



NICOLÁS FUENZALIDA (POLIGLOTA): "COMO QUE UNO NO PUEDE ESTAR MAL, NI EL NEGOCIO NI LA PERSONA, ENTONCES SE HABL POCO DE ESTO"

Nicolás Fuenzalida, cofundador de Poliglota abre de inmediato la conversación con un punto: "Lo primero es decir que vivimos en una sociedad donde se castiga el estar mal, y como que uno no puede estar mal, ni el negocio ni la persona, entonces se habla poco de esto, es como un tabú, es como prohibido y si ven sangre llegan los tiburones. Entonces yo creo que hay que empezar a abrir estas cosas, hay que hablar más de eso, dejar de lado ese ego, ponerlo sobre la mesa", manifiesta.

"Uno habla con colegas, con otros emprendedores y en verdad, yo creo no he hablado nunca con alguien que no ha estado realmente muy estresado en algún momento, y hay algunos casos de colegas emprendedores que terminaban la clínica, o sea, cosas a la vena, porque tuvieron una crisis. Algunos han hablado de eso y otros no tanto, quizás está bien, eso es personal, pero es duro, y al final hay mucha presión ante el founder, el emprendedor, de sacar adelante todo, a costa de su tiempo, vida, familia y hasta el sueldo en algunos casos", comenta Fuenzalida.



Nicolás Fuenzalida es cofundador de Poliglota. En sus tiempos libres, le gusta hacer pan de masa madre.

a mí me gusta hacer café, hacer pan de masa madre, que toma tiempo, kombucha, cosas con las manos que toman tiempo", ejemplifica.

"Siempre he sido un poco así, pero hoy día lo trato de tener bien presente, y ser transparente con el equipo, con la gente. Si te preguntan cómo está? decir 'cansado', o sea, ser transparente con cómo uno está con el resto", relata.

—¿Cuál sería ahí el consejo? ¿Emprender informado?
"Claro, emprender informado en el sentido de que es estresante, es difícil, requiere mucha resiliencia. Es algo que yo creo que cada vez aparece más en los requerimientos o en la habilidad más importante de un emprendedor. Y, además, tener buenas prácticas".

"Se habla poco de esto, es como un tabú, es como prohibido y si ven sangre llegan los tiburones. Creo que hay que empezar a abrir estas cosas".

DANIELA LORCA (BABYTUTO): "TENÍA TODOS LOS FACTORES ESTRESORES PARA ESTAR AL LÍMITE"

A una velocidad increíble y a una intensidad impactante. Así describe Daniela Lorca el crecimiento de Babytuto, la empresa que fundó y luego vendió a Walmart en 2021. "Como que tenía todos los factores estresores para estar al límite... ahora, yo creo que, en el fondo, era yo la que la llevaba al límite", cuenta la emprendedora.

"Si yo tenía esa velocidad, esa intensidad, esa energía y todo, la empresa finalmente termina volviéndose eso, que es bien inmanejable... cuando estás ahí y sientes que la responsabilidad recae solamente en ti, eso fue de las cosas que más afectaron mi salud y si, terminé más de dos veces en la clínica", relata. "En el fondo, mi cuerpo reaccionaba, como que me pasaba algo, no sé, cualquier cosa muy chiquitita, que terminaba siendo muy exagerado", agrega.



Daniela Lorca es fundadora de Babytuto (2013), empresa que vendió a Walmart en 2021.

Dentro de lo rápido e intensa que fue la venta a Walmart, cuenta, el banco de inversión con el que trabajó fue un apoyo clave. "Sin ellos, yo creo que no lo hubiese podido lograr... yo entregaba toda la información en bruto y ellos me ayudaban a ordenarla, organizarla, etc. y sentir ese apoyo fue, sin duda, muy importante para la salud mental. Al final uno puede estar súper exigido, muy cansado, muy estresado, con muchas cosas en la cabeza, pero cuando uno siente que hay un apoyo, que hay alguien más que te está apoyando, todo cambia, porque la responsabilidad no recae solamente en ti. Yo creo que eso hace la diferencia entre volverse loco o no, o empezar a tomar malas decisiones", relata.

