

ANGELES OLIVARES  
TAT DE EMPRENDIMIENTO

# AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

Módulo 1



# QUE VEREMOS HOY

## Nuestros temas de discusión

---

- La relación de la autoestima y el emprendimiento
- Competencias necesarias para la autoconfianza
- Tes para medir nuestro grado de desarrollo de dichas competencias
- Actividad práctica
- Conclusiones finales



Modulo 1  
Autoestima

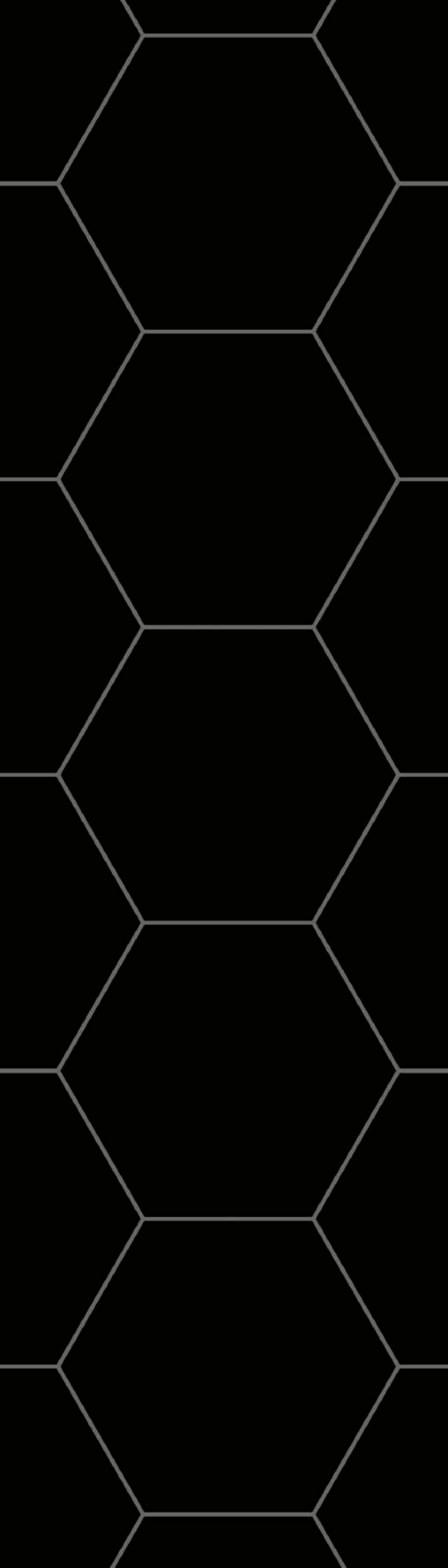



**¿TÚ CREEES QUE ES  
IMPORTANTE LA  
AUTOESTIMA EN EL  
EMPRENDIMIENTO?**



**SI**

**NO**



# **Analicemos qué NO es autoestima**

PERDER EL MIEDO A EQUIVOCARNOS ES UN  
PRIMER PASO.



## LA PERCEPCIÓN DEL YO Y EL YO IDEAL

---

Es la que nos permite ser y sentirnos personas dueñas y responsables de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como sentirnos confiadas, seguras y auto motivadas ante la vida. Hay que esforzarse por conseguir lo que quieres y lo que mereces.

## AUTOESTIMA

---

La autoestima “es el conjunto de creencias, percepciones, valoración y pensamientos que las personas tenemos acerca de nosotras mismas, en función de la valoración que realizamos basándonos en nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias. Es la experiencia interna de mi valor como persona.

**MEJORA PARA MEJORAR**

---

**PREGUNTATE:  
¿CÓMO ES MI PERCEPCIÓN DEL YO ( AUTOVALORACIÓN) Y  
MI YO IDEAL?**



¿Cómo me gustaría ser?

¿Cómo me gustaría pensar?

¿Qué me gustaría conseguir en la vida?

¿ A quién me gustaría parecerme?



## PARA QUE QUEREMOS SABERLO

Para detectar los posibles problemas que puedan aparecer en la autoestima, es muy importante tener claros estos conceptos. De esta manera, si surgen problemas, se pueden intentar corregir cuanto antes, para que afecten lo mínimo a las distintas facetas de la vida.



## QUE RELACIÓN TIENE CON EL EMPRENDIMIENTO

Una persona emprendedora debe tener una buena autoestima, algo vital para poder tomar las decisiones adecuadas en su negocio y en su vida personal. Si bien es imprescindible analizar las debilidades, también hay que tener muy claras las fortalezas y potenciarlas. Debe saber detectar y aprovechar el lado bueno de las cosas, y ser flexible con el grado de perfección, pues a veces el problema es ser demasiado exigentes con nosotros mismos.



