**Ficha de formación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título** | Emprendimiento |
| **Palabras clave** | Espíritu empresarial / Confianza en una misma / Motivación / Creatividad |
| **Proporcionado por** | Silversap |
| **Idioma** | ES |
| **Objetivos** | Ayudar a las mujeres empresarias a movilizar todo su potencial dándoles las claves para evolucionar su capacidad en : ● Confianza en sí mismas ● Motivación ● Creatividad |
| **Resultados de aprendizaje** | ● Saber qué te motiva como emprendedora.● Alinear tu motivación con objetivos alcanzables ● Utilizar el pensamiento divergente y convergente para potenciar los objetivos ● Estimular tu creatividad para resolver diversos problemas ● Saber potenciar tu autoconfianza y conocer tus debilidades |
| **Área de formación** | Habilidades digitales |  |
| Precios y marketing |  |
| Acceso a la financiación desde la perspectiva femenina |  |
| Liderazgo y habilidades de comunicación |  |
| **Índice de contenidos** | **Módulo X: Emprendimiento****Unidad 1: Motivación**Sección 1: Panorama general Sección 2: Aportación teórica y científica sobre la motivaciónSección 3: Definir tus necesidades**Unidad 2: Creatividad**Sección 1: Estimular tu creatividad Sección 2: Utilizar el pensamiento divergente y convergente para potenciar la creatividadSección 3: Herramientas de pensamiento creativo para adaptarse al trabajo diario**Unidad 3: Confianza en una misma**Sección 1: ComprenderSección 2: Claves de la confianza en una misma Sección 3: Ganar más confianza Sección 4: Trabajar en una misma |
| **Contenido desarrollado** | **Unidad 1: Motivación***Sección 1: Panorama general* La motivación para emprender puede basarse en los siguientes aspectos:* Deseo de independencia; se tratará de querer desarrollarse siendo creativa y libre de tus propias acciones y en busca de una calidad de vida en el trabajo,
* - Ser tu propia jefa; se trata de garantizar tu propio desarrollo empresarial y asumir la responsabilidad de tus elecciones,
* - Deseo de emprender a toda costa; se trata de una motivación singular que abre oportunidades. Unidades, ciertamente arriesgadas, pero basadas en orientaciones propias,
* Crear el propio empleo; es un deseo de asumir la responsabilidad personal y de elegir,
* Adquirir capital; es un objetivo basado en el deseo de crear y desarrollar valor añadido,
* Querer dirigir; es un sentimiento motivador que requiere competencia y sentido de las relaciones humanas y jerárquicas,
* Querer desarrollar una empresa y un equipo; está relacionado con los dos puntos anteriores,
* Llevar a cabo un proyecto; se trata de defenderlo, dirigirlo y ajustarlo si es necesario para llevarlo a cabo de principio a fin,
* Una oportunidad; esto puede ocurrir cuando se produce un cambio en la propia vida, o para reciclarse o hacerse cargo de un negocio...,
* Para demostrar lo que soy capaz de hacer sola.

**Ejercicio :** Intenta enumerar las tuyas como mujer empresaria. ¿Cuáles son tus motivaciones?*Sección 2:* Aportación teórica y científica sobre la motivaciónNumerosos artículos sobre el tema indican diferencias, ya que el tema es, una vez más, muy diverso y subjetivo según las personas.Esto significa que no se puede hablar prácticamente de "motivación" sin situarse más o menos explícitamente en un marco conceptual o teórico del tema. Plantear la noción de "motivación" implica, de una forma u otra, la causalidad y empuja a verificar un determinado "mecanismo". Esto no significa que hablar de motivación sea necesariamente una forma de reduccionismo, pero ciertamente "¡tantas escuelas psicológicas, tantas motivaciones! ".Las teorías son también muy diversas y numerosas. Los artículos científicos identifican las siguientes:* teoría de la atribución ;
* teoría de la autodeterminación
* teoría de la autorregulación ; teoría de la autoeficacia
* teoría de la autoeficacia; teoría de la expectativa
* teoría de la expectativa;
* teoría del comportamiento planificado.