En la época de Babytuto, dice, no tenía mucho tiempo para tener hobbies u otras actividades. "Te diría que no hice nada extra programático que no fuera ser mamá y trabajar y vivía en modo

estrés no más, era difícil de sacarlo", asegura. "Ahora, hago un montón de cosas, estoy tejiendo, hago tenis, estoy en clases de inglés intensivas, estoy haciendo hartas cosas para mí. Esta es la etapa de poder volver a resignificarme, después de muchos años, más de 13 años donde no me di nunca el espacio", cuenta la emprendedora.

¿Existirá alguna manera de emprender sin estrés? Depende, responde. "Yo separo el estrés 'bueno' y el estrés 'malo'. El 'bueno' es el que te mantiene arriba de la pelota, te mantiene en un estado de alerta, atento a las oportunidades, a lo que está pasando con la competencia, si estoy demasiado relajada, en general, no estoy cambiando las cosas, no estoy desafiando el modelo negocio, no estoy desafiando al equipo. En algún minuto la empresa se estanca, creo yo. Entonces, siempre hay que tener como un grado de estrés 'sano' que te ayude a movilizar, a la rapidez, a la velocidad y yo creo que, claro, a mí se me pasó la mano con eso, pero no hay que tender a un estrés malo. Y sí creo que para que a una empresa le vaya bien hay mucho trabajo por detrás, que muchas veces es físico".

REFERENTES DE LA RED ENDEAVOR

Emprendimiento y salud mental en primera persona: las experiencias de cuatro fundadores

Daniela Lorca (Babytuto), Ignacio Canals (Galgo), Dominique Rosenberg (Empresas DBS) y Nicolás Fuenzalida (Poliglota) relatan sus fórmulas y aprendizajes recogidos a lo largo de los años liderando sus compañías. En sus historias hay pasadas por la clínica, búsqueda de apoyo profesional y la importancia del deporte, los hobbies y hablar de lo que les está pasando para afrontar las presiones del negocio y sostenerse en el tiempo.

SOFÍA MALUENDA

Detrás de cada escalamiento, ronda de inversión o hitos propios un negocio que crece, hay una experiencia personal que no siempre se cuenta: la forma en que el emprendimiento afecta la salud mental de quienes lo lideran. Así lo revela el estudio "El factor invisible en Chile: Bienestar y salud mental para fortalecer el ecosistema emprendedor de alto impacto", realizado en conjunto por Endeavor Chile, The Wellbeing Project y BID Lab, que entrega una radiografía inédita sobre su bienestar y salud mental (ver portada).

La investigación, además de entregar cifras relacionadas a satisfacción con el negocio, burnout, malestar psicológico y distintos síntomas reportados, también revela que las estrategias y prácticas implementadas varían entre los emprendedores de acuerdo a sus niveles de bienestar: mientras más alto es el bienestar, reportan más frecuentemente que realizan actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza (60% versus 29% con bienestar bajo), practican *mindfulness*, meditación o similares (46% versus 4%), o se vinculan con otros en redes sociales (26% vs. 11%). También llevan a cabo hobbies diversos como leer o

pintar (38% vs. 20%), o implementan especiales rutinas de sueño (39% vs. 21%).

Asimismo, las mujeres emprendedoras tienen mejor disposición a utilizar herramientas para disminuir el malestar psicológico y el estrés (84% con buena disposición comparado con 62% de los hombres; y 14% de los hombres expresa no tener ningún interés) y practican mucho más frecuentemente que los hombres yoga, tai chi o similares (22% vs. 6%), actividades de contemplación (22% vs. 10%), o *mindfulness*, meditación o técnicas de respiración (33% vs. 22%). Los hombres tienen una mayor frecuencia en la práctica de ejercicio (63% vs. 50%) y en aborraz (33% vs. 11%).

"No creo que vaya cambiar la estrategia como tal, pero sí vamos a tener necesariamente que integrar nuevas formas de relacionarnos. Hemos hablado de torneos de fútbol, de pádel... Son cosas que todavía estamos haciendo, pero dentro de esos datos nos da una visión de hacia dónde va el mundo y cómo va a ser. Andrés Alvarado, director de Endeavor Research sobre el efecto de estos datos para guiar las acciones de la red hacia adelante.

