

## Desafío 1

### Quiero emprender, pero...

Una de las mejores formas de mostrar el camino a otros, es que puedas recorrerlo tú primero. Experimentar las facilidades o dificultades en el recorrido, te darán la vivencia que necesitas para acompañar a los participantes durante su práctica dentro de esta formación.

Para conectar con tu ser emprendedor de hoy, y al mismo tiempo identificar los conflictos que se pueden generar en ti a la hora de reconocerte como emprendedor, te invitamos a completar los siguientes ejercicios, que también realizan los participantes del taller Quiero Emprender Pero.



**Ejercicio 1:** Cuando emprender te lleva a un sentimiento de tristeza es porque puedes estar sintiendo que has perdido algo:

Revisemos:

¿Qué era lo que querías y que ahora piensas que no puedes obtener o perdiste?

Lo que perdí fue:

Lo que quería era:

Permítete ver el “yo no puedo” y también busca encontrar el “yo puedo” o varios “yo puedo”.

Yo no puedo:

Yo sí puedo:

- 
- 
- 

Al día de hoy, ¿existe una pérdida real?

Siente el deseo por lo que quieres, quédate con ese deseo hasta tener nuevos pensamientos o ideas que puedan ayudarte a lograr lo que quieres. Quédate con ese deseo hasta que te lleve a la **acción**.



**Ejercicio 2:** Cuando al emprender hay algo que te da rabia es porque algo te parece injusto.

En relación a esto que te dió rabia a la hora de emprender, pregúntate:  
¿Qué fue aquello que te pareció injusto?

Ubícate nuevamente en la situación y busca descubrir: ¿Qué es lo que realmente querías?

¿Es posible que creas que otro (personas, organismo, empresa) deba dártelo?

Eso que quieres, ¿Quieres proporcionártelo tú mismo o tu misma? ¿Te sientes en capacidad de proporcionártelo?

¿Qué podrías hacer en este momento para avanzar hacia lo que quieres como emprendedor?



**Ejercicio 3:** Después de haber revisado los conflictos cotidianos que se manifiestan en distintas emociones que te predisponen de manera particular en tu camino emprendedor, te invitamos a completar el siguiente ejercicio, para ir un poco más profundo en las emociones, tu historia, y creencias.

El objetivo en esta primera parte, es que puedas distinguir entre el emprendedor que eres hoy y el emprendedor que quieres llegar a ser, recordando que las **emociones, la historia que te cuentas y las creencias** que has tenido hasta ahora, te han llevado al punto en el que te encuentras en este momento. Si quieres pasar a ser un emprendedor 10, debes hacer una transformación que comienza con estos aspectos. Te invitamos a escribir en el lado izquierdo, dos aspectos emocionales, dos creencias y dos historias o diálogos internos que te cuentas **hoy**. Luego toma un tiempo para escribir del lado derecho, dos aspectos emocionales, dos creencias y dos historias o diálogos internos que representan al emprendedor que quieres llegar a ser.



## El Emprendedor Observador / Actor

Observador de hoy Emociones, historia, creencias	Observador Emprendedor Emociones, historia, creencias

Ahora continúa con **acciones y hábitos** de hoy, escribe del lado izquierdo esas acciones y hábitos que hoy te caracterizan. Luego realiza un ejercicio de

visualización para imaginar al emprendedor que quieres llegar a ser, esta vez haciendo énfasis en estos aspectos (acciones y hábitos), y al finalizar la visualización, escríbelas del lado derecho.

Una vez termines observa la siguiente reflexión: Si las emociones y las historias que nos contamos son importantes, las acciones y los hábitos lo son aún más, hacen la diferencia, nos ayudan a avanzar. No hay logro sin acción, y si queremos resultados diferentes nuestras acciones deben ser diferentes.



## El Emprendedor Observador / Actor

Actor de hoy Acciones y hábitos	Actor Emprendedor Acciones y hábitos

## Cambiemos el patrón



Revisa la cadena de pensamientos que surgen a la hora de decir que vas a emprender y tener un negocio.

### **Ejemplo:**

Vendo cuándo puedo  
No tengo tiempo  
No ordeno las cosas para emprender  
Demasiado que hacer, otras actividades  
Algo no se ve bien  
Frustración

- **Decide dónde deseas intervenir.**

Ej. Vamos a intervenir el pensamiento: *Vendo cuando puedo*

- **Imagina dos o tres posibilidades que pueden sustituir ese paso:**

- Voy a dedicarme a mi negocio porque estoy orgullosa de lo que hago.
- Lo que hago es una actividad divertida y creativa, me genera rentabilidad y puedo dedicarle tiempo
- A mi me gusta emprender y voy a hacer de mi actividad un negocio.

## Cambiamos el patrón



De acuerdo al ejemplo que te acabamos de suministrar, revisa la cadena de pensamientos que surgen a la hora de decir que vas a emprender y tener un negocio.

**Cadena de pensamientos:**

**Decide dónde deseas intervenir.**

**Imagina dos o tres posibilidades que pueden sustituir ese paso:**



**Ejercicio 4:** Este ejercicio es para reconectar con aquello que te entusiasma y te da alegría a la hora de emprender.

¿Qué es aquello de tu emprendimiento que te pone feliz?

Cuando algo de tu negocio te pone de mal humor, ¿Cómo te recuperas? ¿Qué sabes hacer por ti mismo para motivarte de nuevo?

Lo que me hace sentir bien es:

Revisa tu recorrido en esta idea de ser emprendedor durante las últimas dos semanas. Fíjate en los momentos felices ¿Qué es exactamente lo que te emocionó de tus actividades? ¿Qué fue lo que más te gustó?

Revisa ahora todo el recorrido en esta idea de ser emprendedor buscando los momentos de oro, esos que te llenaron de alegría y entusiasmo. Repasalos en tu mente con los ojos cerrados y quédate sólo con esos momentos, observa lo feliz que estabas y siente nuevamente la emoción. Escribe 5 de esos momentos para poder recordarlos, guardarlos donde puedas volver a leerlos cada vez que necesites reconectar y encender la llama del emprendimiento nuevamente.



**Culmina esta práctica, escribiendo en el FORO tu declaración como emprendedor**