## QUIEN ES RESPONSABLE DE SU AUTOESTIMA

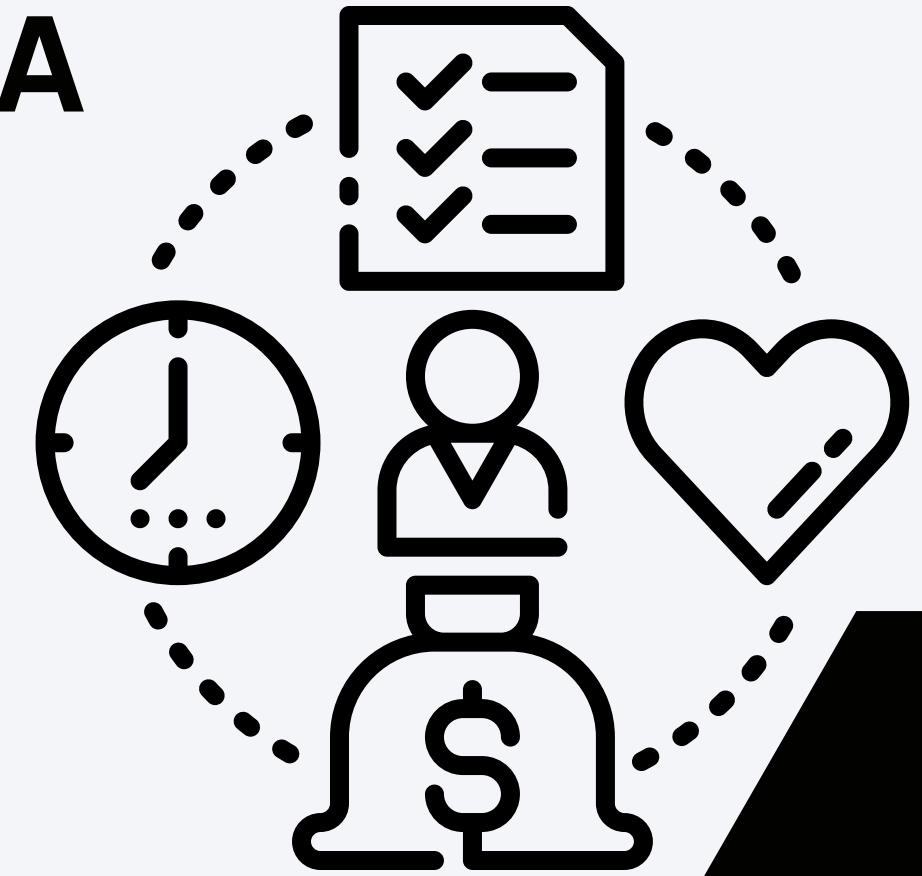
”Cada persona es responsable de la consecución de sus deseos, de sus elecciones y acciones, del nivel de conciencia que dedica a su trabajo y a sus relaciones, de su conducta con otras personas, de la manera de jerarquizar su tiempo, de la calidad de sus comunicaciones, de su felicidad personal, de aceptar y elegir sus valores y, por supuesto, de elevar su nivel de autoestima”.

# EN QUE ÁREAS DE NUESTRA VIDA APLICA LA AUTOESTIMA

---

“Es fundamental trabajar las claves de la autoestima para sentirnos personas seguras, libres y capaces de tomar decisiones que nos acerquen a la persona que queremos ser y a la vida que deseamos tener”.

Para fortalecer la autoestima, se considera que se debe abordar varios ámbitos: la salud, el dinero, el amor, la familia, la profesión, el desarrollo personal, los amigos y el ocio.





# ¿Qué no hacer y qué si hacer?

## NO HAGO

---

- Tomar el lugar de los especialistas de la salud emocional.
- Descalificar lo que los demás expresan sentir.
- Apropiarme de problemas que no son míos.

## SI HAGO

---

- Me vinculo con los especialistas para un trabajo en equipo y multidisciplinario
- Género ambientes que propicien la escucha activa
- Cuido de mi mismo y trabajo en mi autoestima

