



HABILIDADES BLANDAS

PARA TU EMPRENDIMIENTO
¿QUÉ SON Y CÓMO DESARROLLARLAS?

HABILIDADES
BLANDAS
PARA TU EMPRENDIMIENTO
¿QUÉ SON Y CÓMO DESARROLLARLAS?

HABILIDADES BLANDAS PARA TU EMPRENDIMIENTO ¿QUÉ SON Y CÓMO DESARROLLARLAS?

Instituto de Formación Femenina Integral

Contenidos, Diseño e Ilustración : Bélica Marketing

Revisión, Aportes y Complementaciones : Instituto de Formación Femenina Integral - IFFI
Impresión

Cochabamba – Bolivia
Deposito Legal N°

«La presente cartilla ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de Instituto de Formación Femenina Integral - IFFI
y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea».

PRESENTACIÓN

La cartilla que presentamos a continuación, forma parte de un conjunto de materiales pedagógicos, destinados a fortalecer los conocimientos de emprendedoras y emprendedores, con el objetivo de contribuir a la reactivación de sus emprendimientos económicos.

Elaborada en el marco de la iniciativa “Mujeres, jóvenes y adolescentes acelerando la Ruta 2030: Por el cumplimiento y exigibilidad del derecho a la educación y los derechos económicos afectados post pandemia COVID-19”, impulsada por la Coordinadora de la Mujer, el Centro de Capacitación e Investigación de la Mujer Campesina de Tarija (CCIMCAT), el Instituto de Formación Femenina Integral (IFFI), la ONG Fomento a Iniciativas Económicas (FIE) y la Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación, con el financiamiento de la Unión Europea.

Las Habilidades Blandas constituyen un pilar fundamental al momento de gestionar y liderar un emprendimiento, pues son estas habilidades las que determinarán la interrelación e interacción con el entorno del emprendimiento, dado que dependiendo de su efectiva capacidad de despliegue pueden marcar la diferencia y contribuir a lograr que un emprendimiento progrese, sea sostenible y exitoso.

Esperamos que los contenidos recuperados en esta cartilla contribuyan a la comprensión, desarrollo y aplicación de las Habilidades Blandas en tu emprendimiento y se constituyan en una herramienta que coadyuve a su fortalecimiento y sostenibilidad.

INTRODUCCIÓN

Con cada año que pasa el conocimiento se vuelve insuficiente para llevar adelante un emprendimiento o formar parte del mismo es entonces que surge la necesidad de aplicar las habilidades blandas, las cuales te guían y apoyan para hacer crecer tu negocio y tu persona, Muchas veces estas habilidades se desarrollan de forma desigual debido a los prejuicios y roles de género. Esa cartilla pretende orientarte en el desarrollo de tus habilidades blandas, para que puedas aplicarlas en tu emprendimiento, ya seas hombre o mujer.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?

Tenemos la seguridad de que en algún momento escuchaste acerca de las “Habilidades blandas”. Aquí te explicaremos qué son y para qué sirven en tu emprendimiento.

Las habilidades blandas son aquellas que permiten relacionarte con el entorno, por este motivo también se las llama habilidades sociales, pues te ayudan a interactuar con el exterior y con otras personas. Las habilidades blandas son muchas y además muy variadas, por ejemplo: la paciencia, comunicación, capacidad de resolver problemas, trabajo en equipo, atención al cliente, habilidades en ventas y negocios, liderazgo y muchas otras más.

Con el pasar del tiempo las habilidades blandas se han vuelto cada vez más importantes, tanto para el crecimiento personal, como para el desarrollo de los emprendimientos. Estas habilidades pueden marcar la diferencia cuando emprendas o busques a una persona para formar parte del equipo de tu emprendimiento, por eso es indispensable que las conozcas y aprendas a utilizarlas a tu favor.

HABILIDADES BLANDAS Y ENFOQUE DE GÉNERO

El enfoque de género es una forma de mirar la realidad identificando los roles y las tareas que realizan las mujeres y los hombres en una sociedad, así como las relaciones de poder e inequidades entre mujeres y hombres. Permite conocer y explicar las causas que las originan y con ello, formular medidas que ayuden a superar las brechas sociales existentes por la desigualdad de género. Es una herramienta analítica y metodológica que busca la construcción de relaciones de género equitativas justas y reconoce la existencia de otras discriminaciones y desigualdades derivadas del origen étnico, social, orientación sexual, identidad de género, edad, entre otros.

