentro del contexto laboral, el estrés puede entenderse como "respuestas físicas y emocionales perjudiciales que se producen cuando los requisitos de un trabajo no se ajustan a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador" (National Institute of Occupational Safety and Health, 2014). Estas respuestas físicas o emocionales siempre dependen de un entorno cambiante y de la propia experiencia subjetiva del individuo, por eso es importante establecer una estructura de lo que se espera, lo que es realista e identificar lo que realmente se puede cambiar.

En la parte teórica hemos hablado de la ambigüedad de los roles, la falta de información y las circunstancias cambiantes que no puedes controlar (económicas, de salud, financieras o de seguridad). El tipo de crisis que todos hemos vivido con la pandemia de Covid-10. Conflicto de roles, no saber qué delegar, si es que puedes delegar en alguien, como emprendedor tienes que ser capaz de manejar muchas tareas diferentes lo que puede desencadenar estrés ya que siempre puedes hacer más lo que lleva a la sobrecarga de roles, el riesgo de querer controlar todo y por lo tanto no delegar tareas.

Cuando se está en una crisis y se está estresado, lo más fácil es entrar en pánico y actuar sin pensarlo bien. Los estudios indican que las decisiones complejas tomadas en condiciones de estrés tienden a ser mucho más irracionales y probablemente tengan un impacto negativo en su negocio.



## LIDIAR CON EL ESTRÉS – El círculo de la vida cotidiana

Si quiere leer más sobre la toma de decisiones, lea esto.

(1) (PDF) La toma de decisiones bajo estrés y sus implicaciones para la toma de decisiones de los directivos: Una revisión de la literatura. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/323261783\\_Decision-Making\\_under\\_Stress\\_and\\_Its\\_Implications\\_for\\_Management\\_Decision-Making\\_A\\_Review\\_of\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/323261783_Decision-Making_under_Stress_and_Its_Implications_for_Management_Decision-Making_A_Review_of_Literature) [consultado el 25 de marzo de 2021].

Esta herramienta repasa los pasos sobre cómo prevenir el estrés en tu papel de empresario, practica cómo puedes obtener una visión general y empieza a construir una estructura sostenible para ti como empresario.

### 4) MATERIALES Y RECURSOS

Para el desarrollo de la actividad será necesario:

- Papel
- Lápiz o bolígrafo.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone  
New ways of coaching

## 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

**Paso 1**, 15 minutos: Escritura libre

**Paso 2**, 30 minutos: Objetivos/Obstáculos

**Paso 3**, 30 minutos: El círculo de la vida cotidiana

**Paso 4**, 30 minutos: El círculo de la vida cotidiana modificado

### 1. Escritura libre

Una forma de empezar a pensar y formular objetivos es utilizar una técnica llamada Escritura de Flujo Libre. La escritura fluida es un buen ejercicio por varias razones:

- Inspira y puede dar lugar a buenas ideas.
- Crea una sensación de libertad y enseña a "dejarse llevar".
- Es relajante y agradable poder escribir.
- Puede ayudar con los "calambres de escritura" (ya sabes, cuando el papel está en blanco y no puedes sacar una palabra).

Haz esto: Coge papel y bolígrafo, o siéntate delante del ordenador, pon una alarma o un temporizador en 10 minutos y simplemente teclea y empieza a escribir y no te detengas, simplemente deja que el texto fluya, no levantes el bolígrafo ni dejes de teclear, escribe, escribe, escribe. Puedes empezar simplemente a escribir sobre lo que es importante para ti, lo que quieres hacer, lo que te parece importante... No pienses, simplemente deja que las palabras fluyan. Las frases no tienen que ser lógicas ni correctas (no deberían serlo en absoluto), y ni siquiera tienes que ponerle un final. Evita las viñetas, escribe frases. Si te atascas, escribe la última palabra una y otra vez. Cuando tu mente entra en estado de fluidez, las ideas surgen sin que te des cuenta. No termines de escribir hasta que suene la alarma.

Después de los 10 minutos, tómate un descanso y lee lo que has escrito, subrayando lo que te parezca interesante y relevante. Las palabras o frases subrayadas suelen ser una buena base para encontrar tus objetivos.

### 2. Escribe los objetivos de tu viaje empresarial

Como empresario, los objetivos y una visión clara son importantes para tu viaje empresarial; probablemente ya lo sepas. Pero para que quede claro, responde a las siguientes preguntas,

#### Objetivos

¿Qué te gustaría lograr en los próximos 3 meses?

