

# LO QUE SEPARA A UN TENDERO COMÚN DE UNO EXITOSO

Una guía para pequeños comerciantes que quieren sentirse bien y reflejar su mejor versión dentro y fuera de la tienda.

Con Banco del Barrio, el mejor giro para mamá puede renovar su cocina. **Pág. 3**

**EXTRA**  
INFORMA PRIMERO Y MEJOR



## Especial del tendero

## ¿Sabías que tu apariencia puede ser tu mejor carta de presentación?

**E**n un mundo cada vez más visual, la imagen personal de un tendero no solo refleja su estilo, sino que juega un papel importante en cómo es percibido por los clientes. Desde el primer momento en que un cliente entra a tu tienda, tu apariencia influye en su confianza y disposición para hacer una compra. Este fenómeno no es casual, ya que la imagen personal genera una primera impresión poderosa, capaz de atraer o repeler a los consumidores. La asesora de imagen Loty Rodríguez resalta que, hay pequeños detalles de tu imagen, como el peinado adecuado, el calzado impecable y algunos consejos prácticos, pueden potenciar tu presencia y mejorar tu relación con los clientes.

La imagen que proyecta un tendero tiene un impacto directo en la percepción que sus clientes. Desde su peinado hasta el calzado, cada detalle cuenta. ¡Descubre cómo pequeños cambios pueden marcar la diferencia en tu éxito!

**El peinado**

Este tiene un rol protagónico. No solo sirve para lucir bien, sino también para proyectar seriedad y responsabilidad. Un cabello bien arreglado, acorde con tu estilo personal, refleja que te importa tu presentación y, por ende, la calidad de tu negocio. Además, mantenerlo limpio y ordenado es sinónimo de higiene, lo que es esencial en cualquier entorno comercial.

**Accesorios**

Deben ser sencillos y discretos. No es recomendable el uso de joyas llamativas, ya que pueden ser incómodas o incluso peligrosas para trabajar.

**Actitud y presencia:**

**Sonrisa y amabilidad.** Un tendero debe tener una actitud amable, abierta y dispuesta a ayudar. Esto no tiene que ver tanto con la ropa, pero sí con la imagen que se proyecta.

**Postura.** Mantener una postura erguida y mostrar seguridad también es importante para generar confianza en los clientes.

**Higiene personal:**

**Cabello.** Debe estar limpio y bien arreglado. Si es largo, es recomendable llevarlo recogido para evitar que interfiera con la atención al cliente o los productos.

**Manos.** Deben estar limpias y, si es posible, cortas. Si el tendero está en contacto con alimentos, es esencial que tenga las manos bien aseadas.

**Uñas.** Deben estar cortas y limpias para evitar transmitir una mala impresión, especialmente si el negocio involucra contacto con productos alimenticios.

**El look habla por ti**

Tu imagen personal es una extensión de la tienda y de la experiencia que se ofrece. Por lo tanto, mantenerla ordenada, limpia y profesional es fundamental para inspirar confianza. Un peinado bien cuidado, calzado apropiado y una actitud accesible son factores que van más allá de la estética; son herramientas poderosas que facilitan la interacción con el cliente y, al final, pueden incidir directamente en las ventas.

**El calzado**

Un buen par de zapatos habla más de lo que imaginas. Es importante que los zapatos sean cómodos, cerrados y adecuados para estar de pie por largos períodos de tiempo. Esto también tiene en cuenta la seguridad.

**Evitar perfumes fuertes:**

Si bien la higiene es fundamental, un perfume demasiado fuerte puede resultar incómodo para los clientes, especialmente en espacios pequeños. Es mejor optar por un aroma suave y discreto.



# Los juegos del barrio



## Encuentra las palabras

- Giros
- Estados Unidos
- Premios
- Renovación
- Giftcard
- Cocina
- Banco del barrio

**Paga todo lo que necesitas, rápido y fácil en tu Banco del Barrio**

**Banco del Barrio** | Banco Guayaquil

El mejor **giro** para **mamá**

Cobra tus giros de Estados Unidos en tu **Banco del Barrio** y participa para



# GANAR UNA RENOVACIÓN DE COCINA

Además, tu familiar también puede ganar una

**GIFTCARD**  
**\$1.000**

\*Aplican términos y condiciones. Fotos referenciales de premios. Válido hasta el 31 de mayo.