Desde una perspectiva de habilidades blandas, mujeres y hombres se involucran en el desarrollo de su emprendimiento o negocio, favoreciendo una gestión eficiente y eficaz libre de estereotipos y orientada a la igualdad social y de género.

Es necesario aclarar que las competencias no sólo se manifiestan, sino que éstas se adquieren en la práctica, que es donde las competencias se construyen y los conceptos se aprenden. En el desempeño, la existencia de marcas de género “socialmente aceptables” para mujeres y varones, da como resultado el desarrollo desigual de las competencias que se construyen en prácticas laborales, comunitarias y familiares. (Pf: Formujer Formación y oportunidades, 2003)

Es importante que te desalojes de una serie de prejuicios respecto a las capacidades, competencias y desempeños como algo específico de las mujeres o de los hombres, porque todos/as podemos desarrollarlas más allá de los mandatos de género.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES BLANDAS EN TU EMPRENDIMIENTO?

Motivación y una buena idea de emprendimiento son muy importantes, pero no suficientes para que te conviertas en una persona emprendedora exitosa. Necesitas tener destrezas y habilidades que permitan convertir tus sueños en proyectos que puedas hacer realidad.

Las habilidades blandas te dan las herramientas para coadyuvar a que tu emprendimiento se haga realidad, pueda funcionar, progresar y ser sostenible.

¿Tienes un problema de comunicación con las personas que trabajan contigo?, ¿Sientes que se te acabó la creatividad o que no es fácil enfocarte en tus metas? El desarrollar habilidades blandas te ayudará a solucionar este tipo de problemas y muchos más.

Las 10 Habilidades Blandas Imprescindibles Para Desarrollar Tu Emprendimiento ⁽¹⁾



⁽¹⁾ Fuente citada de (Villaverde, 2020)

RESILIENCIA



¿QUÉ ES?

Es la capacidad que tienen las personas para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después de haber vivido un suceso estresante. También podría ser entendida como la habilidad para poder conservar las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas. (Montejano, 2019)

Muchas veces, las circunstancias difíciles te permiten descubrir y desarrollar habilidades que se encontraban ocultas en tu interior para enfrentarte a situaciones adversas, donde se pone a prueba tu resistencia y capacidad mental para salir adelante.

Por ejemplo, en el proceso de crear un emprendimiento puedes enfrentarte a un problema muy común como la falta de capital para iniciar tu negocio, muchas veces, acceder a un crédito de entidades financieras no es posible. Es entonces que puedes rendirte y no seguir adelante con tu emprendimiento, o ser resiliente y buscar otras opciones de financiamiento.

¿CÓMO DESARROLLARLA?

La mejor forma de desarrollar la resiliencia es afrontando los problemas que se presenten, es aceptar el cambio como un impulso para crecer, adaptar la forma en que te organizas y aprender de las dificultades, dar lo mejor de ti para mantener el enfoque en tus metas y transmitir seguridad y convicción a las personas que son parte de tu equipo en tu emprendimiento.

¡QUE NADA TE DETENGA,
Tú puedes
SOLUCIONAR
LOS PROBLEMAS QUE
SE TE PRESENTEN!

TIPS

1. Planifica de manera flexible: Piensa en el futuro, pero no pierdas de vista el presente, tus planes pueden cambiar en cualquier momento. Por eso tu planificación tiene que ser flexible y debe permitir que te adaptes con rapidez y facilidad a los cambios, sobrepasando las barreras que la misma sociedad te impone.

2. Utiliza de manera inteligente los recursos: Si eres una persona emprendedora que inició un negocio contando con recursos económicos limitados, eres un ejemplo de resiliencia. Tienes la creatividad, iniciativa, motivación y constancia necesarias, para ser una persona proactiva, manejando los recursos y transformando cada situación en una oportunidad para crecer.

3. Resiliencia económica: La fortaleza y la resistencia están relacionadas con el ámbito económico. Muchas veces tus ingresos no son los que esperabas, o un imprevisto hace que tengas gastos que no estaban contemplados en tu presupuesto. En estas situaciones debes reorganizar tus finanzas: establece nuevos objetivos, reduce los gastos e invierte tu dinero de manera inteligente.

4. Relaciónate con las personas adecuadas: No te aisles de las otras personas. Comparte tus ideas, experiencias y aprendizajes con el resto y recupera lo mismo de ellas, para ponerlas en práctica en tu emprendimiento.