¿Y en 6 meses?

¿Y después de un año?

#### Obstáculos potenciales

¿Qué desafíos puedes identificar en...

los próximos 3 meses?

los próximos 6 meses?

el próximo año?



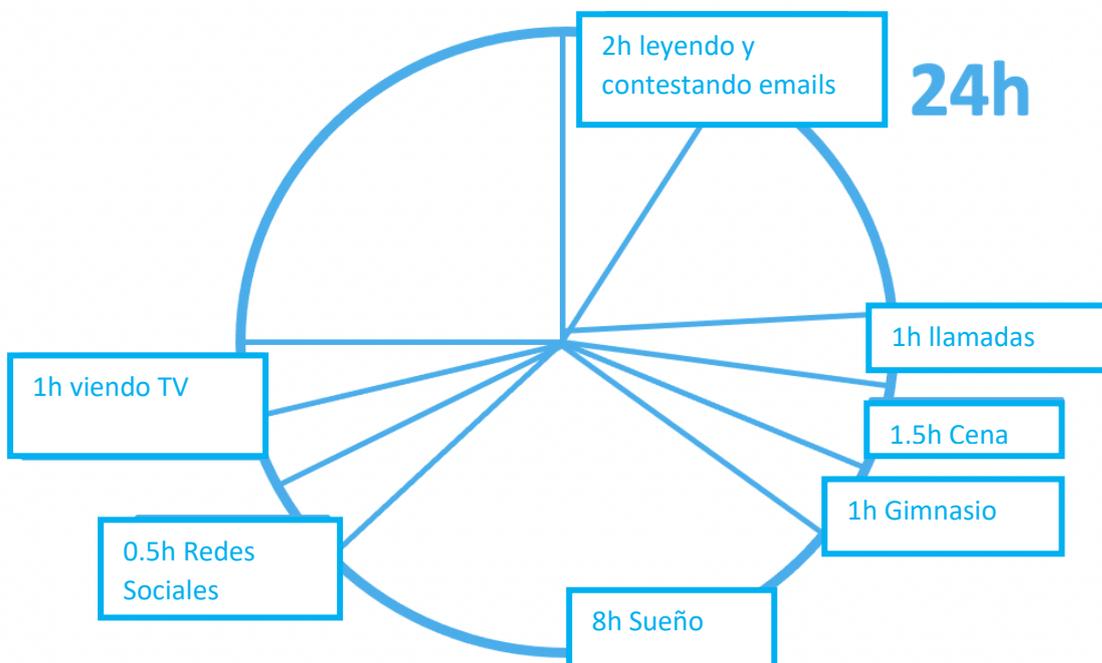
## LIDIAR CON EL ESTRÉS – El círculo de la vida cotidiana

¿Qué pasaría si no consigues alcanzar los objetivos que te has propuesto?

### 3. Establecer expectativas realistas

El mayor problema de un emprendedor no suele ser tener ideas o pasar a la acción, una de las razones por las que se es emprendedor es porque se hacen las cosas. Así que este ejercicio te ayudará a ponerte expectativas realistas.

Intenta desglosar todas las actividades que realizas durante un día. Utiliza papel y bolígrafo y dibuja un círculo y luego corta diferentes trozos, de un tamaño que dependerá del tiempo que le dediques. Sé sincero contigo mismo, recuerda que esto es sólo para ti. Por ejemplo.