Sin entrar en detalles, podríamos utilizar la escala de Maslow (pirámide de necesidades), aunque es criticada porque cuanto más se satisface una necesidad, más queremos subir un escalón para satisfacerla.A modo de recordatorio, la teoría de las necesidades se estructura del siguiente modo: necesidades fisiológicas - seguridad - amor y pertenencia - estima de los demás - autoestima - realización personal.Hay que recordar que el tema sigue siendo muy amplio y está relacionado con los puntos descritos anteriormente."La vida consiste en elegir, lo más fácil es hacer la elección y lo más difícil es vivir la elección que has hecho".*Sección 3:* Definir tus necesidadesComo ya se ha mencionado, la motivación se refiere a las necesidades subyacentes a las que un individuo aspira o se siente tentado a aspirar. En el caso del espíritu empresarial, si la necesidad es real y motivadora, debe estar alineada con objetivos alcanzables.La formulación SMART que motivaría la necesidad de emprender debe abordar estos puntos:* Specific – (Específico)
* Measurable – (Medible)
* Achievable-acceptable – (Alcanzable)
* Realistic – (Realista)
* Time-bound (de duración determinada).

La alumna debe ser capaz de responder a estos puntos. Describiendo su motivación para crear su propia empresa, exponiendo su necesidad, deberá ser capaz de rellenar el SMART. Una vez identificado, podrá medir si la motivación legítima está en línea con los 5 puntos anteriores ofreciéndole muchas más garantías para un proyecto empresarial.**Unidad 2: Creatividad** Ser creativa no es sólo escribir una novela o pintar sobre un lienzo en blanco. La creatividad se aplica a todos los ámbitos de la vida, ya sea cocinar una deliciosa comida, tener una gran idea en el trabajo o un nuevo juego para compartir con la familia.La creatividad existe en todos nosotros, pero como cualquier otra cosa, cuanto menos la utilizamos, más difícil es activarla o acceder a ella con facilidad. Por desgracia, a veces también se infravalora o se malinterpreta, por lo que tendemos a dedicarle menos tiempo... Algunas personas, como artistas, actores y creadores, dan prioridad a su creatividad. Impulsados por esta parte de sí mismos, la convierten en el motor de su carrera. Su creatividad se convierte en su modo de expresión.Puede que esto no encaje bien contigo, ¡pero eso no significa que no seas creativo! Cualquiera puede dedicar tiempo y energía a ser creativo a su manera.*Sección 1:* Estimular tu creatividad La creatividad es un elemento esencial para el éxito de una empresa. Igual que la innovación. Cualquiera puede hacerlo, a veces sólo necesitas estimular tu creatividad. A continuación te damos 8 consejos infalibles para potenciar tu creatividad:* Soñar
* Pensar como un niña
* Saber dar un paso atrás
* No restringir la imaginación
* Buscar oportunidades para reírse
* Anotar las ideas
* No clasificar las ideas por orden de importancia
* Pensar y pensar en grande

*Sección 2:* Utilizar el pensamiento divergente y convergente para potenciar la creatividadDefiniciones: El pensamiento convergente es una forma de encontrar una solución bien definida a un problema, mientras que el pensamiento divergente será una forma de pensar más creativa para encontrar varias soluciones.**Ejemplo:** * Pensamiento convergente: Se te estropea el ordenador, llamas directamente a un técnico para que lo arregle.
* Pensamiento divergente: Tu ordenador se estropea, una pensadora divergente intentará determinar la causa y utilizar diferentes medios para solucionar el problema. Podría llamar a un técnico o elegir una de las siguientes opciones: ver un tutorial en YouTube, enviar un correo electrónico al servicio técnico, etc. Esto te ayudará a deducir la mejor solución.

Los beneficios del pensamiento divergente:A veces puede resultar difícil, como empresario, tomarse el tiempo necesario para pensar de forma divergente. Trabajar de forma demasiado convergente, pero también demasiado rápida, a veces puede obligarte a permanecer en tu zona de confort.El pensamiento divergente, en cambio, te permitirá, pero no se limitará a: * Identificar nuevas oportunidades
* Generar ideas con múltiples funciones
* Encontrar formas creativas de resolver soluciones

**¿Cómo podemos adoptar más el pensamiento divergente?** 1. **Reflexiona sobre tu pensamiento:** Tómate tu tiempo para reflexionar sobre tu pensamiento paso a paso. Si añades pasos a tu patrón de pensamiento, el pensamiento divergente será más fácil de adquirir. Por ejemplo, puedes tomarte entre media hora y una hora para relajarte antes de escribir correos electrónicos que contengan decisiones importantes.
2. **Utiliza el brainstorming y los mapas mentales:** El brainstorming y los mapas mentales son herramientas para potenciar el pensamiento divergente, ya que te permiten ampliar tu percepción y generar nuevas ideas.