EJERCICIOS

Descripción de la situación

Yo soy una emprendedora en el rubro de los textiles, el día de hoy vino un cliente quien se negó a ser atendido por mi persona debido a sus prejuicios, siendo bastante grosero en su trato y abandonando el establecimiento con molestia, sin embargo, el mismo cliente regreso horas después porque no encontró los productos que buscaba, dado que son exclusivos de mi tienda.

¿Cómo sobrellevar la situación de manera resiliente?

A pesar de sentir, tristeza, enojo y frustración, decides no rendirte ni dejarte llevar por esa mala experiencia, pues te das cuenta que no puedes controlar las acciones ni pensamientos de los demás, teniendo muy en claro que la situación no fue culpa tuya.

¿Qué acciones tomar?

Le explicas con la mayor paciencia posible la calidad de tu trabajo y que los productos son exclusivos de tu tienda demostrando con el ejemplo el respeto y buen trato.

AHORA ES TU TURNO ESCRIBE TU PROPIO EJEMPLO DE RESILIENCIA

DESCRIBE LA SITUACIÓN

- 1.
- 2.
- 3.

¿QUÉ ACCIONES TOMAR?

- 1.
- 2.
- 3.



OPTIMISMO

¿QUÉ ES?



El optimismo es una actitud ante la vida que te ayuda a enfocar tus asuntos, proyectos y situaciones cotidianas de forma positiva y constructiva. Este rasgo incrementa la sensación de que todo va a salir bien, a pesar de los contratiempos y dificultades que puede presentar la situación.

CLAVES PARA SER OPTIMISTA

- 1. Desarrolla hábitos positivos:** Realiza actividad física, escucha música que te guste y relaje, ten una buena alimentación y descanso, realiza actividades que disfrutes, ten tiempo para ti, ayuda a las personas que lo necesiten y transmite positividad.
- 2. Ecología verbal y emocional:** Cuida tu lenguaje diario y revisa tus creencias, para descartar prejuicios. No asumas los fracasos como algo malo. **Un fracaso es una oportunidad** de aprendizaje y crecimiento. Tampoco te dejes vencer por los comentarios hacia tu persona, ni los estereotipos "asignados" a tu género. ¡Tú estás por encima de eso!
- 3. Aprende a perder:** Las cosas no siempre salen como esperas, enfrenta a la adversidad y recupera esta situación como un nuevo aprendizaje.
- 4. Conecta con emociones saludables:** Utiliza palabras de agradecimiento, sé una persona solidaria y empática con los/as demás, no todos/as piensan como tú, respeta a los que piensan diferente. Mantente firme en tus derechos para tener relaciones saludables y respetuosas.
- 5. Rodéate de personas que te ayuden a crecer:** Abandona entornos tóxicos y cargados de pesimismo; busca entornos saludables donde puedas aplicar tus capacidades, habilidades y destrezas, libre de estereotipos de género.
- 6. Fluye buscando las mejores alternativas:** Aprende a soltar el pasado, vive tu presente teniendo en cuenta tu crecimiento y la fuerza que adquiriste a lo largo de tus experiencias.

EJERCICIOS

Haz una lista de situaciones difíciles que se presentan en tu emprendimiento, al lado escribe cómo pensaría una persona optimista acerca de las mismas.

Ejemplo

Tienes una empresa en el rubro de los textiles

Situaciones del emprendimiento Por ejemplo:

Se mezclaron un par de colorantes que sueles usar para tus telas, el primer pensamiento que se te viene a la cabeza es que "ya se desperdició colorante"

Pensamiento optimista Por ejemplo:

"Puedo tener una nueva gama de colores para los textiles"

AHORA ES TU TURNO, ESCRIBE TU PROPIO EJEMPLO DE OPTIMISMO

SITUACIONES DEL EMPRENDIMIENTO

PENSAMIENTO OPTIMISTA

CREATIVIDAD

¿QUÉ ES?



La creatividad, también conocida como pensamiento creativo o imaginación constructiva, es la capacidad de crear, innovar, generar o asociar ideas, a partir de las cuales se llega a conclusiones nuevas, se resuelven problemas y producen soluciones originales y valiosas. La creatividad es la producción de una idea o un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador o creadora como a otras personas durante algún periodo.

La creatividad
NO SE GASTA, CUANTO MÁS LA USAS,
MÁS LA TIENES
-MAYA ANGELOU

(2)

¿CÓMO DESARROLLARLA?

No te pongas límites y deja volar tu imaginación. Rodéate de personas con inquietudes similares a las tuyas, inspírate en los demás e inspira a quienes te rodean. Busca aquellas cosas que te motivan a desarrollar tus habilidades, donde puedas dar lo mejor de ti, pero no te quedes encerrado/a en tu zona de confort.

ES **IMPORTANTE** SEGUIR TU CURIOSIDAD
PARA DESCUBRIR TUS INTERESES MENOS OBVIOS,
ESTO TE PONE EN LA RUTA DE DESCUBRIR
QUIÉN ERES Y *desbloquea tu creatividad*
- DEENA VARSHAVSKAYA

(2) Marguerite Annie Johnson, más conocida como Maya Angelou, fue una escritora, poeta, cantante y activista por los derechos civiles estadounidenses. En casi todas sus obras denuncia el racismo, y exalta el valor, la perseverancia, la supervivencia y la propia estima.

TIPS

- 1. Haz algo diferente cada día:** Intenta hacer algo nuevo cada día desde tomar una ruta distinta, por ejemplo, al ir a comprar los insumos para tu emprendimiento. Desarrolla una habilidad o aprende una palabra nueva, son acciones que estimulan el cerebro y te harán una persona más creativa, atrévete a experimentar.
- 2. Estimula tu creatividad con la lectura:** Leer es un gran estímulo para la creatividad, además te ayuda al momento de organizar conceptos e ideas. La mejor parte de la lectura es que siempre aprendes algo nuevo y hace volar tu imaginación. Lee aquello que te haga sentir bien: un libro, una revista, el periódico, un artículo, lo importante es que adquieras este hábito.
- 3. Pon a trabajar tu cerebro y mantenlo activo:** Darle retos a tu cerebro es como llevarlo al gimnasio: podrás producir nuevas ideas con más facilidad, pensarás de formas creativas para resolver problemas y llevarla a su máxima expresión. ¿Alguna vez jugaste al Sudoku, o tal vez posees interés en el ajedrez o los rompecabezas? Esta es tu oportunidad, porque los juegos mentales no sólo son divertidos, sino muy útiles para ti.
- 4. Lluvia de ideas:** La idea es que cada persona haga aportes sobre un tema en especial, para dar una solución creativa a un problema. Esta actividad resultará muy útil porque todas/os pensamos diferente y conocer el proceso creativo de otras personas, estimulará el tuyo, al momento de resolver problemas.

EJERCICIOS

Actividades creativas en el día a día: Todos los días se realiza una gran cantidad de actividades. Muchas de ellas las repites inconscientemente y de forma mecánica. Describe una actividad que realizas cada día y a lado, plantea cómo podrías realizarla de forma distinta, divertida y creativa.

Ejemplo:

Eres quien realiza las evaluaciones de los resultados del mes del emprendimiento.

Actividad del día Por ejemplo:

Sueles realizar una evaluación de los resultados del mes del emprendimiento, mediante técnicas rutinarias y cansadoras, haciendo de la labor una tarea tediosa y agotadora, tanto para ti como para el resto del equipo.

Propuesta de actividad creativa Por ejemplo:

Decides implementar una forma más creativa para evaluar los resultados del mes del emprendimiento mediante técnicas divertidas, y reuniones dinámicas donde te apoyas con material didáctico.

AHORA ES TU TURNO, PROPÓN TUS PROPIAS SOLUCIONES CREATIVAS

ACTIVIDAD DEL DÍA

PROPUESTA DE ACTIVIDAD CREATIVA

LIDERAZGO

¿QUÉ ES?



El liderazgo es la habilidad de utilizar el poder de forma eficiente y responsable, buscando inspirar a las personas que forman parte de un grupo. Eres un/a líder cuando logras motivar, influir y organizar, de forma positiva, a tu equipo de trabajo para realizar una acción concreta hacia un objetivo específico.

El liderazgo es un término, por lo general, ligado a una imagen masculina que requiere la incorporación de las mujeres como líderes. “Si tus acciones crean un legado que inspira a otras personas a soñar más, aprender más, hacer más y ser más, entonces eres un/a excelente líder” (Dolly Parton)³

¿CÓMO DESARROLLARLA?