## NO HAGO

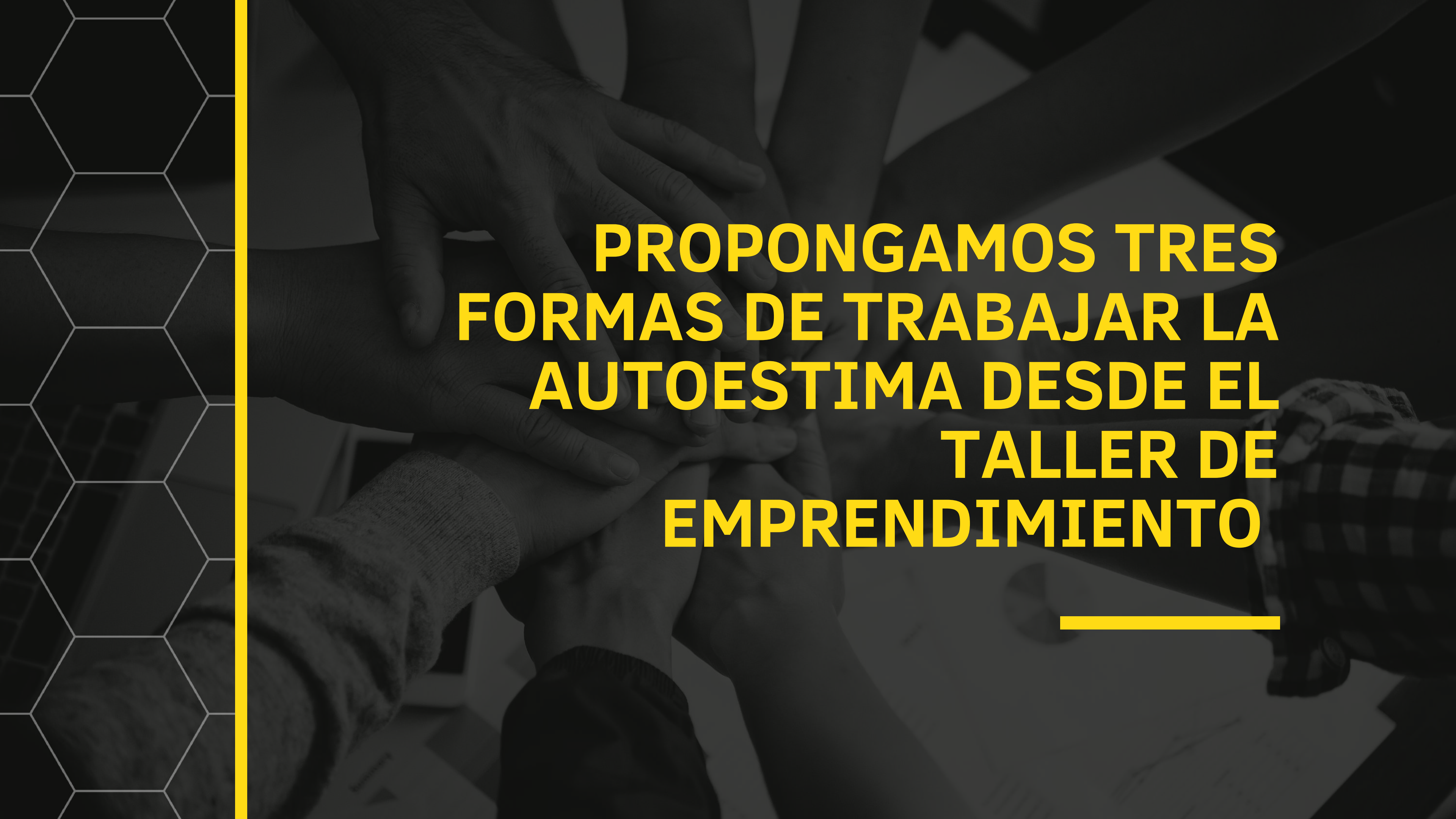
---

- 
- 
- 

## SI HAGO

---

- 
- 
-



**PROPONGAMOS TRES  
FORMAS DE TRABAJAR LA  
AUTOESTIMA DESDE EL  
TALLER DE  
EMPRENDIMIENTO**

---



**Trabajemos desde las  
competencias**

**básicas para el  
emprendimiento**

# Competencias para la AUTOCONFIANZA

## Seguridad en sí mismo

:Grado en que una persona manifiesta su confianza en sí misma para realizar una tarea de manera correcta.

## Autoconocimiento

Proceso reflexivo por el cual una persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades.

## Autovaloración

Método que consiste en valorar uno mismo la propia capacidad para tal o cual tarea o actividad y la calidad del trabajo que lleva a cabo.

## Autonomía

Grado en que una persona se organiza, desarrolla actividades y toma sus decisiones por sí misma y no en función de los deseos de los demás.

# SEGURIDAD EN SÍ MISMO, MISMA

---

Definición de la competencia

La seguridad en sí mismo/a se entiende como la capacidad de trabajar sin requerir una supervisión o control estricto de su trabajo.

Alguien seguro/a de sí mismo/a tiene confianza en su trabajo, se muestra seguro/a delante de otras personas y habla y actúa con confianza.

