

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



UNA MIRADA HUMANISTA DEL EMPRENDIMIENTO **Promoción del conocimiento personal para emprendedores**

Trabajo recepcional que para obtener el grado de
Maestro en Desarrollo Humano

Presenta: **HELENA GUTIÉRREZ LOZANO**

Asesora **DRA. MARTHA LETICIA CARRETERO JIMÉNEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 22 de enero del 2019

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

A mis hermanas por elección.

A mi grupo de crecimiento.

A mis maestros.

DEDICATORIA

A todos aquellos que buscan vivir en congruencia.

A todos los que se han permitido ser tocados por el Desarrollo Humano.

RESUMEN

El emprendimiento es un proceso que impacta significativamente en la vida de la persona que inicia un proyecto de negocios, el proceso puede ser complejo debido al riesgo e incertidumbre que implica, para lograrlo son necesarias altas competencias tanto profesionales, como personales. El conocimiento personal contribuye a la identificación de competencias y manejo emocional.

El presente trabajo reporta la sistematización de una intervención en el marco del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) en la modalidad de taller con un grupo de nuevos emprendedores en una incubadora de negocios. El objetivo del taller fue promover en una experiencia grupal, el conocimiento de sí mismo y a partir de ello, identificar recursos y áreas de oportunidad para potenciar su emprendimiento desde las bases de la Psicología Humanista y la Filosofía Existencial. El taller tuvo una duración de 21 horas distribuidas en 7 sesiones de 3 horas que se videograbaron y posteriormente se analizaron en bitácoras. El análisis de datos se llevó a cabo en el marco de la metodología cualitativa mediante instrumentos de recolección de información como bitácoras y cuestionarios elaborados para observar el proceso de auto exploración de los participantes. La información obtenida se analizó desde la postura fenomenológica. Se determinaron 3 preguntas de análisis de información y se categorizó apoyado por la hermenéutica, donde se obtuvieron tres temas principales: el conocimiento de sí mismos, la afectividad y la identificación de recursos y limitaciones de los participantes. Los resultados muestran que la experiencia grupal en el marco del ECP promovió la autoexploración del conocimiento personal de los integrantes y el impacto en el manejo emocional de su vida personal y profesional.

El trabajo está fundamentado en la propuesta de Rogers (1987), los estudios de Inteligencia Emocional Goleman (1988) e investigaciones recientes sobre las personas emprendedoras.

Palabras clave: emprendimiento, persona, conocimiento personal, consciencia, inteligencia emocional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. TALLER DE CONOCIMIENTO PERSONAL PARA EMPRENDEDORES	3
1.1 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	6
1.1.2 Contexto de la situación.....	8
1.1.3 Características de la población	9
1.1.4 Proceso de detección de necesidades.....	9
1.2 Propósitos de la intervención.....	18
1.3 Plan de acción	19
1.3.1 Lugar y sus condiciones	20
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.	20
1.3.3 Programa de la intervención	20
1.3.4 Recolección de información.....	22
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	24
2.1 Estado actual del conocimiento.....	24
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP	28
2.2.1 Filosofía Existencial y Psicología Humanista: elección, responsabilidad y libertad.	28
2.2.2 Conocimiento personal y concepto del yo.....	30
2.2.3 Una alternativa para el conocimiento personal	32
2.2.4 Desarrollo del potencial humano.....	34
2.2.5 Inteligencia Emocional y Enfoque Centrado en la Persona.	36

2.3 El emprendimiento.....	40
2.3.1 Concepto de emprendedor.....	40
2.3.2 Contexto del emprendimiento en México	42
2.3.3 Factores internos del emprendedor	45
2.3.4 La dimensión humana del emprendimiento.....	47
CAPÍTULO III ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN.....	53
3.1 Primera sesión: Introducción, encuadre.....	53
3.2 Segunda sesión: Identificando capacidades y limitaciones personales	57
3.3 Tercera sesión: ¿Cómo vivo mis emociones?	59
3.4 Cuarta sesión: ¿Cómo vivo mis emociones?	61
3.5 Quinta sesión: ¿Cómo es mi comunicación?	64
3.6 Sexta sesión: Motivación	66
3.7 Séptima sesión: Cierre, integración de aprendizajes y experiencias	68
CAPITULO IV ESTRUCTURA METODOLÓGICA	70
4.1 Inmersión en los datos y proceso de estructuración	70
4.2 Organización de la información	73
4.3 Preguntas de análisis	74
CAPÍTULO V ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	77
CAPÍTULO VI DIÁLOGO CON AUTORES.....	102
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	110
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	115
ANEXOS	121
APENDICES	125

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene por título “Una mirada humanista del emprendimiento. Promoción del conocimiento personal para emprendedores” está conformado por seis capítulos en los cuales se presenta el planteamiento de la problemática, la fundamentación, desarrollo del taller de intervención, alcances y conclusiones.