Las habilidades de liderazgo se pueden aprender y desarrollar. Para ello, te dejamos algunas recomendaciones que te ayudarán a posicionarte como líder:

- Demuestra interés por las ideas y opiniones de los demás. Pensar distinto está permitido y ayudará a que conectes con los/as demás.
- Presta atención a lo que las personas te dicen. Practica la escucha activa para las sugerencias e inquietudes de los/as demás.
- Respetar las intervenciones de las personas, no los interrumpas ni busques invalidar lo que están expresando.
- Pon atención a tu propio lenguaje corporal y desarrolla la habilidad de leer el lenguaje corporal de las personas que te rodean.
- Recuerda que un/a líder organiza el funcionamiento de su grupo de forma horizontal, no vertical. Todos/as tienen los mismos derechos y obligaciones.

TIPS PARA DESARROLLAR EL LIDERAZGO EN TU EMPRENDIMIENTO

1. Un líder debe conocerse a sí mismo/a: ¿Generas confianza? ¿Cuáles son tus fortalezas y tus talentos? ¿En qué eres realmente bueno/a y qué cosas disfrutas hacer? ¿Cuál es tu motivación más profunda? Para desarrollar tu liderazgo es fundamental que te conozcas verdaderamente.

2. Define tu visión: ¿Cuáles son tus expectativas? La pasión es fundamental en lo que haces. ¿Hacia dónde quieres dirigir tu emprendimiento? El liderazgo se define en base al impacto que generas sobre las demás personas: cómo inspiras confianza, respeto y compromiso.



⁽³⁾ Dolly Parton es una cantante, compositora, actriz, productora, escritora, filántropa y empresaria estadounidense.

3. Aprende a priorizar: ¿Qué es lo que realmente necesitas para impulsar tu emprendimiento? ¿Cuál será tu primer paso? ¿Y el segundo? Es clave diferenciar lo que sería bueno tener de lo que es imprescindible, para avanzar. Un/a líder sabe priorizar sus objetivos.

4. Conoce a tu equipo para sacar lo mejor de él: Por muy bueno/a que seas en lo que haces, nunca podrás cubrir el 100% de las necesidades de los/as demás. Como líder construyes valor, te constituyes en referencia para tu equipo, clientes/as y proveedores/as.

Ten en cuenta que desarrollar tu liderazgo no tiene que ver con el rol formal que cumples en tu emprendimiento, con las actitudes que generas e inspiras en tu equipo, para obtener buenos resultados, motivación y sentido de lo que hacen.

EJERCICIOS

Para ser un/a gran líder es importante tener un profundo conocimiento sobre tu propia persona y también conocer al equipo con el que trabajas, esto te ayudará a tomar decisiones desde el liderazgo y ser fuente de inspiración en tu emprendimiento.

Llena los siguientes recuadros

¿Te conoces a tí mismo/a?
Describe cómo eres y cómo puedes mejorar

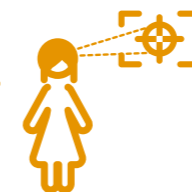
¿Tienes definida cuál es tu visión?
Describe tus pasiones y objetivos y escribe a dónde te quieres dirigir

¿Conoces tus prioridades?
Define lo que necesitas para impulsar tu negocio

¿Cuánto conoces a tu equipo?
Busca las formas de poder conocer más a las personas con quienes trabajas

ENFOQUE

¿QUÉ ES?



El enfoque es una habilidad blanda, básica, para aumentar la productividad, fomentar la concentración y aumentar los resultados en lo que haces o en lo que hace tu equipo.

Es la capacidad de apuntar a un determinado objetivo y no desviarte del mismo hasta cumplirlo, por ejemplo: tu objetivo es que tu emprendimiento de mermeladas empiece a distribuirse en el supermercado de la ciudad en el próximo mes, por lo que enfocarás todo tu esfuerzo, reuniéndote con los dueños del supermercado, llevando muestras, etc. para que inicios del próximo mes puedas ver tus mermeladas en el estante de ese supermercado.

¿CÓMO DESARROLLARLA?

El enfoque busca eliminar distracciones negativas como la dispersión o el estrés, mientras aquello en lo que te enfocas se expande y se magnifica. Para esto es vital priorizar e identificar las cosas que merecen tu concentración, de aquellas que no lo ameritan o incluso son distractores en la consecución de tus objetivos.

