

Los desafíos de emprender ponen a prueba la salud mental femenina

El emprendimiento es una oportunidad que permite compaginar la actividad profesional con la vida personal, pero las largas horas de trabajo y la presión constante por lograr el éxito, comprometen la salud mental de las mujeres. Herbalife ofrece varias recomendaciones para cuidar la salud mental de las mujeres emprendedoras, así como también herramientas y estrategias prácticas que permiten gestionar de manera óptima el bienestar emocional

El camino para construir un negocio desde cero está plagado de incertidumbre, largas horas y presión constante para tener éxito, lo que puede pasar factura a las personas más resilientes. En el caso de las mujeres empresarias, estas presiones se ven agravadas, y la presión por demostrar su valía en un entorno competitivo, el equilibrio entre la vida profesional y familia y la superación de barreras emocionales y sociales, comprometen su salud mental. Herbalife, consciente de los desafíos que conlleva esta opción profesional, que representa actualmente el 77% de las mujeres en venta directa en España, según datos de la AVD (Asociación de Empresas de Venta Directa), ofrece varias recomendaciones para cuidar el bienestar emocional de las mujeres emprendedoras, así como también herramientas y estrategias prácticas que permiten gestionar de manera óptima los desafíos de la aventura emprendedora.

Según el último informe Mujeres Emprendedoras en España de la Asociación de Mujeres Empresarias (ASEME), las mujeres representan cerca del 35% del emprendimiento total en el país, muchas de ellas con responsabilidades adicionales en el ámbito doméstico, lo que las hace más propensas al estrés y al agotamiento. Esta realidad se ve respaldada por los datos de la American Psychological Association (APA), que afirma que más del 50% de las mujeres emprendedoras sufren síntomas de agotamiento o depresión, en comparación con aproximadamente el 40% de los hombres.

Todos estos datos demuestran que el emprendimiento y la salud mental están estrechamente ligados, ya que las exigencias del proceso pueden llegar a impactar en el bienestar emocional. Por ello, es crucial reforzar la salud mental antes de emprender, practicando el autocuidado, fortaleciendo la resiliencia y aprendiendo a gestionar el estrés. Una vez iniciado el negocio, establecer límites claros entre el trabajo y el tiempo personal es clave para evitar el agotamiento y la sobrecarga.

Priorizar y delegar para una mejor gestión del tiempo

Aunque cueste reconocerlo, se puede llegar a todo. Por ello, establecer prioridades, definir objetivos claros y delegar responsabilidades son claves para manejar las demandas de un negocio y mantener la salud mental. Delegar no es perder control, sino confiar en otros para compartir la carga y enfocarse en lo estratégico, reduciendo así el estrés y el agotamiento.

Mindfulness y meditación

El mindfulness y la meditación ayudan a quienes enfrentan altos niveles de estrés a encontrar equilibrio y claridad mental. Mientras el mindfulness reduce la ansiedad y mejora la concentración, la

meditación, mediante técnicas de respiración, relajación o reflexión, promueve calma y bienestar. Con solo unos minutos diarios, estas prácticas transforman la forma de afrontar desafíos, generando equilibrio y fortaleza interior.

Elección de estilos de vida saludables

Mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio y descansar bien son claves para mantener la energía, la concentración y reducir el estrés. Estas decisiones no solo benefician la salud física, sino que también mejoran el estado de ánimo y alivian la ansiedad. Actividades como el yoga o caminar ayudan a liberar endorfinas, actuando como un "reinicio" para el cuerpo y la mente.

Establecer límites entre la vida personal y la profesional

Definir horarios para el trabajo y el descanso es fundamental para prevenir el agotamiento y mejorar la productividad. La clave es ser disciplinado y respetar esos tiempos sin ceder a la tentación de responder correos o seguir trabajando fuera del horario establecido. Asimismo, incluir actividades de ocio y autocuidado en la rutina contribuye a desconectar del estrés diario y a renovar la energía.

Pedir ayuda profesional, un paso valiente y necesario

Buscar ayuda profesional es una herramienta valiosa que debe verse como una fortaleza y no como una debilidad. Acudir a un experto permite adquirir estrategias para mejorar la gestión emocional, tomar decisiones más claras y superar obstáculos personales que pueden interferir con el éxito empresarial, además de sentirse escuchado y comprendido. El Informe Global Entrepreneurship Monitor (GEM) revela que aproximadamente el 25% de las mujeres emprendedoras en España han buscado ayuda profesional, para lidiar con el estrés y la ansiedad vinculados a sus negocios.

Herbalife: un modelo de negocio en pro de las mujeres

Llegar a todo no siempre es fácil. Combinar y desarrollar simultáneamente la actividad profesional y la vida personal y familiar es una mochila con la que cargan, principalmente, las mujeres. La venta directa y multinivel ofrece una oportunidad de desarrollo profesional y acceso a un negocio independiente mediante el desarrollo de un negocio independiente adaptado a sus necesidades, estilo de vida y requerimientos personales.

A través de su modelo de negocio, Herbalife, gracias a la flexibilidad que ofrecen a su red comercial formada por un 78% de mujeres, permite el desarrollo profesional y el control sobre su negocio, pues son ellas, las propias emprendedoras, quienes establecen qué tiempo le dedican a esta tarea. Trabajar desde casa y organizarse el horario en función de las necesidades de cada una son ventajas que un trabajo convencional o un negocio propio tradicional no siempre ofrecen. A modo de ejemplo, el 76% del total de las distribuidoras independientes lo hace a tiempo parcial y el 24% a tiempo completo.

Además, para ayudar a sus distribuidoras a emprender su trayectoria empresarial, Herbalife cuenta con HN Grow, una plataforma móvil interactiva pionera en formación. Con esta aplicación, todas las interesadas tienen acceso desde su teléfono móvil a módulos interactivos enfocados en producto y trazabilidad, nutrición equilibrada, cómo poner en marcha un negocio, desarrollo personal y comunicación efectiva, o legislación y derechos del consumidor. HN Grow llega a aproximadamente 445.000 usuarios únicos y está disponible en 52 países. Hasta la fecha, los Distribuidores

Independientes de Herbalife han completado más de 3,2 millones de módulos de aprendizaje.

Datos de contacto:

Laura Hermida

Alana Consultores / Consultora de Comunicación

917 81 80 90

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>