IGNACIO CANALS (GALGO): "CUANDO ERES EMPRENDEDOR TODAS LAS COSAS SE SIENTEN MUY PERSONALES"

"Por ejemplo, que renuncie una persona o que algún fondo te diga que no. En general, cuando eres emprendedor, te tocan en un nivel muy personal".

El camino del emprendedor, dice Ignacio Canals, cofundador de Galgo, es siempre una montaña rusa. "A veces lo que te deja de ser sano y en mi caso lo que trato es hacer mucho deporte, ayuda mucho, yo hago deporte todos los días y eso de alguna manera me mantiene más tranquilo". Juega squash todos los días y, cuando un tema no le está dejando dormir, toma melatonina para poder descansar. "El resto es optimismo, que tenemos todos los emprendedores por defecto", dice sobre la fórmula.

"Cuando estás en los momentos más bajos, lo más difícil o lo que uno tiene que cuidar mucho es cómo llevar los problemas a la casa. En mi caso, no me gusta llevarme los problemas de la oficina a la casa", dice.

Para esos momentos de estrés, dice que lo primero que es importante es ser capaz de darse cuenta de lo que a uno le está pasando.



Ignacio Canals es cofundador de Galgo y en su fórmula está hacer deporte todos los días.

Y lo segundo, preocuparse de tener algunas cosas bien para poder afrontar el problema lo mejor posible. Por ejemplo, descansar bien y cuidar el sueño.

"Lo otro es que cuando eres emprendedor, todas las cosas se sienten muy personales. Entonces, cosas que para muchos podrían ser problemas absolutamente menores, cuando eres emprendedor te afectan. Qué ejemplos de cosas han sido así para mí? Por ejemplo, que renuncie una persona o que algún fondo te diga que no. En general, cuando eres emprendedor, te tocan en un nivel muy personal", señala Canals.

"Cuando me pasan esas cosas tan personales, en general las converso con mi señora. Y eso me ayuda a tener una perspectiva de que me estoy alojando en un vaso de agua, cuando todas las cosas importantes están todas muy bien", asegura el emprendedor.

DOMINIQUE ROSENBERG (DBS): "LA EXPERIENCIA NOS ENSEÑA QUE NO DEBEMOS SER ACEPTADOS O ENTENDIDOS POR TODO EL MUNDO"

Dominique Rosenberg es fundadora y vicepresidenta ejecutiva de Empresas DBS y dice: "Yo creo que el estrés es parte de la vida y hay que aprender a aceptarlo. Yo desde muy chica viví una vida de alto rendimiento, lo que me enseñó a vivir bajo momentos constantes de mucha exigencia y quizás eso me ayudó a tener más resiliencia y mayor tolerancia al estrés".

Ser estresado, ansioso, dinámico y ágil, dice, son parte de las "virtudes" que hacen que los emprendedores persigan sus sueños y metas sin parar. "Si bien vivo una vida estresada, amo lo que hago. Entonces, podríamos decir que es un estrés 'rico' muchas veces", asegura y dice que no tiene una estrategia particular para manejarlo, pero sí le distrae, por ejemplo, ir a la peluquería.

"Yo creo que el tema de salud mental hoy en día está siendo importante en muchos aspectos y no debería ser tratado de manera diferente si eres emprendedor o no. Creo que los emprendedores tienen que juntarse con más emprendedores para entender que a todos nos pasa lo mismo, y si somos escuchados por otros que logran empatizar con nosotros, de verdad nos podemos sentir aliviados y acogidos", sostiene, puesto que dice que lo que les pasa como emprendedores es que el camino es solitario y muchas veces no se sienten comprendidos, sino "más bien juzgados".

"A medida que vamos creciendo, la experiencia nos va enseñando que no debemos ser aceptados o entendidos por todo el mundo y eso nos genera una mayor libertad para vivir y actuar", afirma Rosenberg.

"En mi caso, sin estrés difícil y vivir sin estrés también lo veo difícil... o quizás yo lo considero parte de nuestras vidas", reitera.



Dominique Rosenberg es fundadora y vicepresidenta ejecutiva de Empresas DBS.

"Yo creo que el estrés es parte de la vida y hay que aprender a aceptarlo. Yo desde muy chica viví una vida de alto rendimiento lo que me enseñó a vivir bajo momentos constantes de mucha exigencia".