Ten un cronograma a la mano donde puedas visualizar todos los días de la semana

Define un objetivo a lograr en un mes tomándolo en cuenta, describe las tareas pendientes que tienes para esta semana en orden de prioridad.

- Prioridad alta
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Prioridad media
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- Prioridad Baja
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.

A continuación, organiza tus actividades en los días de la semana, sin olvidar el objetivo que quieres lograr

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

TRABAJO EN EQUIPO



¿QUÉ ES?

La aptitud para el trabajo en equipo es una de las habilidades blandas más difíciles de encontrar, pero, afortunadamente, puedes entrenarla para conseguirla. El trabajo en equipo es la capacidad de realizar una labor junto a un grupo de personas (familiares, compañeros/as de trabajo, amigos/as, entre otros), con un objetivo común, dejando de lado los intereses personales.

¿CÓMO DESARROLLARLO?

Tu equipo es tu mayor fortaleza: por eso es vital que las personas que forman parte de tu equipo de trabajo, sean partícipes de los valores y metas de tu emprendimiento. Dale la oportunidad de mostrar su valía y siéntete orgulloso/a de su trabajo.

TIPS

1. Mejora la comunicación del equipo: Tu equipo de trabajo debe empezar por tener una buena y constante comunicación, esto es muy importante. Al momento de planificar, recupera las opiniones de aquellas personas que forman parte del emprendimiento. La comunicación durante la ejecución de las actividades del emprendimiento ayudará a solucionar cualquier inconveniente que pueda surgir. Si tu equipo de trabajo no logra tener una buena comunicación, al cumplir sus labores, esto puede reflejarse en los resultados.

2. Define objetivos compartidos: Otro de los consejos para trabajar en equipo es que las metas que se diseñen deben ser compartidas, por tu equipo. Diseña dinámicas en las que la lluvia de ideas esté presente, dándole valor a todas las ideas planteadas por las personas que conforman tu equipo, sin importar que no sean elegidas. El escuchar la opinión de todos/as, por igual, es importante.



3. Motiva a tu equipo: Motivación es indispensable al momento de trabajar. Si todas las partes quieren hacer bien su trabajo y se les da valor por ello, ten seguridad de que todo mejorará. No todo debe reducirse a trabajar. Como equipo deben tener actividades y dinámicas fuera de la rutina de trabajo, que ayuden a conocerse y generar sinergias, entre todas las personas que componen el equipo y a pasar momentos divertidos y amenos, que despierten una mayor motivación al momento de retornar al trabajo.

4. Crea un buen ambiente laboral: Cada miembro de tu equipo debe sentir comodidad y gusto al momento de trabajar. Un buen ambiente laboral es sinónimo de buen trabajo en equipo. El respeto y la convivencia cordial entre las personas que lo conforman, es primordial y son elementos que deben ser tomados en cuenta al momento de planificar las actividades de tu emprendimiento.

EJERCICIOS

¿Qué actividades o situaciones dentro del emprendimiento fortalecen y mejoran el trabajo en equipo? Nombra 5

Por ejemplo:

La lluvia de ideas integra la visión de todas las personas del equipo y toma en cuenta sus puntos de vista, esto fortalece la comunicación y hace que se identifiquen con el proyecto.

Es tu turno

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

VALENTÍA

¿QUÉ ES?



Los/las emprendedores/as son personas valientes, que luchan por alcanzar sus objetivos. La valentía es la habilidad que te permite enfrentar situaciones adversas y/o tomar riesgos con determinación. Debes tomar en cuenta que ser valiente no es lo mismo que ser imprudente.

SABES QUE VAS EN EL CAMINO HACIA *el éxito*
SI SÓLO LO QUE DESEAS ES HACER TU TRABAJO, INCLUSO SI NO TE PAGARAN POR ELLO
-OPRAH WINFREY⁽⁴⁾

TIPS

Supera tus temores: No huyas, vence el miedo y atrevete a tomar decisiones riesgosas.

Revisa qué suele producirte temor: Analiza qué situaciones o tipo de decisiones te generan dudas o temor. Identifica tus miedos, es el primer paso para manejarlos.

Comprende el riesgo: Mide el riesgo. Conoce los beneficios y las desventajas, antes de tomar una decisión.

EJERCICIOS

Describe las 3 decisiones más difíciles que tomaste en tu emprendimiento que requirieron de valentía, luego responde a cada una ¿Cómo fuiste valiente al tomar esa decisión?

