



Columna

María Elba Chahuán,
vicepresidenta y fundadora de
Unión Emprendedora



Diciembre: mes de equilibrio entre productividad y bienestar

El último mes del año se caracteriza por una alta cuota de actividades, recuentos y cierres. Muchas personas experimentan ansiedad y estrés, e incluso algunos psicólogos hablan del 'síndrome de diciembre' para referirse al periodo donde el agotamiento mental aumenta.

En el caso de los emprendedores, diciembre es un mes crítico, en especial para aquellos cuyos productos y servicios tienen mayor demanda en época de Navidad. Industrias como el comercio, la logística o el turismo enfrentan

Todos queremos claridad mental y productividad para enfrentar diciembre con éxito.

un ritmo de alta exigencia y la presión interna detrás de cada emprendedor para cumplir a tiempo y ayudar que el negocio prospere. Sin embargo, creo que es importante poner también el foco en el descanso y darle

prioridad necesaria para mantener un equilibrio entre la productividad y el bienestar personal.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que si queremos rendir bien, el descanso no es lujo, sino que una necesidad. Estudios en neurociencia han demostrado que la falta de sueño y las largas jornadas reducen significativamente la capacidad para tomar decisiones y resolver problemas, dos habilidades que son claves para los emprendedores.

Para lograrlo, la organización es fundamental. Muchos emprendedores aplican la planificación anticipada para

ordenar las tareas que pueden preverse de antemano y luego reaccionar ante imprevistos. Desde este enfoque, es posible establecer límites para las horas de trabajo y de descanso, por ejemplo, bloqueando espacios para desconectarse y hacer ejercicio, practicar la meditación, respiración consciente, caminatas u otros.

También hay que dar pie a delegar. Si en nuestro emprendimiento contamos con un equipo de trabajo, hay que promover que cada uno de ellos asuma acciones específicas para que la carga no esté sólo por parte del emprendedor. Como beneficio extra, esto ayuda a un entorno más colaborativo.

Y no olvidemos la tecnología, una aliada muy eficaz en este aspecto. Utilizar herramientas digitales para automatizar funciones repetitivas como responder correos o gestionar redes sociales, puede liberar tiempo valioso.

Diciembre es un mes de alta demanda, pero también de reflexión, y creo que para los emprendimientos es muy necesario cumplir con las tareas y a la vez, tener conciencia de qué estamos haciendo bien, qué cosas se pueden mejorar y cuáles hay que eliminar definitivamente. Darse este espacio de pausa y análisis contribuye a que la estrategia 2025 esté alineada con lo que aprendimos en la práctica y las nuevas metas que queremos alcanzar.

Todos queremos claridad mental y productividad para enfrentar diciembre con éxito, pero si no incluimos el descanso dentro de esta ecuación, el desgaste será enorme y los beneficios, mucho menores en comparación a una situación de equilibrio entre trabajo y tiempos de desconexión.