

Control de emociones: una habilidad para el emprendimiento



Si eres una persona emprendedora, o que busca serlo, puedes experimentar algunas emociones que te hacen pensar que rendirte con tu iniciativa o negocio es la mejor opción.

Aunque existe el miedo al rechazo de una idea propia en una empresa o universidad, hay ejercicios que ayudan a tener un equilibrio emocional para poder ejecutar tus propuestas.

Pero, ¿cómo puedes trabajar y aplicar de forma satisfactoria cada una de ellas en tu vida personal y profesional?

Carolina Dorantes, quien desarrolló la empresa **FOODlab**, estableció ciertas herramientas base que ayudan al emprendedor a trabajar con las emociones que podrían atravesar.

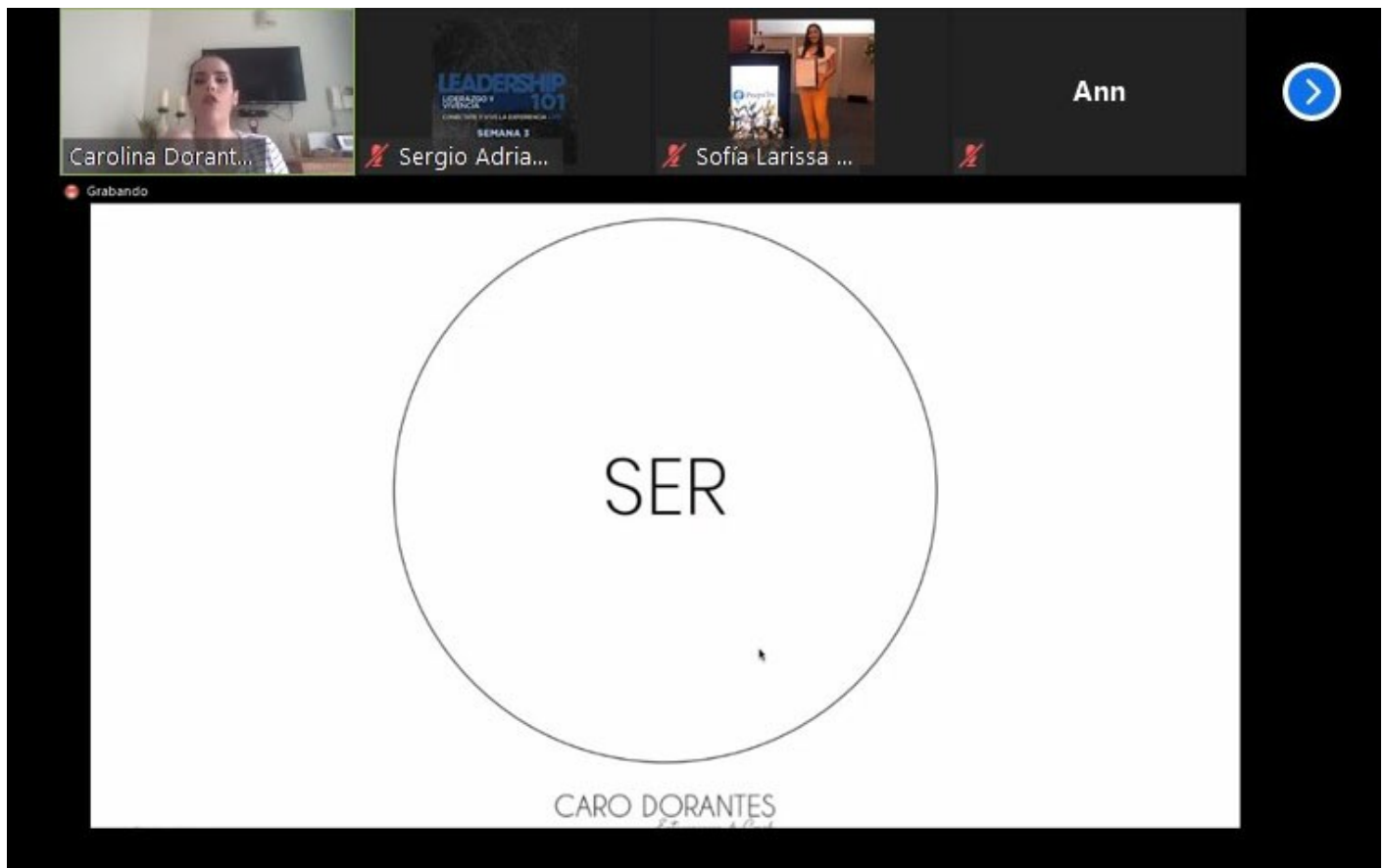
“Una técnica es la importancia de entender quién eres, cuál es tu ser, muchas veces identificamos lo que hacemos con nuestra personalidad”, comentó la también coach.