⁽⁴⁾ Oprah Winfrey es una periodista, presentadora de televisión, productora, actriz, empresaria, filántropa y crítica de libros estadounidense

Describe las decisiones que tomaste en tu emprendimiento

- 1.
- 2.
- 3.

Describe cómo fuiste valiente al tomar esa decisión

- 1.
- 2.
- 3.

PROACTIVIDAD

¿QUÉ ES?

La proactividad es tomar la iniciativa, pasar a la acción y hacer que las cosas sucedan. Esta habilidad te aporta la posibilidad de explorar nuevos caminos de forma eficiente. Ser proactiva/vo sirve para anticiparse a los hechos y no actuar de forma reactiva ante las situaciones que se presenten. Por ejemplo si tienes un emprendimiento de producción de chocolates y ves que se acerca san Valentín, comienzas a planear la producción distribución y diseños especiales antes de que llegue la fecha festiva.

¿CÓMO DESARROLLARLA?

Tener una actitud proactiva en tu emprendimiento, significa que eres parte de una organización y te centras en cambiar las cosas de forma positiva. Sabes que trabajas con otras personas que se esfuerzan para sacar lo mejor de sí mismos/as. Te anticipas a los problemas y te centras en encontrar soluciones que dependan de ti y de tu equipo, y no de terceros.



TIPS

Busca siempre el orden

- Ordena tus actividades del día a día
- Ordena tu espacio de trabajo
- Ordena tu calendario
- Organiza tu tiempo

EJERCICIOS

Llena las siguientes listas.

Piensa en dos posibles problemas que atraviesas en tu emprendimiento y plantea dos posibles soluciones proactivas

Problema

- 1.
- 2.
- 3.

Solución

- 1.
- 2.
- 3.

EMPATÍA

¿QUÉ ES?

La empatía es imprescindible para conectar con las personas, con tu equipo y con tus clientes. Ponerte en el lugar del otra persona facilita la comunicación y el entendimiento, generando vínculos de confianza y aumentando las posibilidades de trabajo en equipo y la fidelización de clientes.

¿CÓMO DESARROLLARLA?

No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que te rodean, sino ser capaz de captar los mensajes, verbales y no verbales, que las otras personas transmiten y hacer que se sientan comprendidos/as.

TIPS

Siempre pregunta, Nunca juzgues: No asumas nada. Es mejor preguntar a las otras personas cómo se sienten y qué es lo que piensan. Puede que piensen distinto a ti o que sus emociones sean diferentes a las tuyas, no juzgues, debes ser una persona empática.

Escucha activamente: Haz el ejercicio de dejar de lado tus propios prejuicios, juicios e ideas. Trata de escuchar lo que la otra persona está tratando de decirte, lo que realmente quiere, en lugar de lo que tú piensas que quiere.

No interrumpas: Para lograr un buen diálogo es necesario dar espacio, a la otra persona pueda profundizar en lo que está diciendo.

EJERCICIOS

Ponte en los zapatos del otro y de la otra
y cambia tu forma de pensar y **VER EL MUNDO**

Completa el cuadro con tres ejemplos distintos de desinterés.

Ejemplo: No me interesan los sentimientos ni necesidades de mi personal.

- 1.
- 2.
- 3.

Cambia la misma frase por una situación empática.

Ejemplo: Me intereso en los sentimientos ni necesidades de mi personal

- 1.
- 2.
- 3.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES?

Poner nombre a las emociones, saber gestionarlas y usarlas a tu favor, facilita la toma de decisiones acertadas. No controlar tus emociones te puede llevar a decidir de forma errada e irreversible en muchas ocasiones.⁽⁵⁾

¿CÓMO DESARROLLARLA?

La habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo/a, así como su origen, pueden ayudarte a desarrollar inteligencia emocional.

⁽⁵⁾ Daniel Goleman es un psicólogo, periodista y escritor estadounidense creador de la teoría de la inteligencia emocional para saber más de este tema puedes buscarlo en su libro "La inteligencia emocional"

TIPS

1. Autoconciencia: La autoconciencia es necesaria para todo lo que haces como emprendedor/a. Da forma a cómo usar tu tiempo y recursos. También te ayuda a tener claro dónde están tus mayores debilidades.

2. Construir relaciones: A las personas con altos niveles de inteligencia emocional les resulta fácil construir relaciones y forjar conexiones sólidas dentro de sus emprendimientos. La clave es invertir tu tiempo y energía asertivamente. Cuando se trata de redes, la calidad de las conexiones es mucho más importante que la cantidad.

