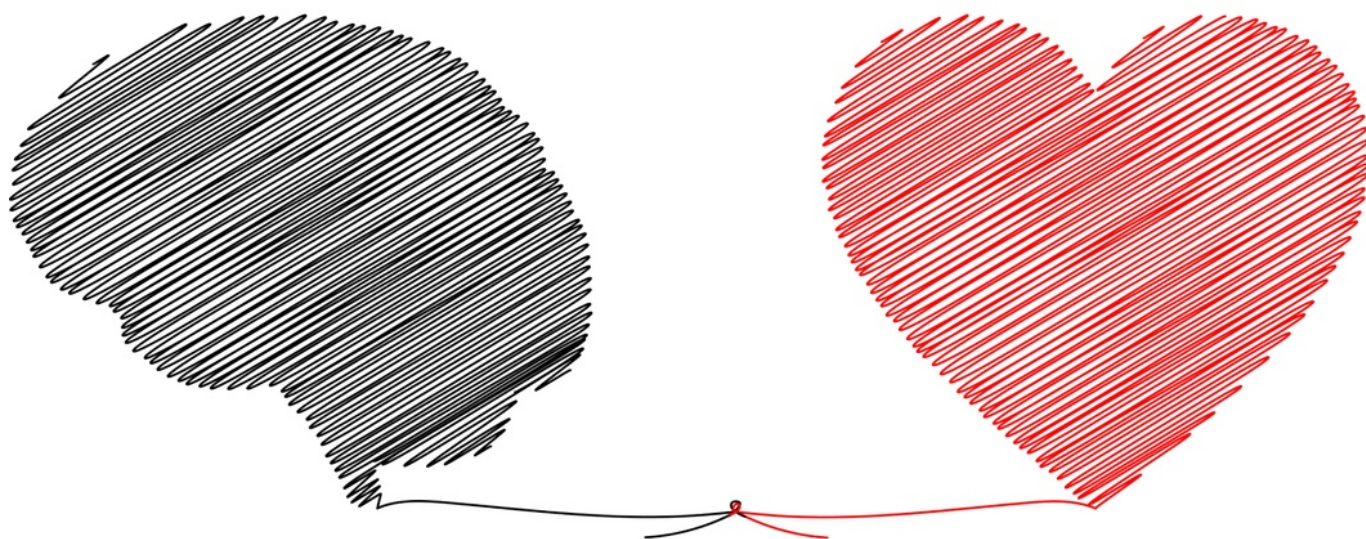


La importancia de la mentalidad a la hora de emprender

17/12/2020



Nos encontramos en una época en la que **emprender se presenta como una de las opciones más valoradas, y recurridas**. Desarrollar un trabajo que nos haga feliz y nos permita conciliar mejor nuestra vida personal y laboral, es el sueño de casi todo el mundo.

No obstante, no es oro todo lo que reluce, y aunque yo **estoy encantada de haber emprendido hace ya casi siete años**, si es cierto que hay momentos álgidos y fases más complicadas por las que pasa cualquier emprendedor.

Esto es así para todo el mundo. Emprender es como una especie de montaña con sus llanuras, picos, zonas rocosas, pero cuando aprendes a lidiar con todo ello, y te centras en tu trabajo es una gran recompensa lo que vas a conseguir.

Por lo tanto, **la mentalidad es fundamental a la hora de emprender**. La mayoría de asesoramientos,

mentoring, o formaciones se centran únicamente en la parte técnica del emprendimiento, las fases de los proyectos, pero no en la importancia de preparar tu mente para todo lo que va a suponer emprender.

En mi caso, lo tuve claro desde el principio, y por ello empecé a formarme también en aspectos muy importantes para aplicarlos a mi misma y a la gente a la que ayudo: coaching, mindfulness, psicología positiva, gestión emocional...

Todo esto, sumado a mi formación técnica y experiencia me ha ayudado a afrontar las situaciones laborales y personales desde otro punto de vista más positivo, a gestionar con mayor solvencia cada momento y a **poder ofrecer una guía global en cuanto al emprendimiento y gestión emocional**, no solo centrada en los puntos del proyecto, sino también en potenciar la mentalidad de un emprendedor.

¿Por qué es tan importante la mente del emprendedor?

Un emprendedor va a encontrarse con situaciones que desconoce por completo. Muchos creen, por lo que leen en internet que emprender es fácil, rápido y que les reportará millones de euros en escasas semanas.

Esta triste promoción que hacen muchos profesionales para vender sus servicios, hace un flaco favor a todos aquellos que no están al día de la realidad del emprendimiento, o no tienen nociones de marketing digital, por ejemplo.

Como profesional, llevo más de 15 años trabajando en este sector, además de haber emprendido, y te aseguro que no me oírás nunca hablar de esta forma tan poco realista y trivial porque no es verdad.

Ahora bien, **¿tan importante es trabajar tu mente?** Totalmente. Ya no solo en el aspecto laboral, sino que nos servirá también para nuestra vida personal.

Vamos a encontrarnos obstáculos internos, y externos que están ajenos a nuestro control, pero si podemos trabajar en lo que está dentro de nuestro alcance:

- **Creencias limitantes.** Es todo aquello a lo que le damos un gran valor, lo percibimos como una realidad total. Pensamientos, percepciones que en un momento surgieron y que se han quedado con nosotros limitándonos en algunos aspectos. Por ejemplo: no soy capaz de poner en marcha mi proyecto.
- **Síndrome del impostor.** Sobre el [síndrome del](#)

impostor te hablaba en un artículo reciente. Otra de las cosas que pueden limitarnos es no considerarnos merecedores de nuestro éxito, o habilidades. Esto es algo común, y habitual que puede ocurrir, lo preocupante es que sea algo crónico.

- **La falta de organización.** La organización nos da un respiro mental, nos ayuda a ordenar nuestras ideas, a tener todo más accesible y ejecutar mejor nuestras tareas.
- **No creer en nuestro talento.** Es indispensable querernos, tener un autoconcepto y una autoestima positiva para valorar lo que somos, y hacemos.
- **No ser autocríticos en exceso.** Las autocríticas constructivas, y las críticas de igual base siempre son bienvenidas, pero no el machaque psicológico por cometer errores. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse, es una de las bases de aprender, y es por eso que hay que trabajar para hacerlo bien, pero sin obsesionarse.

Estos son algunos de los conflictos internos que tenemos en nuestra vida, y a la hora de emprender. Por este motivo, es necesario trabajar estos aspectos para que no limiten nuestras acciones.

Es algo que trabajo mucho con mis clientes cuando quieren emprender o necesitan ayuda en la gestión emocional. Si has decidido poner en marcha tu proyecto y quieres que te ayude en todos los aspectos para emprender con claridad, eficacia y con una mentalidad preparada para este proceso, [cuenta conmigo](#).