

Getxo >MEETING<



8 de octubre

Cómo vivir mejor teniendo una empresa

¿Cómo podemos sostener nuestra empresa y, al mismo tiempo, tener una vida que nos siente bien? En esta sesión de Getxo MEETING hemos puesto el foco en nuestras necesidades y en cómo darles espacio mientras sacamos adelante un proyecto.

Hemos empezado por reconocer qué nos pasa y qué necesitamos, ya que dentro de una misma realidad pueden convivir necesidades diferentes: descanso, confianza, apoyo, autonomía o tiempo propio. Identificarlas nos ha ayudado a concretar tres retos y compartir posibles respuestas.

Romper la rueda del cansancio

El primer reto ha sido cómo salir de esa rueda en la que el trabajo ocupa cada vez más espacio y el descanso se queda para después.

Hemos hablado de respetar los horarios de trabajo. Parece una obviedad, pero poner un límite a la jornada es una decisión que necesitamos sostener en el día a día. También hemos reconocido que ser muy productivos puede darnos satisfacción y, a la vez, generar un desgaste que se hace visible más tarde.

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • <https://www.getxo.eus/es/promocion-economica/>

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:



Las personas participantes hemos compartido varias claves:

- Organizar la jornada por bloques para reducir las interrupciones dentro de lo posible.
- Buscar tareas y momentos que nos nutran dentro del trabajo.
- Hacer ejercicio como forma de liberar tensión y cambiar de actividad.
- Reconocer qué anhelamos realmente en nuestro ámbito profesional.

También hemos reflexionado sobre la importancia de estar presentes en lo que hacemos y de reservar tiempo propio. Aquí ha surgido uno de los aprendizajes de la sesión: ampliar la mirada a tres ámbitos, el trabajo remunerado, los cuidados y el espacio personal. Ese tercer espacio tiene que ver con nuestros proyectos creativos, nuestro desarrollo personal, el ocio y todo aquello que queremos hacer por deseo propio. Hemos reconocido la necesidad de darle un lugar en nuestra vida.

Mantener la confianza cuando el proyecto no avanza

El segundo reto ha sido cómo sostener la confianza cuando los resultados tardan en llegar o sentimos que el proyecto está detenido.

Hemos compartido la idea de mantener la confianza más allá de las circunstancias del momento y acompañarla de acciones concretas. Parar para recalcular la ruta ha aparecido como una oportunidad para revisar hacia dónde vamos y qué necesitamos ajustar.

También hemos propuesto ampliar la red, contactar con personas de nuestro entorno y abrir nuevas relaciones. Junto a ello, hemos hablado de reconocer y agradecer lo que ya tenemos, atravesar la incertidumbre como parte del aprendizaje y avanzar en paralelo en otros proyectos o vías de trabajo.

Ha surgido, además, una frase para la reflexión: «Lo peor que puede pasar es que no pase nada». La hemos recogido como una invitación a explorar posibilidades y dar pasos que nos ayuden a recuperar confianza.

Delegar y confiar

El tercer reto ha sido cómo compartir el trabajo y la responsabilidad.

Hemos explorado la posibilidad de trabajar con equipos líquidos: colaboraciones flexibles con profesionales freelance que asuman su parte de responsabilidad en el proyecto, si contratar no es una opción.

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • <https://www.getxo.eus/es/promocion-economica/>

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:



Para facilitar esa delegación, hemos señalado la importancia de dejar las pautas por escrito y trabajar con archivos y herramientas compartidas, también en remoto. Estos apoyos nos permiten compartir información y coordinar el trabajo con más claridad.

Además de los soportes, hemos hablado de nuestra disposición a escuchar, conocer otras perspectivas, salir de lo conocido y soltar parte del control. Delegar nos pide dar espacio a la forma de trabajar y a las aportaciones de otras personas.

Dar espacio a la persona que sostiene la empresa

La sesión nos ha permitido compartir preocupaciones y convertirlas en necesidades más concretas sobre las que podemos actuar.

Hemos hablado de descanso, de confianza y de colaboración. Y hemos puesto en el centro algo que atraviesa los tres retos: reservar espacio para nuestra propia vida.

Nos hemos llevado una pregunta para seguir trabajando: ¿qué necesito hoy para sostener mi empresa y vivir mejor con ella?

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • <https://www.getxo.eus/es/promocion-economica/>

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:

