TU EMPRESA PUEDE ESTAR BIEN. ¿Y TÚ?

Guía breve de autoobservación para emprendedores, inspirada en el modelo cognitivo-conductual. No es un test clínico ni entrega diagnósticos.

Dos preguntas para empezar

1. Cuando termina la jornada, ¿tu cabeza sigue repasando problemas del negocio aunque ya no puedas resolverlos hoy?

2. En las últimas dos semanas, ¿la preocupación por tu negocio ha afectado tu sueño, tu paciencia o tu capacidad de disfrutar fuera del trabajo?

No hay respuestas correctas. Estas preguntas se crearon para promover reflexión, no son una escala validada ni permiten concluir si existe o no un trastorno.

De la preocupación a una observación más clara

En terapia cognitivo-conductual se observa la relación entre una situación, los pensamientos automáticos, las emociones y lo que hacemos. Esto no significa que todos los problemas estén en nuestra mente: las dificultades económicas y societarias pueden ser reales.

Registro de un momento difícil

Situación: ¿Qué ocurrió? Describe hechos verificables, sin interpretarlos.

Pensamiento automático: ¿Qué pasó por mi cabeza justo en ese momento?

Emoción y reacción corporal: ¿Qué sentí? ¿Cómo se manifestó?

Conducta: ¿Qué hice o dejé de hacer después?

Una forma más útil de responder

No se trata de pensar positivo ni de convencerte de que todo saldrá bien. Se trata de distinguir hechos, probabilidades, interpretaciones y alternativas posibles.

Preguntas para revisar el pensamiento

¿Qué evidencia tengo de que esto ocurrirá? ¿Qué datos todavía faltan? ¿Qué escenarios alternativos son razonables? ¿Qué le diría a un socio en mi misma situación?

Controlable, influenciable y fuera de control

Hoy puedo hacer: una acción concreta, pequeña y verificable.

Debo aceptar o monitorear: aquello que no puedo resolver inmediatamente.

Plan para las próximas 24 horas

Una decisión, conversación o acción: _____

Cuándo la revisaré: _____

Ejemplo empresarial

Situación: un cliente importante retrasa su pago y quedan diez días para pagar remuneraciones.

Pensamiento automático: «Esto va a terminar mal y voy a decepcionar a todos».

Emoción: miedo y tensión; dificultad para desconectarse al final del día.

Conducta: revisar repetidamente la cuenta bancaria y postergar una conversación incómoda.

Evaluación más ajustada: «Tengo un riesgo de caja real. Aún no sé el desenlace. Necesito ordenar cifras y alternativas antes de concluir que todo fracasará».

Acción: proyectar caja, contactar al cliente, revisar alternativas con el equipo financiero y definir un momento límite para volver a evaluar.

Cuándo conviene pedir apoyo

Si el malestar es intenso o persistente, altera el sueño, la vida familiar o la capacidad de funcionar, conviene conversar con un profesional de salud mental. Si existe riesgo inmediato de hacerse daño, buscar ayuda de emergencia local.

Fundamento y referencias

Modelo cognitivo del Beck Institute: Cognitive Model. El modelo relaciona interpretaciones, emociones y conductas. Las preguntas de esta guía son una adaptación editorial original para emprendimiento; no fueron validadas como test.

Organización Mundial de la Salud (2020): Doing What Matters in Times of Stress, guía con herramientas generales para afrontar el estrés.

Psicología para Emprendedores · Daniel Barría