---

# **PREGUNTAS PARA DETECTAR EL GRADO DE PRESENCIA DE LA COMPETENCIA EN LA PERSONA**

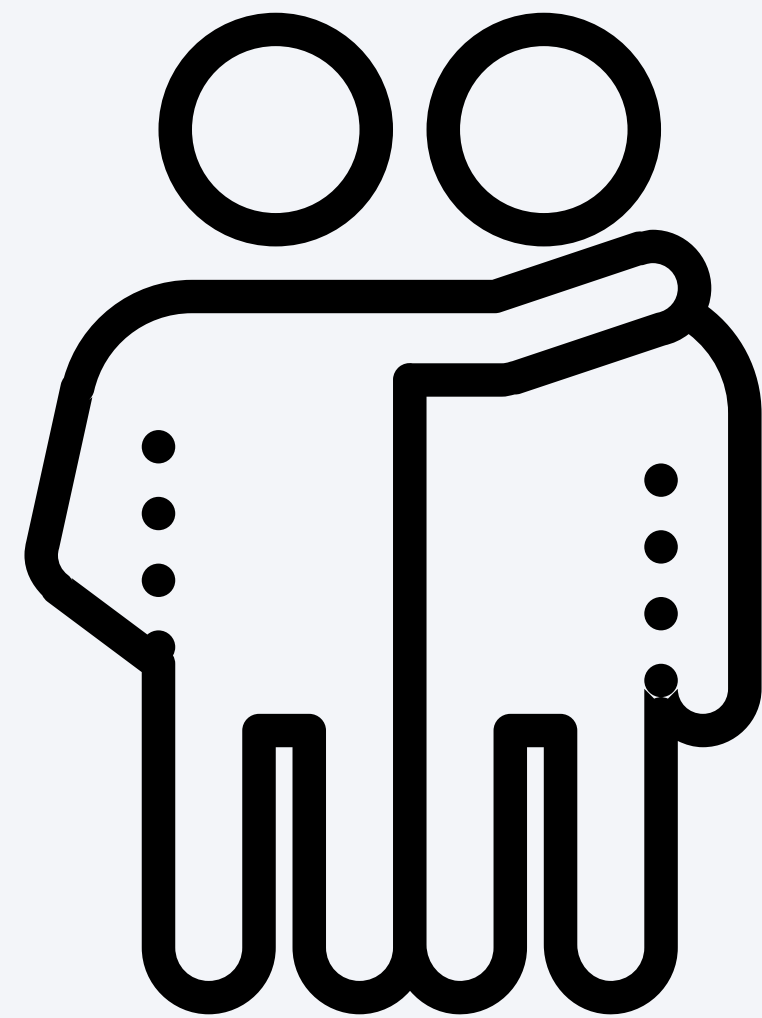
**¿Controla su enfado en  
una discusión?**



¿Suele sentirse tranquilo o se pone nervioso o alterado sin motivo aparente?

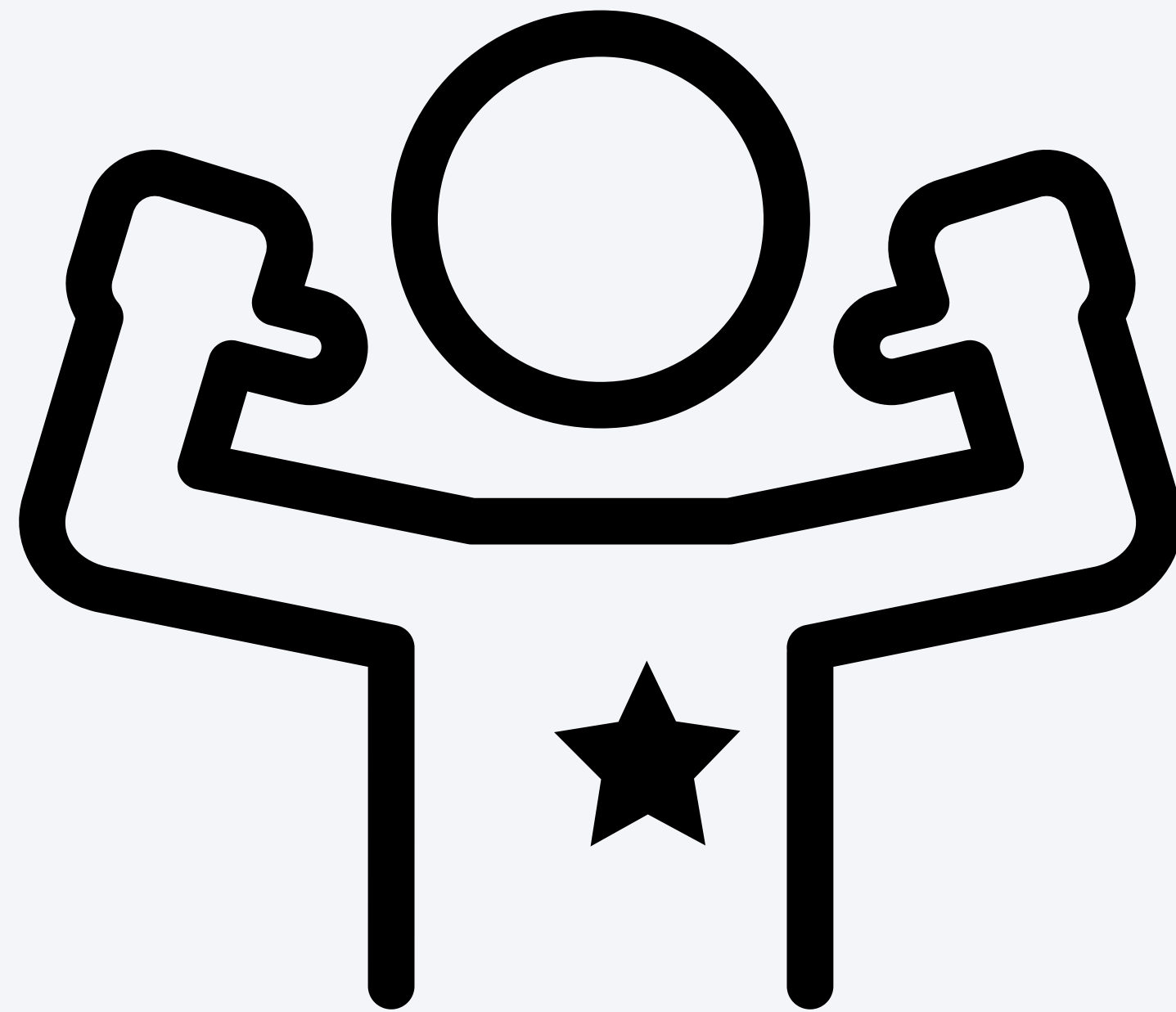


¿Es un miembro importante de su grupo de amigos?

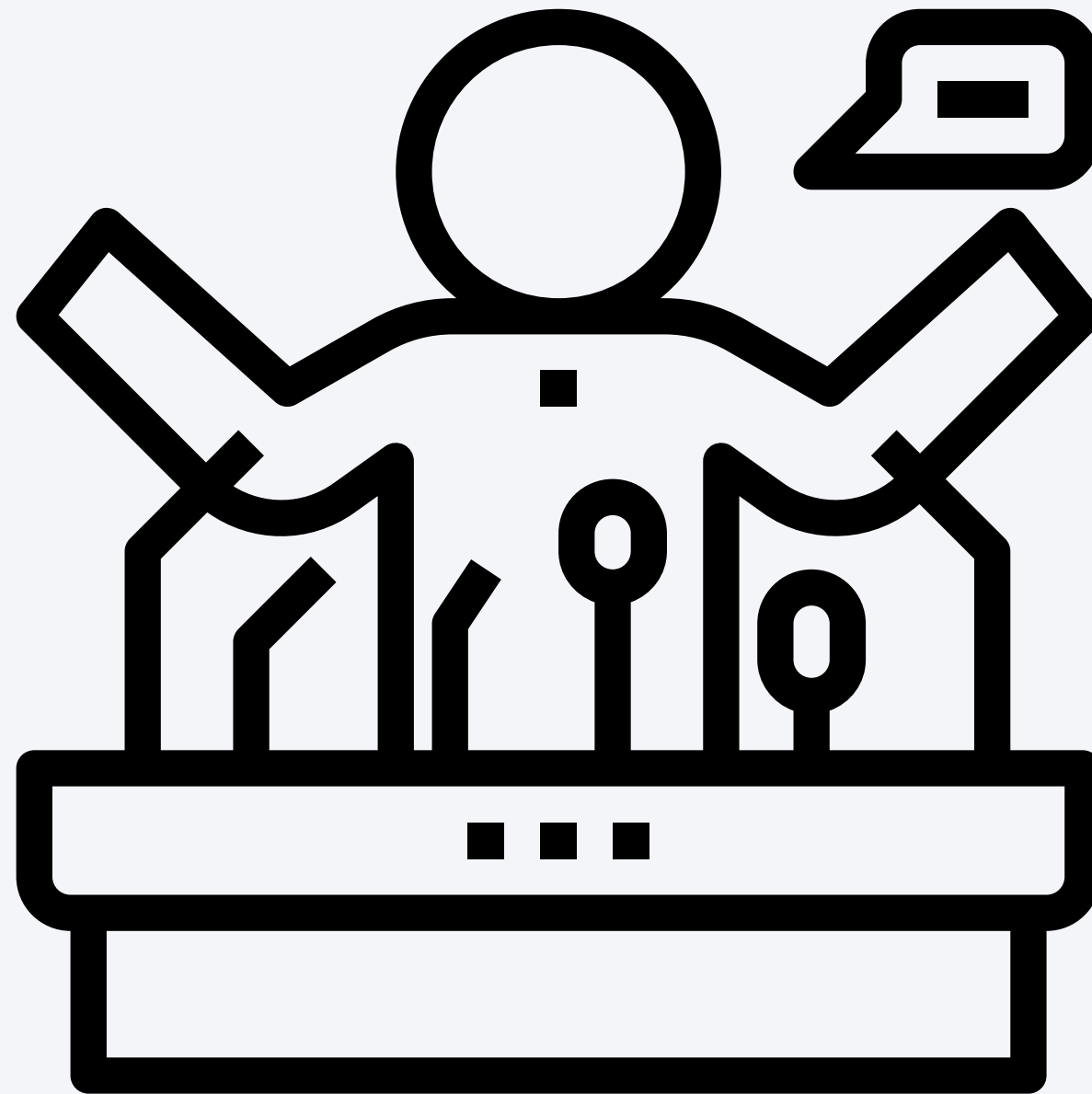




¿Esta orgulloso de lo que hace?



¿Puede hablar en público  
con seguridad?