3. Comunicación: La comunicación no siempre es lo que dices. En muchos casos, la “forma” de decirlo es, igualmente, importante. Y cuando posees una inteligencia emocional, aprendes a decir las cosas de manera que las personas se motiven y actúen.

EJERCICIOS

Diario de emociones

Llena este diario cada día para ser más consciente de tus propias emociones y reacciones.

Ejemplo:

Lunes comencé la semana con algunos problemas en mi producción, esto me hizo sentir enfado, por lo que todo el día estuve irritable y con mucha frustración, llegando a sentirme perdido/a e incluso el buscar aislarme de los demás porque sentía que no podía ni con mi propia persona, posteriormente, me di un respiro y gestioné mis emociones siendo capaz de pedir ayuda, así logré encontrar una solución con mi equipo y me sentí aliviado ante esta situación.

	HECHO	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	PENSAMIENTOS Y SENSACIONES	ACCIÓN	REFLEXIÓN
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
LUNES					





Bibliografía

- Anáhuac Mayab. (2021, Abril 21). Importancia de la escuela activa: ¿Por qué los líderes del mundo lo aconsejan? Anáhuac Mayab. Retrieved September 6, 2022, from <https://merida.anahuac.mx/posgrado/blog/importancia-de-la-escucha-activa>
- Castro, R. (2020, January 31). Habilidades blandas: ¿Qué son y por qué son importantes? - dpersonas Retrieved September 6, 2022, from <https://dpersonas.com/2020/01/31/habilidades-blandas-que-son-y-por-que-son-importantes/>
- Coll (2020) Habilidades blandas - ¿Qué es? definición y concepto | 2022 Economipedia Retrieved September 6, 2022, from <https://economipedia.com/definiciones/habilidades-blandas.html>
- Equipo editorial Etece (2021, 08, 05). Liderazgo. Concepto. Retrieved September 6, 2022, from <https://concepto.de/liderazgo/2/>
- Escuela Europea (2015, August, 28) ¿Qué es liderazgo? - Aspectos más relevantes. Escuela Europea de Excelencia. Retrieved September 6, 2022, from <https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2015/08/que-es-el-liderazgo-aspectos-relevantes/>
- Formujer Formación y oportunidades (2003) GÉNERO Y FORMACIÓN POR COMPETENCIAS (Primera ed.) Organización Internacional del Trabajo.
- Fornier, P. (2015, 01) ¿Cómo Controlar las Emociones? 10 Técnicas que Funcionan. Habilidad Social Retrieved September 6, 2022, from <https://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones>
- Goleman, D. (2001) Inteligencia Emocional. Editorial Kairós ISB N 84-7245-341-5 Hernández, G (2021, 06, 06) 10 habilidades blandas para emprender. LinkedIn Retrieved 09, 06, 2022 from <https://www.linkedin.com/pulse/10-habilidades-blandas-para-emprender-gustavo-e-m%C3%A9ndez-hern%C3%A1ndez/?originalSubdomain=es>
- Meisel, S & Jasanada, A. (2022, March 6) Ocho mujeres en la cumbre: así es el nuevo liderazgo femenino. La Vanguardia Retrieved September 6, 2022, from <https://www.lavanguardia.com/magazine/personalidades/20220306/8088600/mujeres-ejemplos-liderazgo.html>
- Montejano, S (2019, March 15). Resiliencia, ¿qué es y cómo desarrollarla?. PsicoGlobal Retrieved September 6, 2022, from <https://www.psicoglobal.com/blog/resiliencia-como-desarrollarla>
- Nicuesa, M. (2012, April 10) La valentía del emprendedor. Empresarios. Retrieved September 6, 2022, from <https://empresariados.com/la-valentia-del-emprendedor/>
- Tito, M. (2016) Desarrollo de soft skills una alternativa a la escasez de talento humano (Vol. 1) INNOVA Research Journal.
- Villaverde, Á. (2020, June 11) Las 10 habilidades blandas que todo emprendedor necesita para desarrollar un negocio con éxito. MuyPymes. Retrieved September 6, 2022, from <https://www.muypymes.com/2020/06/11/habilidades-emprendedor-desarrollar-negocio-exito>



Aprender y fortalecer para **EMPRENDER**



Financiado por
la Unión Europea