El estudio del emprendimiento es relativamente nuevo, usualmente ha sido percibido como una rama de la administración, y con ello ha sido estudiado principalmente desde una perspectiva funcionalista y organizacional. Por años la mayoría de las investigaciones y capacitaciones del emprendimiento se han centrado en fortalecer herramientas, administrativas, financieras, técnicas y algunas más recientes sobre innovación y creatividad. (Orrego, 2008) No cabe duda que todas las áreas mencionadas son de suma importancia para el desarrollo de los negocios, sin embargo, pocos estudios han buscado vincular el estudio del emprendimiento con aspectos inherentes a la persona que emprende.

El presente trabajo se enmarca en el campo de conocimiento del Desarrollo Humano, que considera a la persona desde el enfoque de la Psicología Humanista, como capaz de ser consciente y responsable, es decir, capaz de dirigir la propia vida (Quitmann, 1989).

El proceso del emprendimiento es una problemática compleja y multifactorial compuesta de factores económicos, sociales, políticos, culturales, que acostumbran ser los más investigados, este trabajo indaga en la persona emprendedora y la manera en que el conocimiento personal, puede impactar favorablemente en su emprendimiento.

En el primer capítulo se realiza un diagnóstico sobre la problemática, mediante: información cualitativa y cuantitativa obtenida de personas expertas en el tema y testimonios de emprendedores, fuentes de referencia y la población de emprendedores que conformaron el taller de intervención.

En el segundo capítulo, se presenta el fundamento de las áreas de conocimiento que se vinculan en este trabajo, como son: el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la Inteligencia Emocional, las características actuales el emprendimiento, el perfil de los emprendedores y la revisión de algunos trabajos de investigación relacionados con el actual tema de estudio.

El tercer capítulo corresponde a la narración del taller de intervención con la población de emprendedores y en el cuarto capítulo, se describe la metodología utilizada, la organización y categorización de los resultados y las preguntas que orientaron el análisis. Prosiguiendo con la presentación de los resultados encontrados en el capítulo cinco, de acuerdo al análisis cualitativo del registro de los datos generados en el taller.

Al tener la información de los hallazgos se vinculó con el del sustento teórico del trabajo y se presentan los nexos encontrados en el capítulo seis. Por último, se presentan las conclusiones generales, con base en el análisis de los datos encontrados y se presentan comentarios a manera de propuesta, para futuros trabajos relacionados con el emprendimiento y el conocimiento personal.

CAPÍTULO I. TALLER DE CONOCIMIENTO PERSONAL PARA EMPRENDEDORES

1.1 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

“Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz,
sino haciendo consciente su oscuridad” Carl Jung

El emprendimiento es comprendido como un fenómeno práctico, complejo y multifactorial, que los empresarios experimentan como un acto para el mejoramiento de las condiciones de sus vidas y es básico para el desarrollo de cualquier sociedad (Rodríguez, 2004). En los últimos años en México han empezado a verse grandes impulsos gubernamentales por promover el emprendimiento debido a que es una excelente posibilidad para la mejora de las condiciones y el desenvolvimiento económico en el país. La creación y desarrollo de innovación en empresas significa más empleos, mayor consumo para proveedores de otras empresas, por ende, mayor flujo de la economía, y en general, una mejoría en el nivel de desarrollo del país (Shumpeter, 1957). Sin embargo, en el país la mayoría de las iniciativas no sobreviven a un largo plazo, estadísticas indican que, en promedio, el 80% de las PyMes fracasa antes de los cinco años y el 90% de ellas no llega a los 10 años (Sánchez, 2003).

El emprendimiento involucra factores, gubernamentales, administrativos, económicos, financieros, y se relacionan con las competencias del emprendedor. Comprender las causas de fracaso en las nuevas iniciativas de negocio debe integrar un análisis multidisciplinario, capaz de ver e incluir diversas variables. Existen estudios, estadísticas e investigaciones que exploran las causas financieras, administrativas y culturales de las necesidades del emprendimiento en México, sin embargo, pocas tratan la parte humana del emprendedor y las implicaciones que puede tener en su vida. El planeamiento de este trabajo de grado, propone enfatizar que, con cada nuevo proyecto empresarial existe una persona con una historia, emociones, potencialidades y

limitaciones, que se funden y entretajan en la empresa, de esta manera, entender el aspecto humano inherente del individuo puede ayudar a favorecer el emprendimiento.

El emprendimiento ha sido clasificado como un campo emergente, en donde el sistema actual y la cultura de la globalización han instalado el concepto en un enfoque funcionalista y economista. Por ende, se ha puesto poca atención hacia la persona que emprende, el concepto de emprendedor ha quedado reducido a un objeto principalmente económico, dejando de lado la parte humana (Orrego, 2009). La concepción estructuralista de la escuela económica, en la que se comenzó el estudio del emprendimiento desde 1940, se enfocó en revisar los medios necesarios racionales para conseguir una determinada meta, pero no trataban la profundidad de las fuerzas de motivación, impulsos o instintos que mueven a una persona a la acción ni su nivel de compromiso en un proyecto. Visto desde una perspectiva económica, existe una desfragmentación y reducción racionalista, en el estudio de la figura de la persona-emprendedora, al "...asumir el supuesto cuestionable de que el hombre sólo puede tener un tipo de comportamiento, el racional económico propio del *Homo economicus*" se deja de lado la implicación de la dimensión afectiva del emprendedor (Pereira, 2007, p.24).

