

Desconexión navideña para los emprendedores también

Los emprendedores suelen vivir constantemente conectados, y debido a eso no descansan como es debido

Las Navidades son unas fechas para pasar en familia y donde muchos emprendedores y autónomos buscan desconectar. Pero no es fácil hacerlo en un contexto de trabajo hiperconectado. Correo electrónico, WhatsApp, notificaciones, etc. Y sin embargo es necesario olvidarse de todo para coger fuerzas y recargar las pilas. Si se tiene adicción al trabajo o no se puede desconectar, tal vez se necesiten algunas pautas para obligarse a hacerlo.

El objetivo es aprender a disfrutar de otras cosas, que no tengan que ver con la empresa o el trabajo. Se trata de despejar nuestra mente, pero en un nivel algo más profundo de lo que podemos hacer en un fin de semana o un pequeño puente. Esto permite muchas veces tomar perspectiva para ver los problemas desde otro punto de vista y ayudar a solucionarlos.

Lo primero que debemos hacer es:

Tu empresa no se va a ir a pique si se apaga el móvil mientras estás con la familia. Además seguro que si ocurre algo realmente grave saben como localizarte. Si no podemos pasar sin echar una miradita al móvil, mejor dejarlo en el cajón y salir de casa sin él.

Saber delegar, porque muchas veces la obsesión por mantener todo bajo control no tiene que ver con las dudas sobre nuestro equipo, sino con saber ceder el control de los proyectos en otros trabajadores. Y no, seguramente no lo harán como tú, pero no significa que vaya a salir mal.

Planificando las vacaciones, también con tus clientes, abriendo una ventana de unos cuantos días en los que no se van a asumir determinados compromisos. Ir despejando la agenda es clave para disfrutar tranquilos de las vacaciones.

No dar tiempo al aburrimiento. No necesariamente tenemos que llenar nuestras vacaciones de múltiples actividades, pero si es importante que estemos ocupados para evitar pensar en el trabajo.

El objetivo es empezar el año nuevo con fuerzas renovadas y poder afrontar los retos para que nuestra empresa siga creciendo a lo largo del año siguiente. El desgaste que implica que salga adelante es muy grande y por eso es necesario descansar, dar un paso atrás para tomar carrerilla y dar el salto al nuevo año.

La noticia [Los emprendedores también necesitan desconectar, así puedes hacerlo en Navidades](#) fue publicada originalmente en [Pymes y Autonomos](#) por [Carlos Roberto](#) .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nacional](#) [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>