**Banco del Barrio** | Banco Guayaquil

## Especial del tendero

¡Cuidado, el síndrome del burnout puede **derrumbar tu negocio!**

Los tenderos, especialmente aquellos que manejan negocios pequeños, se enfrentan a una carga constante de responsabilidades: atención al cliente, manejo de inventarios, control de finanzas, y la gestión de un sinfín de tareas diarias. Sin embargo, todo este estrés, si no se maneja correctamente, puede desencadenar un fenómeno que cada vez afecta a más trabajadores: el síndrome del burnout. Este agotamiento emocional puede ser devastador no solo para la salud mental de los tenderos, sino también para la estabilidad de sus negocios. El burnout se manifiesta a través de una sensación de cansancio extremo, despersonalización en el trato con clientes, y una falta general de motivación. En este artículo, exploraremos cómo reconocer sus síntomas, qué estudios científicos respaldan sus efectos en los trabajadores, y te daremos estrategias prácticas para evitar que este agotamiento emocional te consuma.

Diversos estudios han demostrado que el síndrome del burnout afecta significativamente la salud mental y el rendimiento laboral. Según una investigación publicada en *The Journal of Applied Psychology* (2017), el burnout está estrechamente relacionado con la disminución de la productividad, el aumento del ausentismo y la reducción de la calidad de servicio, lo que impacta directamente en los negocios.

## CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS

El síndrome del burnout puede pasar desapercibido al principio, pero sus efectos pueden ser devastadores si no se trata a tiempo. Algunos de los síntomas más comunes en los tenderos incluyen:

**Cansancio extremo.** Un sentimiento constante de agotamiento que no desaparece con el descanso, afectando tanto el cuerpo como la mente.

**Despersonalización.** El tendero comienza a ver a sus clientes solo como "números" o problemas que resolver, pierde la empatía y el contacto emocional que antes mantenía con ellos.

**Falta de motivación.** La pasión por el negocio y el deseo de trabajar desaparecen. Todo parece una carga y no hay energías para seguir adelante.

**Sentimientos de ineficacia.** A pesar de los esfuerzos constantes, los tenderos sienten que no están logrando nada. Esto genera frustración y puede aumentar la sensación de impotencia.

**Estrés constante.** La ansiedad y la preocupación por los problemas del negocio aumentan, afectando la salud mental y física.

El agotamiento emocional es una amenaza silenciosa para los tenderos. Si no tomas medidas para cuidar tu salud mental, el desgaste emocional puede afectar no solo tu bienestar, sino también el éxito de tu tienda.

## RECOMENDACIONES PARA EVITARLO

**Establece límites claros entre el trabajo y la vida personal.** Los tenderos a menudo tienen dificultades para desconectar del trabajo. Es fundamental que establezcas horarios y limites tu tiempo dedicado a tu negocio fuera de las horas de atención al cliente. No sobrecargues tus jornadas laborales y asegúrate de tener tiempo para descansar.

**Practica el autocuidado físico y emocional.** La salud física es crucial para mantener un equilibrio emocional. Ejercicios regulares, alimentación saludable y descanso adecuado son vitales para reducir el estrés y evitar el agotamiento. Además, realizar actividades que fomenten el bienestar emocional, como meditar o practicar mindfulness, puede ayudar a mantenerte centrado y relajado.

**Delegar responsabilidades.** Si tienes empleados o socios, asegúrate de delegar las tareas. Delegar no solo reduce tu carga de trabajo, sino que también mejora la eficiencia y permite que tu negocio funcione sin sobrecargar a una sola persona.

**Establece una red de apoyo.** Hablar sobre tus desafíos con colegas o amigos puede proporcionar alivio emocional. No subestimes el poder del apoyo social para mitigar el impacto del estrés.

**Tomar descansos regulares durante el día.** Incluso en los días más ocupados, es importante tomarse un breve descanso para relajarte, estirarte o tomar aire fresco. Esto no solo mejora tu concentración, sino que también reduce la acumulación de estrés.

**Busca ayuda profesional si es necesario.** Si experimentas síntomas graves de burnout, no dudes en buscar ayuda psicológica. Un terapeuta o consejero puede proporcionarte herramientas para manejar el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

