ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

Características Psicológicas del Emprendedor

Psicóloga Ritzy Boom
Magister orientación y mediación familiar, magister en Desarrollo social

Índice de Contenidos

01 Historia de Vida:autoconcepto, autoestima, autoconfianza.

02 Enfrentando mis miedos

03 Identificando bloqueadores Mentales

04 Cómo me comunico conmigo misma

05 Ideas distorsionadas que bloquean mis acciones

06 Inteligencia emocional personal

07 Inteligencia interpersonal: Límites – Estudio de casos

08 Pensamiento del emprendedor

ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

09 Programación Neurolingüística – PNL y promesas en Dios

10 Proyecto de mi vida en Dios

ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

¿Quién soy?

“Por lo cual dice: Subiendo a lo alto, llevo cautiva la cautividad y dio dones a los hombres...” Efesios 4:8

SOY UNICO E IRREPETIBLE

Incluye:

Autoconcepto

Autoimagen

Autoestima

Habilidades cognitivas

Talentos personales.

Talentos en Dios

ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

HISTORIA

Todos tenemos una historia, hay aspectos que podemos cambiar y otros que no podemos cambiar. Pero lo que SÍ podemos hacer es el modo en que nos relacionados con nuestra historia. Y cómo creemos a las promesas de Dios.

Autoestima

Es la valoración que cada persona tiene sobre sí misma. Es una percepción profunda que afecta **cómo nos vemos, cómo interactuamos con otros y cómo funcionamos con las diferentes áreas de nuestra vida.**

Autoestima

Y Eliseo le dijo: ¿Qué te haré yo? Declárame qué tienes en casa. Y ella dijo: Tu sierva ninguna cosa tiene en casa, sino una vasija de aceite

2 REYES 4:2 RVR1960

Autoconcepto

Ideas, pensamientos, que tenemos a cerca de nosotros mismo. Percepción interna de nuestro valor personal.

ACADEMIA DE EMPRENDEDORAS

Autoconcepto

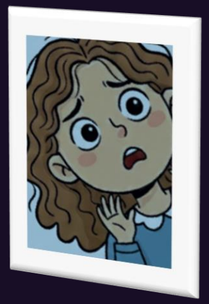
"También vimos allí gigantes, hijos de Anac, raza de los gigantes, y éramos nosotros, a nuestro parecer, como langostas; y así les parecíamos a ellos". **Números 13:33**

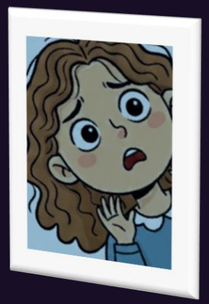
Comparación Desventajosa.

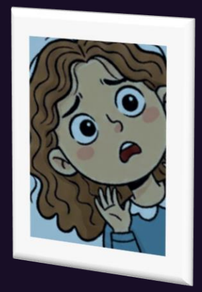
Viajando hacia el pasado
me reencuentro conmigo misma

Recuerda una experiencia en la cual el miedo te haya impedido hacer algo que te gustaba mucho.

Recuerda una situación en donde a pesar del miedo experimentado hubieses podido enfrentarlo y salir adelante



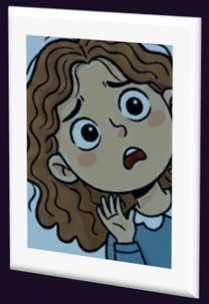


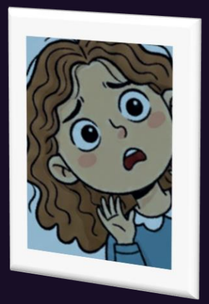


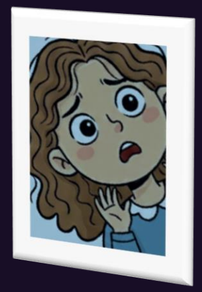
Viajo al pasado me reencuentro conmigo misma

¿Cuál fue el sentimiento o pensamiento constante que te impidió avanzar?

¿Qué pusiste de tu parte para enfrentar la situación a pesar del miedo?



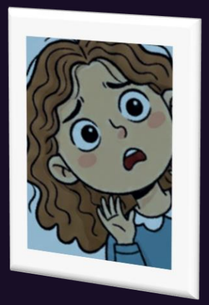


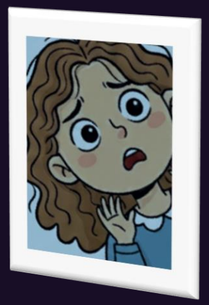


Viajo al pasado me reencuentro conmigo misma

Finalmente, ¿Cómo te sentiste?

¿El sentimiento y pensamiento final cuál fue?





IDEAS DISTORSIONADAS

DISTORSIONES COGNITIVAS- AARON BECK

Inferencia arbitraria. Proceso de llegar a una conclusión sin evidencia que la apoye o con evidencia contraria a la conclusión.

Abstracción selectiva. Valoración de una experiencia centrándose en un detalle específico extraído fuera de un contexto e ignorando otros elementos más relevantes de la situación.

Sobregeneralización. Proceso de extraer una conclusión o elaborar una regla general a partir de uno o varios hechos aislados y aplicarla tanto a situaciones relacionadas con el hecho en particular como no relacionadas.

DISTORSIONES COGNITIVAS- AARON BECK

Magnificación o minimización. El paciente se evalúa a sí mismo, a otros o a una situación y exagera lo negativo y minimiza lo positivo, o viceversa.
Catastrofización. El individuo piensa que lo que sucederá será terrible e insoportable y que no será capaz de afrontarlo. Aquí sí se involucra el aspecto afectivo, es decir, lo que "se sentirá" si el evento tiene lugar.
Pensamiento dicotómico. El sujeto ve la situación en dos categorías en lugar de considerar toda la gama de posibilidades intermedias (matices). EJEMPLO: blanco o negro.

DISTORSIONES COGNITIVAS- AARON BECK

IDEA DISTORSIONADA	EJEMPLO
INFERENCIA ARBITRARIA	“seguro es una mala persona” (sin conocerla)
ABSTRACCION SELECTIVA	“si me dio un consejo, es porque hago mal mi trabajo”- olvidando los elogios previos
SOBREGENERALIZACION	“como no me quiso comprar hoy, seguro no le gusta mi producto, no le venderé más”

Gracias!