**¿Confía en sus posibilidades  
para lograr cosas que se  
propone en la vida?**



---

# AUTOCONOCIMIENTO

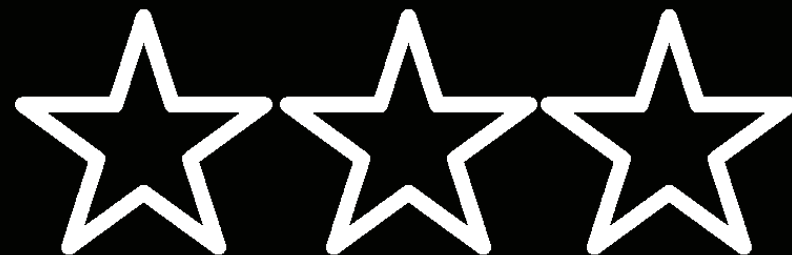
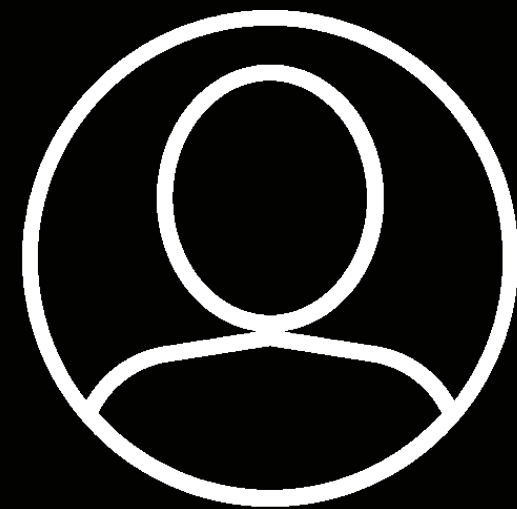
Definición de la competencia

El autoconocimiento implica que la persona es capaz de identificar sus potencialidades y límites personales y laborales, obteniendo una imagen completa de sí misma.

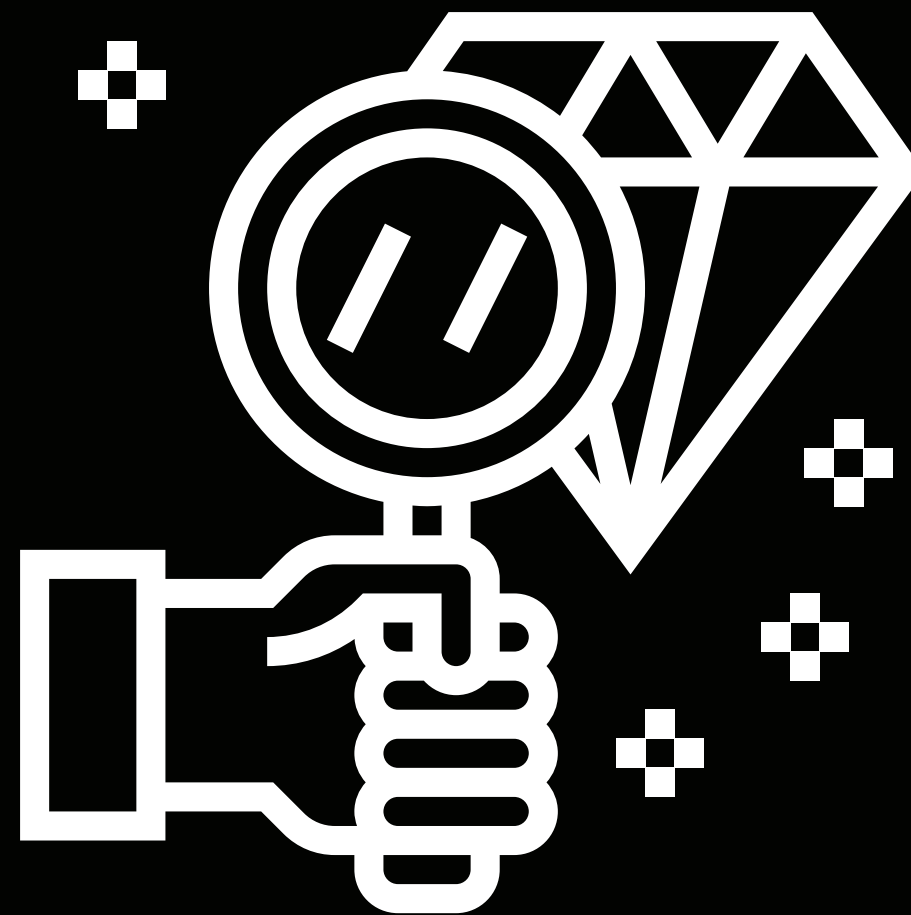
---

## PREGUNTAS PARA DETECTAR EL GRADO DE PRESENCIA DE LA COMPETENCIA EN LA PERSONA

¿ Conoce sus cualidades, su carácter?



¿ Se siente valorado por los demás?



---

¿ Es consciente de sus  
emociones mientras las  
experimenta?



---

¿ Esta contento con su  
forma de ser?