Los mapas mentales son una forma de brainstorming en la que se hace un diagrama de tareas, palabras, conceptos u otros elementos relacionados con el concepto general, lo que permite visualizar los pensamientos y generar nuevas ideas sin preocuparse por la estructura:1. **Liberarse de las limitaciones de tiempo**: antes de tomar una decisión importante o resolver un problema, es importante liberarse de todas las limitaciones de tiempo para no sentirse obligada a limitarse al pensamiento convergente.

- Ejemplos de técnicas para liberarse de las limitaciones de tiempo.- Pedir el orden del día antes de una reunión para poder prepararse adecuadamente Utilizar la técnica del timeboxing (ver glosario) Fijar sus propios plazos antes que los funcionarios. Esto te da margen de maniobra si lo necesitas.1. **Ser curiosa y atrevida**: Por costumbre, o por miedo a asumir riesgos, tendemos a quedarnos confinados en el pensamiento convergente.

Sin embargo, una buena gestora de proyectos debe saber pasar del pensamiento convergente al divergente en función de si la situación requiere una solución rápida y estructurada o una mente abierta. La subjetividad no siempre es necesaria, pero a menudo necesitarás combinar ambos tipos de pensamiento para tener éxito en tu proyecto.*Sección 3: Herramientas de pensamiento creativo para adaptarse al trabajo diario* * Para Mindmap en la plataforma https://miro.com/mind-map/
* Inspírate en https://www.pinterest.fr/
* Utiliza un cuaderno de ideas. Un cuaderno en el que tengas que escribir una palabra, dibujar algo y poner un dibujo cada día. Saca el desorden del cuaderno y utilízalo como válvula de escape.

**Unidad 3: Confianza en una misma** *Sección 1:* Comprender La confianza en uno mismo es una cualidad esencial para sentirse bien en la vida. Se define como la conciencia (o creencia) de que uno tiene la capacidad de triunfar. Las personas seguras de sí mismas creen que tienen buenas capacidades independientemente de los acontecimientos externos. Sin embargo, las personas seguras de sí mismas no están libres de miedos o dudas. Precisamente esta capacidad de creer en las propias habilidades a pesar de las emociones negativas es un signo de confianza en uno mismo. Incluso cuando las cosas van mal, siguen creyendo en su capacidad para tener éxito.En la vida cotidiana, esta cualidad puede traducirse en la capacidad de superar los miedos, de seguir adelante a pesar de las dificultades, de hablar en público, de ser carismática, de no dejarse estresar en situaciones difíciles, de tener la voluntad de defender las propias opiniones independientemente de lo que piensen o hagan los demás, de tener el valor de probar algo nuevo o de emprender un proyecto.La buena noticia es que tener o no tener confianza en una misma no es inevitable. No se nace así. La razón es sencilla: la confianza en uno mismo no es una realidad, sino una creencia que construimos sobre nosotros mismos a lo largo de la vida. Es un concepto puro, una interpretación, un pensamiento que no existe en el mundo real. Por lo tanto, la confianza en uno mismo es una cualidad que hay que trabajar, que se desarrolla con el tiempo y que se puede mejorar considerablemente mediante un trabajo personal adecuado.Diferencia entre confianza en uno mismo y autoestima : ¿Cuál es la diferencia entre autoestima y confianza en uno mismo? La confianza en uno mismo y la autoestima son dos conceptos que a menudo se confunden. Son de naturaleza diferente pero están estrechamente relacionados. La autoestima es la evaluación continua de mi valor, la importancia que me doy como persona. Representa lo valioso que me considero. Se desarrolla siendo fiel a uno mismo, respetando las propias necesidades, emociones, límites, valores, etc. La confianza en uno mismo se adquiere cuando tenemos suficiente autoestima. Es la evaluación realista y puntual que hago de mis capacidades para afrontar una situación determinada. Representa lo capaz que me considero. Se desarrolla a través de la acumulación de experiencia en áreas específicas. Es bastante normal que me sienta inseguro cuando hago algo nuevo. Sólo practicando para desarrollar mis capacidades aumentaré mi confianza en este ámbito. La confianza en uno mismo puede adquirirse, pero muchas personas carecen de ella. A continuación identificaremos las 4 causas principales de la falta de confianza en uno mismo e intentaremos analizarlas: ● El miedo a la crítica● El sentimiento de inferioridad ● Un entorno poco propicio ● La obsesión por la perfección*Sección 2: Claves de la confianza en una misma*Cuando se trabaja la confianza en uno mismo y se examina su desarrollo, destacan cuatro claves principales: * La voluntad : La confianza en uno mismo no puede ser el resultado de un sentimiento o una sensación. El punto de partida de la confianza absoluta está en la mente, a través de la fuerza de voluntad que eres capaz de desplegar. A menudo te encuentras con personas que parecen estar tremendamente seguras de sí mismas. Contrariamente a lo que podrías imaginar, la fuerza motriz de su comportamiento no es la certeza, sino una verdadera voluntad de actuar. Así que están llenos de incertidumbres como cualquiera de nosotros, pero eso no es un problema, sólo el deseo.
* Realismo : La confianza en uno mismo no debe pecar de ceguera, sino basarse en la riqueza y variedad de tus experiencias personales. La confianza ciega es la mejor manera de fracasar inexorablemente sin entender siquiera por qué. A menos que seas un megalómano, debes utilizar tus reflejos vitales para protegerte del exceso de confianza. En definitiva, es una actitud natural centrarse en lo que se ha conseguido en el pasado para anticipar mejor lo que nos espera. Sea cual sea el ámbito de que se trate: profesional, familiar, social, afectivo...
* Conocimiento de tus recursos : Tener confianza en uno mismo no significa que cuando te enfrentes a una nueva situación vayas a tener el control. Siendo realista, estarás en condiciones de evaluar tus propios recursos, lo que te ayudará a afrontar el problema que se te presente. Nunca puedes saber de antemano si realmente alcanzarás tus objetivos. En los demás, la confianza en uno mismo suele parecer omnipresente. En realidad, sin embargo, siempre es específica. Depende de las experiencias en cada ámbito y para cada persona.
* El cuestionamiento : En cuanto a la confianza en uno mismo, ten en cuenta que no se puede dar nada por sentado. Por ejemplo, si dejas de jugar al tenis o al piano durante varios años, tu nivel de habilidad y tu confianza en ti mismo disminuirán.

Siempre te quedará la esperanza de recuperar las habilidades olvidadas. Lo que técnicamente fuiste capaz de hacer una vez, probablemente puedas volver a hacerlo hoy. Al menos si tus capacidades físicas no han disminuido.Con la edad, hay que aceptar de buen grado la disminución del rendimiento. Pero cuidado con las experiencias negativas: pueden destruir tu confianza en ti misma si no consigues cuestionarte, cuestionarte de verdad a ti misma.Visualizza immagine di origine Un **primer paso** esencial para desarrollar la confianza en uno mismo es determinar qué significa exactamente esta noción para ti. Decir "quiero tener más confianza en mí mismo" es como decir "quiero viajar....Sí, pero ¿cuándo, dónde y cómo? Concretamente, podría ser: "En presencia de gente que no conozco, quiero poder participar en la conversación de forma relajada y también ser capaz de hacer y responder preguntas..."*Sección 3: Ganar más confianza* Spoiler : No ganarás confianza en ti misma sin esfuerzo La confianza en uno mismo es algo que hay que trabajar, en lo que hay que pensar, pero lo más importante es que no se consigue por sí sola. Y aquí tienes algunas formas de trabajar la confianza en ti misma: * **Conocerse a uno mismo** es un proceso de introspección que tiene lugar en determinados momentos clave de la vida: en el momento de elegir los estudios (¿qué quiero hacer después?), al finalizarlos (¿para qué trabajo estoy hecho? ¿he elegido bien?), en el momento de casarse (¿soy la persona adecuada para mi pareja?), etc.

Conocerse a uno mismo es una forma de mejorar en la vida personal y profesional.**EJERCICIO** : Este enfoque se centra en conocer los propios defectos, cualidades, valores, habilidades, competencias y capacidades. ¿Cómo hacerlo? Reserva un tiempo para reflexionar a solas, sin teléfono. Durante este tiempo, es importante hacerse preguntas como: "¿Quién soy? ¿Cuáles son mis cualidades? ¿Cuáles son mis defectos? ¿Cómo creo que me perciben los demás? ¿Cuáles son mis objetivos en la vida? ¿Los estoy alcanzando, los he alcanzado ya? ¿Cuáles son mis valores?Este tiempo de cuestionamiento es un verdadero ejercicio de honestidad. Debería durar al menos 30 minutos.* **Afirmar tu personalidad**

¿Quién soy realmente? Esta es la primera pregunta que hay que hacerse cuando se intenta conocerse a uno mismo. Es una pregunta que suele ser difícil de responder. Se suele responder con "Me llamo X, tengo X años y trabajo en el campo Y". Pero, ¿es esto realmente lo que le define? Para conocerse mejor, a veces es necesario hacer balance de uno mismo. Para ello es necesario prestar atención a uno mismo, pero sobre todo pasar tiempo en su propia compañía.La asertividad no es una explosión sino un control, una seguridad....Significa aceptar lo que es negativo y lo que está mal, sin pensar automáticamente que uno es el blanco personal, el responsable o el obligado a reaccionar directamente. No se trata de borrarse, sino simplemente de dar a los demás la estima que uno puede darse a sí mismo.En el contexto de un grupo de trabajo, el verdadero líder es el que sabe mostrarse tal como es, incluso a través de sus defectos. No se trata de ser un "superhombre", sino de permanecer humano, tranquilo y armonioso.Para convencerse de ello, piense en todas las veces en las que consiguió lo que quería con calma y sencillez. Tenías esa tremenda energía que es señal de confianza en ti mismo.* **Aprender a decir no**

La gente cree que decir no es necesariamente negativo, pero no es así.Al contrario, es una afirmación de la propia voluntad.Cuando aceptamos todo, estamos permanentemente sometidos a las decisiones de los demás, y dejamos que desaparezca nuestra propia voluntad.Cómo decir que no: no hay que decir que no con la intención de presionar a los demás.Cuando decimos que no, es normal que a veces nos enfademos. Nos decimos a nosotros mismos que no está bien, que es egoísta. Entonces tienes que recordar que tu vida, tu voluntad, es más importante que la de los demás. Esto aumentará tu autoestima en cuanto te pongas en primer lugar. Naturalmente, esto aumentará tu confianza en ti mismo.* **Supera tus complejos**

Si tienes un complejo moral o físico, lo más frecuente es que te centres en un detalle.Definición : ¡Un detalle es sólo una parte de un todo y, por tanto, no puede ser representativo de un todo!Es esencial que te veas como eres y no como crees que eres. ¿Eres consciente de que la forma en que yo te veo hoy no se corresponde en absoluto con la forma en que tú te ves a ti misma?Es mucho más fácil atribuir tus fracasos y problemas a tus complejos que detener este patrón de pensamiento negativo.Hazte las siguientes preguntas: ¿Hay personas a tu alrededor que te aprecian por lo que eres? Puede ser un amigo, un familiar o incluso tu compañero de vida. ¿Cómo te sientes cuando estás cerca de esa persona?¿Hay personas a tu alrededor que pasan mucho tiempo juzgándote o criticándote? ¿Qué opinas de esas personas?Date cuenta de que cuando estés en contacto con personas amables y tolerantes contigo, te sentirás mucho más seguro de ti mismo.*Sección 4: Trabajar en tí misma*Ya has comprendido en qué consiste la confianza en uno mismo, ¿estás lista para pasar a la acción?**¡Genial!**Te damos algunas herramientas que te permitirán avanzar más eficazmente en tu búsqueda de la confianza en ti misma.* + El diario
	+ El discurso interior
	+ Evaluación del talento
	+ Construir la propia escala de valores