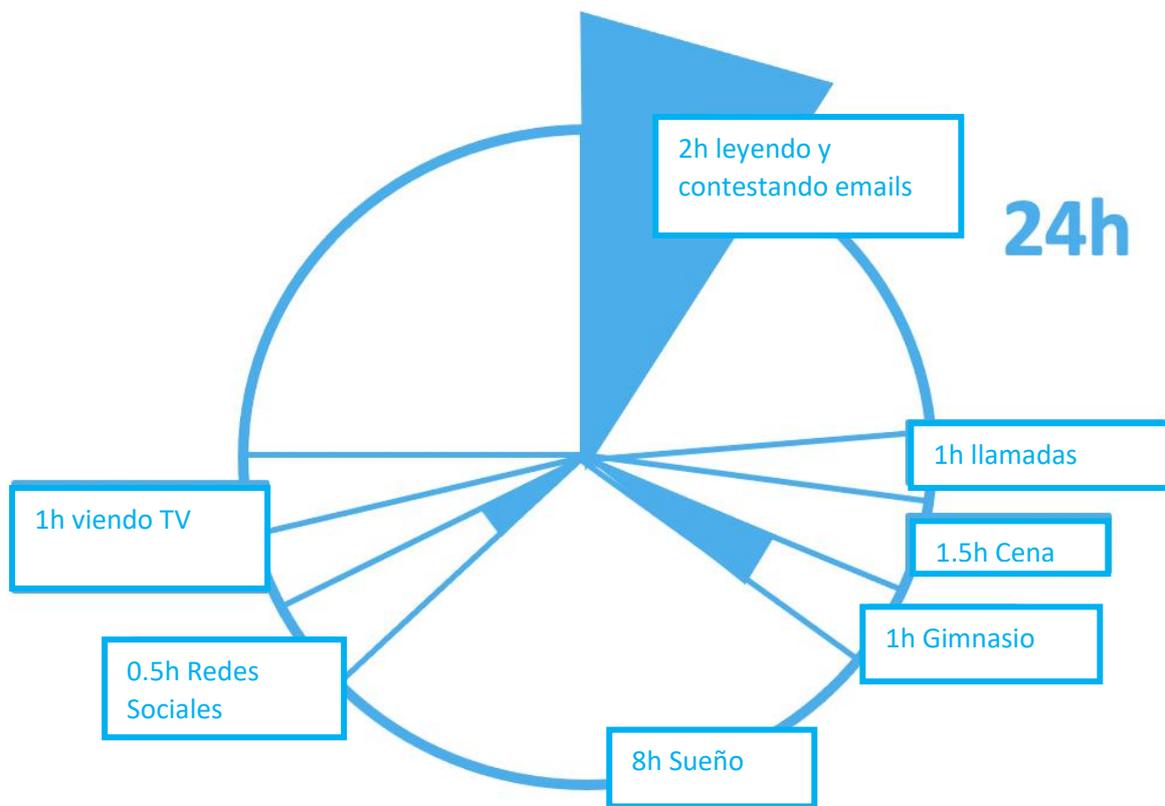
### 4. ¿Cuánto tiempo dedicas en comparación con el que desearías dedicar?

El siguiente paso es rellenar con colores las distintas franjas en función del tiempo que desees dedicar, para que sea sostenible y para tu bienestar.

Por ejemplo, yo dedico 3 horas diarias a contestar correos electrónicos, me gustaría poder dedicarle menos tiempo por la tarde. Entonces, relleno el triángulo para que quede por encima del círculo. Por otro lado, si soy sincero conmigo mismo, paso menos tiempo en el gimnasio, algunas semanas incluso me lo salto aunque sé que me siento mucho mejor si paso una hora cada día. Por lo tanto, relleno la mitad de la casilla ya que deseo pasar más tiempo en el gimnasio. Observa el ejemplo siguiente.



## LIDIAR CON EL ESTRÉS – El círculo de la vida cotidiana



Este ejercicio es para que tengas una perspectiva de lo que haces, puedes desglosar tus actividades hasta las tareas más pequeñas, tú decides. Cuando obtienes una visión general, es más fácil ser realista con lo que puedes hacer durante un día, pero también deja claro que como empresario seguirás necesitando amigos, familia, pareja y tiempo para reflexionar/no hacer nada y hacer ejercicio para mantenerte saludable. El estrés insano suele empezar con unas expectativas que no se ajustan a la realidad.

### Hazte las siguientes cuestiones

¿Puedes identificar algo que quieras cambiar?

¿Están alineadas tus expectativas (los objetivos que fijaste en el primer ejercicio) con el tiempo que dedicas?

¿Qué es lo que le lleva mucho tiempo en el trabajo y no le da tanto?

¿Duermo lo suficiente?

¿Te sientes feliz en general?

**Es posible tener grandes sueños y seguir siendo realista con tu tiempo. Y recuerda que no puedes comparar el resultado con nadie más, ya que tus necesidades pueden ser muy diferentes a las de otra persona.**



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone  
New ways of coaching

### 6) QUÉ APRENDER

Este ejercicio te ayudará a tener una visión general de a qué dedicas realmente el tiempo. Suele ser muy útil para que te des cuenta de lo que realmente puedes cambiar. Cuando se está estresado es fácil quedarse atrapado en la sensación de que "todo es abrumador e importante", darse cuenta de que necesitas pasar menos tiempo en reuniones o que necesitas dormir una hora más es clave para crear una estructura saludable para tu vida que además sea sostenible.