---

¿Cuando encuentra un  
aspecto de  
si mismo que no le gusta,  
suele  
tenerlo en cuenta para  
mejorar?

# AUTOVALORACION



---

Definición de la competencia

La autovaloración implica que la persona es capaz de valorar sus capacidades, sus potencialidades, sus aspectos a mejorar y sus limitaciones obteniendo una imagen objetiva de sí misma.

---

# **PREGUNTAS PARA DETECTAR EL GRADO DE PRESENCIA DE LA COMPETENCIA EN LA PERSONA**

**¿ Le importa como lo valoren  
los demás?**



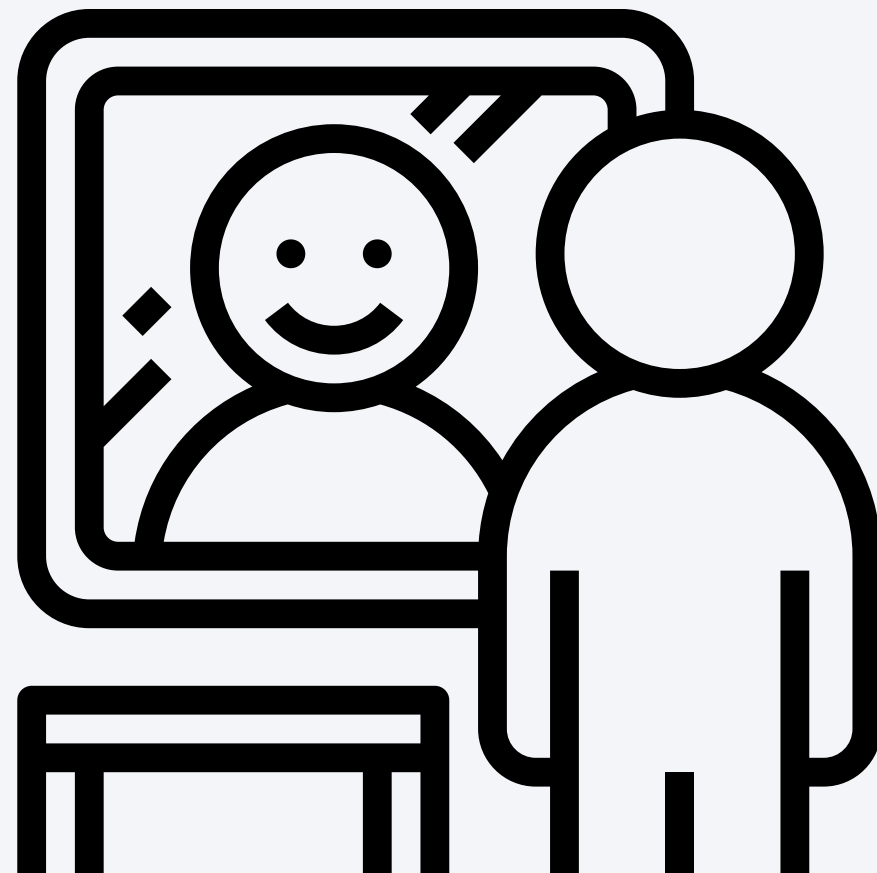
---

**¿ Confía en sí mismo para  
lograr cosas que se  
propone en la vida?**



---

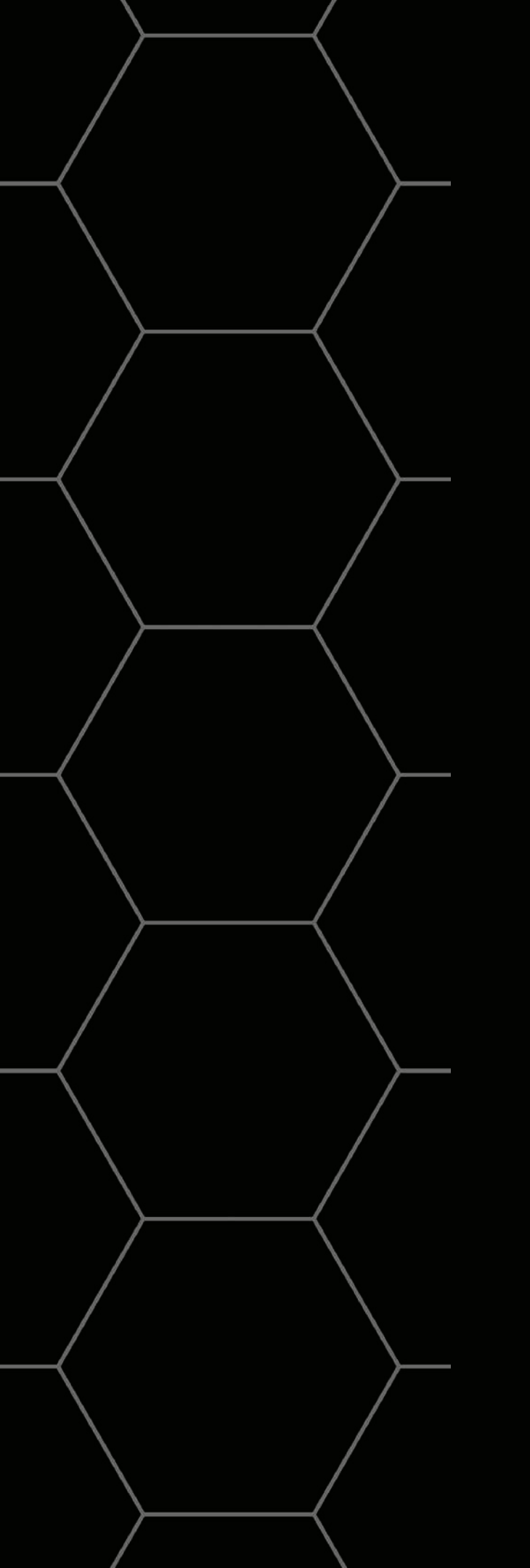
¿Diría que se gusta así mismo?



