

# Getxo >MEETING<



**Getxo MEETING del 8 de noviembre**

## **¿Quieres saber qué cosas nos preocupan a las mentes emprendedoras? ¿Y qué hacemos para resolverlo? Problemas, soluciones, y tres ideas para llevar.**

Bien si tienes a varias personas empleadas, bien si eres una persona autoempleada, los altibajos y las situaciones de incertidumbre son lo habitual al trabajar por tu cuenta.

Por eso nos dedicamos el pasado jueves a analizar qué situaciones nos hacen sentir esa *montaña rusa de emociones*. Y, por supuesto, le dimos espacio a compartir soluciones que sacamos de la chistera cada vez que hace falta.

Porque entendemos Getxo MEETING como ese espacio (y tiempo) en el que poner en común cuestiones que son importantes para nuestros negocios, y, por ende, para cada cual.

### **¿Qué vimos al poner en común los estímulos que nos producen estrés?**

- La mente es una máquina de pensar a la que hay que pararle los pies porque si no tiende a acapararlo todo.
- Los pensamientos tienden muchas veces a inventarse fracasos anticipados, y ver el peligro en todas partes.
- El miedo al fracaso, por ejemplo, se manifiesta con más fuerza cuando no estás en movimiento, cuando no estás en acción o tomando decisiones. Es la llamada “parálisis por análisis”. Alguien dijo que “dar un primer paso quizás no te lleva a dónde quieres ir pero te saca de donde estás”

**¿Y cuáles son las soluciones para esos momentos?** Cada persona se conoce y sabe lo que le funciona, si bien hemos encontrado algunas pautas que pueden darte pistas valiosas.

- El movimiento, el baile, caminar, correr, saltar...sirve para dar más espacio al cuerpo y decelerar los pensamientos de la mente.
- El contacto con la naturaleza: el bosque, la playa...bajar el ritmo.
- Aislarse o socializar. Es decir, conectar con lo que necesitas en cada momento y llevarlo a cabo.
- Contar las cosas a personas que puedan escucharte, o bien escribirlo, decirlo en alto, hablar con una persona profesional...cuando se expresan las preocupaciones parece que pierden peso.
- Escribir, o pintar, o canalizar de forma creativa lo que preocupa
- Centrarse en las cosas que dependen de una/o misma/o, en lugar de pensar en cosas en las que no se puede actuar.
- Estar en el aquí y el ahora, bien mediante una actividad lúdica, bien meditando o realizando cualquier actividad.
- Pensar: Eso que estoy pensando, ¿es cierto? No adelantarse a los acontecimientos. Es decir, tomar conciencia de qué tipo de pensamientos están viniendo.

Como ves, éstas son algunas claves de las herramientas prácticas que compartimos durante la sesión.

### **Y tres ideas para llevar:**

Es curioso, pero la montaña rusa del emprendimiento se parece bastante a la de la vida misma. No se puede controlar lo que pasa, aunque sí se puede elegir cómo tomárnoslo.

Emprender no es para todo tipo de personas, ya que la tolerancia a la incertidumbre es algo que puede ser difícil de llevar para algunas personas. Sin embargo, es también algo que se aprende a sobrellevar, si se toma como un viaje. En un viaje de aventura no se sabe bien lo que va a pasar, pero precisamente eso es lo que le da sentido.

El primer activo de tu empresa eres tú. Cuidar cuerpo, mente y gestionar las emociones es algo que se puede aprender con la actitud propicia.

### **¿Te animas a la próxima sesión?**

Getxo MEETING: Sesiones temáticas para profesionales como tú.

Lugar: Getxo Elkartegia (C/Ogoño 1, 48930 Las Arenas - Getxo)

Inscríbete por email: [getxopro@getxo.eus](mailto:getxopro@getxo.eus) o llama al 94 466 01 40