“Es importante entender que todo lo que hacemos no nos forma como personas porque en todo lo que hacemos existe siempre la posibilidad de que lo perdamos”.

Para poder avanzar, el emprendedor o la emprendedora deben eliminar cargas y reconocer sus esfuerzos realizados, así lo indicó en su charla la conferencista.

“Se deben aceptar las emociones tal como son e ir las modificando o utilizando en base a como las personas las necesitan en situaciones específicas” dijo.

Carolina Dorantes impartió su diálogo **“Habilidades emocionales del emprendedor”** a más de 30 jóvenes como parte de la jornada de conferencias **‘Leadership 101, Liderazgo y Vivencia’**.



width="754" loading="lazy">

Otra característica a trabajar es el identificar cuándo se está tomando el rol de víctima o responsable ante algún evento y trabajar este sentimiento para obtener criterio propio.

“Estas dos maneras de ver la vida se revuelven porque en ocasiones uno o una puede victimizarse en alguna situación, pero la realidad es que se es responsable”, señaló.

“Trabajar en cómo desarrollar esta habilidad permite la oportunidad de vivir estas emociones, tomar la responsabilidad de las mismas y decidir bajo tus propios términos”.

El tener la capacidad de observar desde afuera de uno mismo los problemas que pudieras atravesar como emprendedor te permite actuar de forma más orientada hacia el objetivo.

“Ser observador ayudará a tomar decisiones más enfocadas hacia las metas que quieras lograr porque muchas veces actuamos desde lo que sale”, explicó la experta.

“Es esta oportunidad que te das a ti mismo de salir de tu persona para ver la situación como si no te estuviera pasando, es muy diferente desde un plano externo”.

Parte del proceso emocional para poder emprender es definir de manera propia qué es un éxito y qué es un fracaso, ya que en ocasiones uno encamina al otro para que sucedan.

“Lo que para unos algo es exitoso para otros es fracaso hasta que se decide qué es el éxito, si algo no resulta obtienes aprendizaje, entonces el fracaso no es fracaso”, indicó.

PARA EMPRENDER PRIMERO DEBES...



- › **ENTENDER** quién eres.
- › **IDENTIFICAR** si eres víctima o responsable en alguna situación.
- › **SER** observador.
- › **RECONOCER** el éxito y el fracaso.

CONECTA

Las noticias del Tec

“Si sienten que fracasan no se rindan y llévense la enseñanza hasta que lo logren, y si siguen sin lograrlo cambien ese algo por lo que no está funcionando”.

Para lograr distinguir entre fracasar o victimizarse basta con hacerse unas preguntas que ayudarán al emprendedor o miembros de grupos estudiantiles a volver a centrarse.



¿SIENTES QUE FRACASASTE?

Si es así, hazte estas preguntas:

1. ¿Es tu pensamiento verdadero?
2. ¿Puedes con total seguridad saber que eso es verdad?
3. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

¡Dale un giro!

Fuente: Libro "Loving what is", de Byron Katie.

CONECTA

Las noticias del Tec

“Las preguntas sirven cuando vean por separado el fracaso o éxito, desde allí se empieza a actuar y dar ese cambio en el pensamiento de que está funcionando”, comentó.

“Al final se trata de modificar aquello que no te funciona a lo que sí te funciona”.



width="900" loading="lazy">

La EXATEC y también ganadora del Premio Mujer Tec 2020 proporcionó su página web carodorantes.com para quien busque mentoría relacionada al emprendimiento.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: