



Conciencia de sí misma, autosuficiencia, autoconfianza y conciliación en el emprendimiento

MÓDULO 1

"El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella..."

El primer módulo de este curso se centrará en la comprensión general de lo que es la autoconciencia y por qué es importante.

*Conciencia de sí misma,
autosuficiencia,
autoconfianza y
conciliación en el
emprendimiento*



Co-funded by
the European Union

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

El módulo te dará una visión de la relación e interconexiones entre la autoconciencia y el espíritu empresarial y sobre el impacto positivo que la autoeficacia puede tener en el rendimiento empresarial. Rápidamente veremos la importancia de la autoconfianza para las emprendedoras y cómo aumentar la tuya y estudiaremos el significado de la conciliación en términos empresariales.

***Conciencia de sí misma,
autosuficiencia,
autoconfianza y
conciliación en el
emprendimiento***

Juego para romper el hielo como

introducción al

tema
Descripción del juego:
Cada participante de forma
anónima, escribe en uno o varios
trozos de papel las cosas con las que
sueña y en las que cree. Los
papelitos se recogen, se revuelven y
se esparcen por el suelo.

Cada participante tiene que coger el
papel de otro, leerlo delante de los
demás y responder a la pregunta, si
es que se aplica a ella.

Importante: El mensaje que el

puede enviar con el

juego es: las personas son más

"EN QUÉ SUEÑO Y EN QUÉ CREO"

Actividades para romper el
hielo

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"Mastering others is strength;
mastering yourself is true power."
--Lao Tzu



photo: <https://adgeafrica.com/>

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein ."



Co-funded by
the European Union

Temas



*¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?
La autoconciencia y el espíritu empresarial*



*Autoeficacia y Emprendimiento
Rendimiento*



La importancia de la confianza en uno mismo para los empresarios



La conciliación en la empresa



*El test de personalidad de Jung
Estudios de caso*

Resumen del tema

- ¿Qué es la autoconciencia?
- ¿Por qué es importante para las empresarias?
- Construye tu autoconciencia
- Tipos de autoconciencia



Photo: <https://www.chrysos.org.uk/blog/top-ten-tips-for-developing-self-awareness>

TEMA

1

¿Qué es

la autoconciencia y
por qué es
importante?

La autoconciencia y
el

espíritu

empresaria



Qué es la autoconciencia

- autoconciencia? La
- definición más popular:
El conocimiento consciente del propio
- carácter, los sentimientos, los motivos y los deseos.
Más concretamente: conocer tus puntos fuertes, tus debilidades, lo que te gusta, lo que no te gusta, las cosas que se te dan bien, las cosas que no se te dan bien... En definitiva, se trata de saber quién

TEMA

1

¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?

La autoconciencia y el



espíritu

empresaria

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Qué es la autoconciencia

- las empresarias?
- Cualquiera que esté pensando en crear su propia empresa tiene que hacerse una pregunta de control: "¿Es el espíritu empresarial adecuado para ti?".
- ¿Qué es lo que realmente te impulsa?**
- ¿Cuál es tu visión? ¿Qué problema te apasiona resolver? ¿Qué legado quieres dejar? Si no puede responder honestamente a estas preguntas.

TEMA
¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?
La autoconciencia y



Qué es la

autoconciencia

- ¿Por qué es importante para las empresarias?

- **Abordar tus puntos débiles:** ser lo suficientemente consciente de ti misma como para identificar tus puntos débiles es absolutamente fundamental. Las empresarias deben ser capaces de adaptarse y mejorar rápidamente, pero para ello deben saber exactamente qué es lo que hay que mejorar.

Construir el equipo y la cultura- Como empresaria, su personal te mirará como un ejemplo de cómo actuar. ¿Cuál es tu ética de trabajo? ¿Está abierto a las opiniones de los demás? ¿Sigues siendo

TEMA

¿Qué es

la autoconciencia y por qué es importante?

La autoconciencia y

el

espíritu empresaria

Qué es la autoconciencia

¿Por qué es importante para las resarias?

Vender - Cuando uno dirige su propio negocio, va a tener que vender. El autoconocimiento puede proporcionar una visión de cómo te presentas ante otras personas, algo que es especialmente útil en un contexto de ventas en el que es fundamental establecer una relación y generar confianza rápidamente.

Equilibrio entre el trabajo y la vida privada

Aquí, una vez más, el autoconocimiento es vital. Si escuchas a tu cuerpo y a tu mente, si reconoces cuando tienes problemas, si te das cuenta de que necesitas dormir y, en general, si das prioridad a tu salud y bienestar, estarás actuando (en contra de lo que pueda parecer) en el mejor interés de tu negocio.

TEMA 1

¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?
La autoconciencia y el espíritu empresarial



CONSTRUYE TU AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Cómo construirlo? (Consejos prácticos)
- **Presta atención a lo que te gusta:** ¿Qué me sale naturalmente? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué está en mi ADN? Responder a estas preguntas con sinceridad es un buen punto de partida para aumentar el conocimiento de uno mismo.
- **Presta atención a lo que no te gusta:** es igualmente importante identificar las cosas que odias. Pregúntate ¿Qué es lo que me da pereza? ¿Es pereza, o simplemente me estoy mostrando a mí mismo que realmente no me gusta esta cosa? Este es un mecanismo para construir la autoconciencia.
- **Presta atención a los hechos:** la autoconciencia se basa en la honestidad, y la honestidad y el engaño no pueden coexistir. Eso significa que no puedes basar tu autoconciencia únicamente en la opinión que tienes de ti mismo. También tienes que prestar atención a la retroalimentación y a los resultados que obtienes, sin personalizar las críticas que recibes.

TEMA 1

¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?

La autoconciencia y el espíritu empresarial



CONSTRUYE TU AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Cómo construirlo? (Consejos prácticos) Deshazte del juicio. A medida que construyas tu autoconciencia, puede que aprendas algunas cosas de ti mismo que no te gustan. Puede que te des cuenta de que pensabas "era bueno en esa cosa pero en realidad no lo soy... o, pensaba que esto era lo que quería hacer con mi vida pero en realidad lo odio y quiero hacer algo totalmente diferente". Cuando esto sucede, es muy importante darse cuenta de que el autoconocimiento no equivale al autojuicio. Incluso si te das cuenta de que no eres bueno en algo, tienes que dejarlo pasar.
- Sé más consciente Intenta ser más consciente de tu forma de actuar, de por qué actúas de determinada manera y de cómo reaccionan los demás ante ti y las decisiones que tomas.
Capta y revisa tus objetivos Tener un claro conocimiento de tus objetivos, miedos y motivaciones es una parte importante del autoconocimiento.

TEMA 1

¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?

La autoconciencia y el espíritu empresarial



Tipos de autoconciencia

Dos tipos diferentes Autoconciencia pública. Este tipo surge cuando las personas son conscientes de cómo aparecen ante los demás. La autoconciencia pública suele surgir en situaciones en las que las personas son el centro de atención, como cuando hacen una presentación o hablan con un grupo de amigos.

Autoconciencia privada Este tipo se da cuando las personas son conscientes de algunos aspectos de sí mismas, pero sólo de forma privada. Por ejemplo, ver la cara en el espejo es un tipo de autoconciencia privada.

TEMA 1

¿Qué es la autoconciencia y por qué es importante?
La autoconciencia y el espíritu empresarial

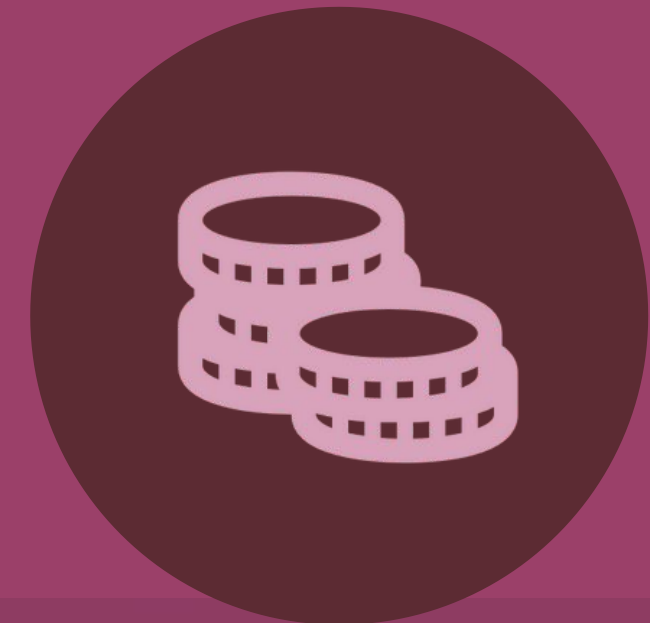


Resumen del tema

- Definición de autoeficacia;
- Rendimiento empresarial; Por qué es tan importante la autoeficacia en el espíritu empresarial
- Autoeficacia en el espíritu empresarial
- Autoeficacia empresarial durante el proceso de creación de empresas

TEMA 2

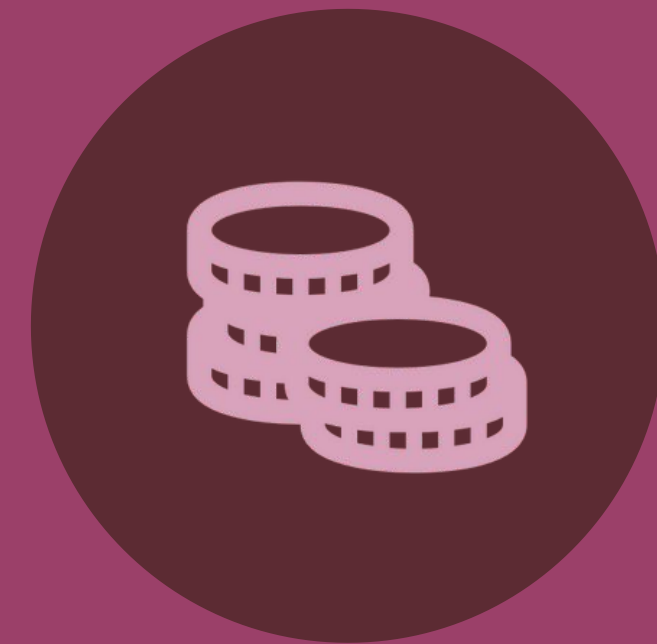
Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



- Definición de
- Autoeficacia palabras: La evaluación personal de las experiencias pasadas contribuye a la forma en que uno percibe su autoeficacia.
- O podemos definirla como los juicios de las personas sobre sus capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para alcanzar los tipos de resultados designados.

TEMA 2

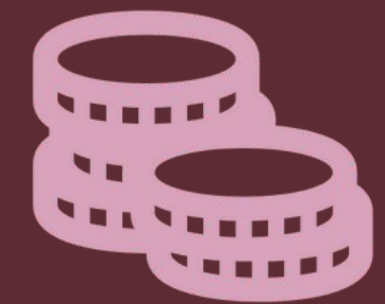
Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



- Desempeño empresarial
- La teoría del desarrollo de la carrera profesional proporciona un marco que intenta examinar el papel de la autoeficacia en el desarrollo de las intenciones y los comportamientos empresariales. Sugiere que el nivel de autoeficacia empresarial al inicio del proceso de desarrollo de la carrera tiene implicaciones en las intenciones empresariales de la persona Una vez que un individuo empieza a ser consciente de su potencial para tener éxito, es más probable que soporte las dificultades y se recupere rápidamente de los intentos fallidos
- La autoeficacia empresarial es la creencia de un individuo en su capacidad para realizar diversas tareas empresariales y afecta a la elección y el desarrollo

TEMA 2

Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



- Por qué es tan importante la autoeficacia en el espíritu empresarial
- Uno de los determinantes más importantes del rendimiento empresarial es la autoeficacia empresarial. Dado que la autoeficacia empresarial es un factor de predicción dominante para el rendimiento empresarial, debería hacerse hincapié en este tema.

Si un individuo tiene un alto sentido de autoeficacia, tendrá un mayor éxito empresarial. Los individuos con una mayor autoeficacia empresarial tienen más confianza en su capacidad para dirigir su propia empresa con un alto rendimiento.

Las personas deben recibir formación, motivación y apoyo para convertirse en empresarios. Cuando se motiva, anima, apoya y dirige a las personas para que se

conviertan en empresarios y dirijan su propio negocio, su autoeficacia se eleva y

TEMA 2

Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



- Autoeficacia en el espíritu
- **Efectos directos e indirectos** de la autoeficacia de los empresarios que participan en actividades que implican la creación de una nueva empresa.

- La **eficacia personal** influyó en el desarrollo de las atribuciones de las emprendedoras nacientes para crear nuevas empresas

La autoeficacia difiere en función de los rasgos de personalidad: la combinación entre los rasgos masculinos y femeninos mejora el rendimiento, mientras que, más adelante en el proceso, la

TEMA 2

Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



- Autoeficacia empresarial durante el proceso de ~~creación~~ **creación** empresa: de acuerdo con la teoría cognitiva social, que sostiene que el éxito de un individuo en diferentes actividades puede predecirse mejor por las creencias que tiene sobre sus capacidades personales que por las habilidades y conocimientos que realmente posee, o por sus logros anteriores.
- **La intención** es un estado mental que dirige la atención y la acción hacia un objetivo específico. En general,
- cuanto más altas sean las creencias de autoeficacia, mayor será la competencia percibida por el empresario para iniciar con éxito un nuevo negocio.
- **Identificación de oportunidades** - Una vez que se ha formado la intención empresarial, los empresarios nacientes buscan oportunidades potenciales para explotarlas
- **Decisión de explotar**- La decisión de explotar se iniciará cuando las creencias del empresario en su capacidad para alcanzar los resultados deseados, como los beneficios financieros del nuevo producto, sean altas y positivas.

Explotación de la oportunidad - los empresarios con niveles más altos de creencias de autoeficacia para

TEMA 2

Autoeficacia y Espíritu empresarial Rendimiento



Resumen del tema

- ¿Qué es la confianza en uno mismo? Cómo la confianza le ayuda a tener éxito en su negocio;
- Cómo desarrollar la confianza en uno mismo como empresario;

TEMA 3: La importancia de la confianza en una misma para las empresarias



WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

- ¿Qué es la autoconfianza?
- La autoconfianza es la confianza que tienes sobre tus habilidades y capacidades. Significa que te aceptas y confías en ti misma y tienes una sensación de control en tu vida. Alguien que tiene confianza en sí misma se comporta con seguridad porque se siente segura de sus capacidades o de su valor.

La confianza aumenta tu salud mental

- Las personas que no tienen confianza en sí mismas pueden verse arrastradas por la duda y el miedo.

Las personas que tienen confianza en sí mismas

- obtienen una serie de beneficios para su salud mental: Más felicidad en general; Autoestima positiva; Menos estrés; Mayor capacidad para recuperarse tras un fracaso (resiliencia)

Los estudios han demostrado que las

personas

con una alta autoeficacia confían en

TEMA 3:

La importancia de la confianza en una misma para las empresarias



Cómo la confianza le ayuda a tener éxito en su negocio

Las empresarias que tienen mucha confianza en sí mismas están mejor preparadas para empezar y tener éxito en un nuevo negocio.

Esto hace que estén dispuestas a asumir el riesgo de un nuevo negocio. El éxito en ese negocio aumenta aún más la confianza en sí misma.

Tener un alto nivel de confianza en sí misma le permite:

- Son más propensas a ir en busca de oportunidades
- Tienen mayor persistencia
- Más fácil de superar los obstáculos
- Los demás aceptarán más sus ideas

TEMA 3: importancia de la confianza en una misma para las empresarias



- Cómo aumentar la confianza en una misma como empresaria
- Puedes hacer algunos pequeños cambios en tu vida. Cuando empieces a ver tu éxito, tu confianza en ti mismo seguirá creciendo aún más:
- Celebra tus triunfos (incluso los más pequeños);
- Acepta los elogios de los demás; Adopta una buena postura (cabeza alta, hombros hacia atrás, sin encorvarse);
- Utiliza afirmaciones positivas; Conoce tus puntos fuertes y débiles; Establecer objetivos SMART (y cumplirlos)

TEMA 3:

La importancia de la confianza en uno mismo para el emprendimiento



Resumen del tema

- ¿Qué es la conciliación?
- Importancia de la conciliación
- Diferencia entre conciliación, arbitraje y mediación
- Ventajas de la conciliación
- ¿Qué significa la conciliación en términos empresariales?
- ¿Qué es la conciliación en las relaciones laborales?

TEMA

4:

La conciliación en la empresa



- ¿Qué es la
- ~~Conciliación~~ **Conciliación** de la técnica de resolución de conflictos entre la dirección y el sindicato, que ayuda a resolver la cuestión entre dos partes sobre un punto de desacuerdo. La conciliación se considera a menudo como la última oportunidad antes de que las partes se enfrenten a un juicio, es decir, a un tribunal laboral. La conciliación suele iniciarse tras el
- fracaso del arbitraje voluntario. En la conciliación las partes pueden beneficiarse mutuamente. Hay dos tipos, según las partes o el

TEMA 4: La conciliación en la empresa

- Importancia de la conciliación
- La conciliación a efectos de conciliación la realiza un funcionario;
- El acuerdo es vinculante para las partes del conflicto, así como para todos los trabajadores afectados, tanto presentes como futuros.

El procedimiento de conciliación da la última oportunidad a las partes del conflicto para resolverlo de forma mutuamente aceptable y conveniente.

- Diferencia entre conciliación, arbitraje y mediación

El arbitraje es una forma alternativa de litigio. Las partes optan por una resolución privada en lugar de acudir a los tribunales.

La mediación es un proceso "centrado en

las partes", ya que se centra principalmente en las necesidades, los

TEMA 4: La conciliación en la empresa

- Ventajas de la
- Conciliación resolver los conflictos entre dos partes de la empresa;
- La conciliación da la oportunidad de llegar a un acuerdo;
- Evita la interrupción de la producción de la empresa debido a los conflictos;
- ¿Qué significa la conciliación en términos empresariales?

La conciliación empresarial es un proceso voluntario en el que un facilitador profesional ayuda a los empresarios y a los trabajadores a resolver los conflictos cuando sus propios esfuerzos no han tenido éxito. El proceso puede describirse como una búsqueda facilitada de un acuerdo

entre las partes en conflicto. Se trata de la resolución de un conflicto

TEMA 4: La conciliación en la empresa

- ¿Qué es la conciliación en las relaciones laborales?
- Relaciones laborales - Conciliación: El proceso de conciliación ofrece a las partes de un conflicto laboral la oportunidad de resolver sus diferencias con la ayuda de un tercero neutral, antes de la huelga o el cierre patronal.
- ¿Quién puede ser conciliador?
El conciliador puede ser designado por las propias partes de su elección con
- consenso, es decir, ambas deben estar de acuerdo con la designación del conciliador.
¿Es la conciliación legalmente vinculante?
La conciliación suele ser voluntaria, aunque el BAD y la AHRC tienen poderes para convocar conferencias de conciliación obligatorias. Si alguna de las dos personas se niega a la conciliación, probablemente

TEMA 4: La conciliación en la empresa

- ¿Cuál es la importancia de la conciliación en la empresa?
 - Ayuda a resolver el conflicto entre dos partes en la empresa;
 - Puede utilizarse en varias situaciones,
 - pero es más común en los conflictos laborales;
 - Da la oportunidad de llegar a un acuerdo;
- Evita la interrupción de la producción de la empresa debido a los conflictos. No hay que olvidar que se trata de un proceso voluntario en el que un facilitador profesional ayuda a resolver los

TEMA 4: La conciliación en la empresa

¡Es hora de practicar!

El test de personalidad de Jung

le ayudará a responder a las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de personalidad tengo? ¿Cuáles son

mis tipos de Jung? ¿Cómo encaja mi tipo de personalidad en determinados tipos de trabajo? Algunos estudios de caso útiles:

Te ayudarán a: Obtener el conocimiento y salir de tu propio camino;

Conocer el valor que aportas;



- ***¡Tu autoconciencia puede ser construida!***
- ***Si una persona tiene un alto sentido de autoeficacia, tendrá un mayor éxito empresarial.***
- ***Las personas que no tienen confianza en sí mismas pueden verse arrastradas por la duda y el miedo, mientras que las personas que tienen confianza en sí mismas obtienen una serie de beneficios para su salud mental.***
- ***¡La conciliación es un proceso***

Conclusión

- <https://www.verywellmind.com/what-is-self-awareness-2795023#:~:text=Self%2Dawareness%20involves%20being%20aware,the%20self%2Dconcept%20to%20emerge.>
- <https://medium.com/@jaredbeaumontwilliams/8-reasons-why-entrepreneurs-need-self-awareness-plus-7-tips-for-being-more-self-aware-68604dc94db9>
- <https://www.linkedin.com/pulse/why-self-awareness-important-how-build-gary-vaynerchuk/>
- https://www.researchgate.net/publication/238325427_Entrepreneurial_Self-Efficacy_and_Business_Start-up_Developing_a_Multidimensional_Definition/link/02e7e5396b74b352000000/download
- <https://www.openprospects.com/importance-self-confidence-entrepreneurs/>
- <https://biosidmartin.com/what-does-conciliation-mean-in-business-terms/>
- <https://www.mbaskool.com/business-concepts/human-resources-hr-terms/16130-conciliation.html>
- <https://www.123test.com/jung-personality-test/>
- <https://hbr.org/2011/04/how-to-build-confidence>

Referencias

WE GET MUJERES EMPRESARIAS GENERANDO UNA MAYOR IGRACIA FORMACIÓN



✉ wegetproject@gmail.com
we-get.e

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Co-funded by
the European Union