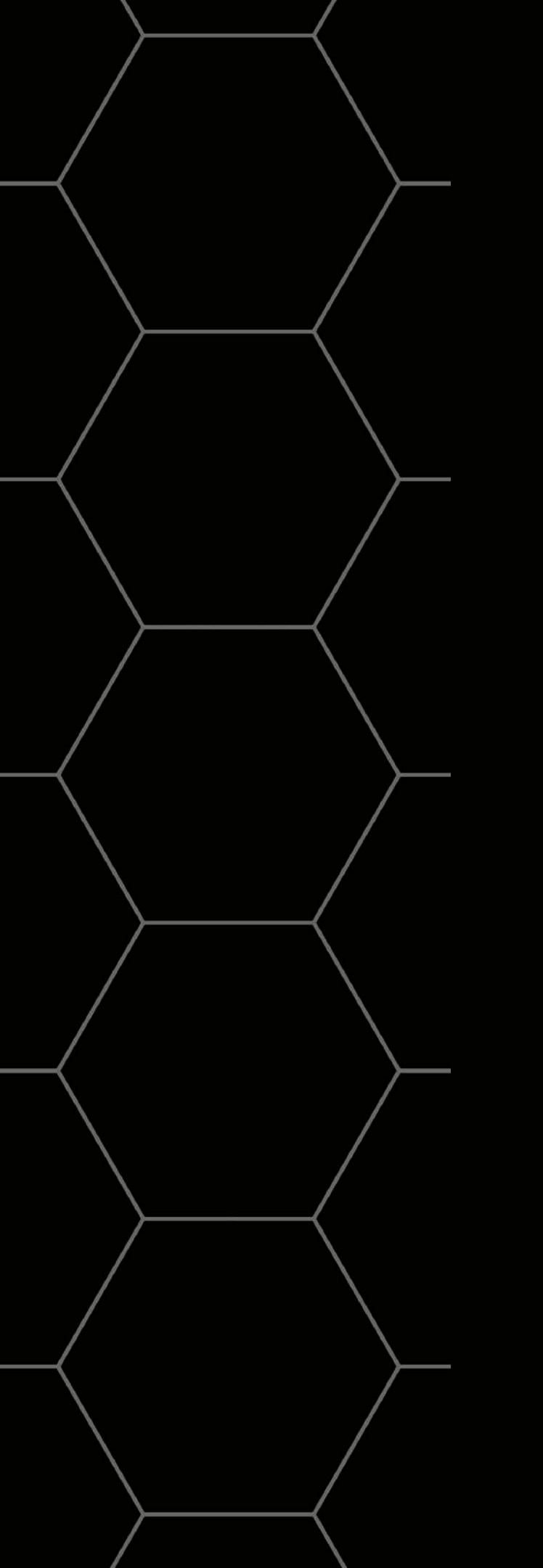
# AUTONOMÍA

Tener autonomía supone poseer una rápida ejecutividad ante las pequeñas dificultades o problemas que surgen en el día a día de la actividad, respondiendo de manera proactiva a las desviaciones o dificultades, sin necesidad de consultar constantemente con otras personas (subordinados/subordinadas, colaterales, etc.). Implica también la capacidad de proponer mejoras, sin que haya un problema concreto que deba ser solucionado. Se trata de tener capacidad para decidir, estar orientado a la acción, y utilizar la iniciativa y la rapidez como ventaja

competitiva. Responder con rapidez asegurando una efectiva instrumentación, de forma clara y simple. Capacidad de ser flexible y de imaginar que los cambios son oportunidades. Demostrar un comportamiento decididamente orientado a la asunción de riesgos. Crear nuevos y mejores procedimientos para hacer las cosas evitando la burocracia. Actuar con decisión para solucionar los problemas aunque no se disponga de toda la formación necesaria, incluso, actuar fuera de la autoridad formal cuando la situación lo requiere



**¿Tomar sus propias  
decisiones es  
importante para Ud ?**



**¿ Le gusta mandar y  
organizar su tiempo  
ud. mismo?**



---

# VAMOS A LA ACTIVIDAD