**Resumen** **Confianza en uno mismo :** Perspectivas Aportaciones sobre la motivación Define tus necesidades**Motivación :** EstimularPensamiento divergente y convergente Herramientas**Creatividad :** Comprender Claves Ganar más confianzaTrabajar en tí misma |
| **Glosario** | **La motivación** es el componente o proceso de un organismo vivo que regula su compromiso con una actividad específica. Determina el desencadenamiento de la actividad en una dirección determinada con la intensidad deseada y garantiza la continuación de la actividad hasta que se completa o se interrumpe. Las necesidades abarcan todo lo que parece ser necesario para un ser, tanto si esta necesidad es consciente como si no.**Compromiso** es un término jurídico para referirse a la aceptación de participar en un trabajo o empresa. En este caso, se refiere a las consecuencias de un acto en el comportamiento y las actitudes.**Una empresa** es una organización o Unidad institucional, impulsada por un proyecto con una estrategia, políticas y planes de acción, cuyo objetivo es producir y suministrar bienes o servicios a un conjunto de clientes equilibrando sus cuentas de ingresos y gastos.El término "**empresario**" se utiliza aquí para referirse a un líder empresarial que a veces es el portador de un proyecto empresarial en fase de puesta en marcha, y a veces el gestor de una empresa más establecida con la que a menudo se identifica estrecha y personalmente.**Creatividad**: en este caso, puede definirse de forma más precisa como "un proceso psicológico o psicosociológico por el cual un individuo muestra imaginación u originalidad en la forma de asociar cosas, ideas, situaciones y, mediante la publicación del resultado concreto de este proceso, cambia, modifica o transforma la percepción, el uso o la materialidad con un público determinado...".**La independencia** es la ausencia de relación (de sujeción, de causa y efecto, de coordinación) entre diferentes entidades. En el ámbito laboral, es la posición de no subordinación de un profesional respecto a cualquier autoridad que le confíe un encargo. **El liderazgo** es la influencia política, psicológica, social, etc. de un individuo sobre un grupo de individuos o de un grupo de individuos sobre otro grupo. El líder posee aptitudes personales que le hacen diferente y que le permiten ser escuchado y seguido por un grupo de personas**Timeboxing :** El Timeboxing es una estrategia de gestión del tiempo orientada a objetivos. Su objetivo es mejorar nuestra productividad y combatir la procrastinación. Para cada caja de tiempo que crees, te fijas el objetivo de completar una tarea determinada en un periodo de tiempo determinado. |
| **Autoevaluación (preguntas y respuestas de elección múltiple)** | 1. Pregunta: El término "motivación" deriva de la palabra :**a) "Motivo", que se refiere a un estado interior que activa, da energía a un individuo y canaliza su comportamiento hacia un objetivo determinado.**b) Motivación: razón para actuar - impulso para actuarc) Activaciónd) Emocional2. Pregunta: ¿Cuántas teorías de la motivación existen?**a) 5, Efectivamente, hay muchos. He aquí algunos autores conocidos (cf. Taylor, Maslow, Mayo, Hertzberg, Mc Gregor, Vroom, Deci, Rogers...)**b) respuesta: 1c) respuesta : 33. Pregunta : Entre los siguientes factores de motivación, identifica el impar:a) Promociónb) Reconocimientoc) Logro**d)** **Seguridad**4. Pregunta Entre las siguientes necesidades de autoestima, identifica la extraña: **a) Puesto de trabajo** b) Reputación c ) Prestigio d) Reconocimiento5. Questión: La motivación intrínseca: **a) búsqueda de placer**b) palo y zanahoriac) aumento de la competencia |
| **Bibliografía** | Edited by Étienne Bourgeois, Gaëtane Chapelle (2011), *Learning and making people learn ,* Presses Universitaires de France, Chap. 17 Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.Hewitt P. (2013) How To Build a High-Performing Digital Team, Harvard Business Review (consulted on 23/11/2022)<https://hbr.org/2013/08/how-to-build-a-high-performing> |
| **Recursos (vídeos, enlaces de referencia)** | <https://www.cadredesante.com/spip/IMG/pdf/doc-85.pdf><https://www.techno-science.net/definition/741.html><https://www.youtube.com/watch?v=chpCYb52_wo><https://saylordotorg.github.io/text_organizational-behavior-v1.1/s09-theories-of-motivation.html> |