A partir del 1999 se han desarrollado nuevos modelos (Julien, 1999) los cuales han estudiado al emprendedor desde un enfoque constructivista, a diferencia de antiguos modelos que reducen al individuo a sus funciones, aún son pocos los estudios que buscan un estudio integral y holístico de esta problemática. El campo de conocimiento sobre el espíritu emprendedor se encuentra en una etapa pre-teórica, ya que faltan estudios que logren integrar de manera sólida la complejidad y las diferentes perspectivas de la figura del emprendedor como persona y no sólo como empresario, estas nuevas perspectivas ofrecen panoramas alentadores en la comprensión de la problemática del emprendimiento y contribuyen a la formación de modelos de comprensión más sólidos, en esta adolescente área de conocimiento, en palabras de Pereira:

El estudio de este proceso emprendedor planteado por esta nueva orientación centrada en las relaciones, propia de una perspectiva sistémica, y por el desarrollo de la persona, característica de una concepción humanista, marca

esperanzadores caminos al campo de conocimiento del espíritu emprendedor (Pereira, 2007, p.31)

Tanto en las capacitaciones, promoción del emprendimiento y estudio el espíritu emprendedor, como en el análisis a posteriori de las causas de fracaso en las PyMEs se centran en los datos económicos y funcionalistas, Garcia Canseco (2015) afirma que los principales problemas son la mala gestión y los errores administrativos, sin embargo, como se ha descrito, estos estudios no consideran una perspectiva integral del emprendedor; la gran mayoría deja de lado la vivencia de la persona que emprende, sus recursos, sus fuentes de motivación, o sus limitaciones personales. Unir la parte humana del emprendimiento, vincular la persona del emprendedor, con el emprendedor empresario es la búsqueda de este trabajo. El taller de intervención propuso generar un espacio para un grupo de personas que están en el inicio del desarrollo de su empresa, en donde se ofrezca un clima de confianza y seguridad que estimule y permita la introspección, el conocimiento personal, con la finalidad de promover la identificación y potencialización de sus propios recursos, que puedan favorecer la construcción y conducción de una empresa, en congruencia con las características y competencias del individuo que emprende, así como, la identificación de áreas de oportunidad, que obstaculizan el desarrollo personal y profesional.

Preocuparse excesivamente por el fenómeno del emprendimiento enfatizando la parte funcional-estructural, despersonaliza y les resta relevancia a las relaciones de trabajo; en la estructura convencional “la empresa pasa a ser una estructura formal de relaciones funcionales, donde el carácter del hombre es secundario e instrumental” (Marín, 2006, p. 146). Una característica al estudiar el emprendimiento, es que asumen al hombre regularizable mediante un plan detallado de funciones, esto lo disminuye a un recurso productivo, olvidando que posee una historia, capacidades afectivas y un sistema de creencias heredadas de su cultura y contexto (Marín, 2006).

Vincular la dimensión humana del emprendimiento en este trabajo comprende considerar la persona desde una dimensión ontológica: la naturaleza del ser humano como ser viviente, axiológica: en relación con los valores personales y sociales, su jerarquía e importancia; aspirando a que, al reconocer al individuo emprendedor desde

su esencia humana, se viva más como un ser motivado, orientado hacia una meta con sentido y reconociendo su dimensión afectiva, no solo su capacidad racional y productiva.

Bajo la comprensión de que un proyecto emprendedor y la persona emprendedora están íntimamente relacionadas y prácticamente inseparables, es que se diseñó una intervención donde se promueve el conocimiento personal desde en ECP. Se parte, del paradigma de la complejidad, postpositivista, plantea que el sistema cognitivo y afectivo forman parte de una misma estructura y se afectan y conectan mutuamente. Debido a que el contexto actual, da énfasis a los procesos cognitivos, este trabajo se diseñó para dar énfasis en los procesos afectivos, (Martínez, 2006) así, en la medida que el emprendedor incrementa sus herramientas emocionales puede impactar en procesos cognitivos (García-Cabrera Déniz-Déniz, y Cuéllar-Molina, 2015). El conocimiento personal, brinda un abanico de nuevas perspectivas y comprensiones, a mayor campo de percepción mayores formas de desarrollo.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

A continuación, se describen mi interés y perspectivas personales hacia la temática de este trabajo.

Revisando mi historia observo que desde que era estudiante de Licenciatura sentí gran interés por tener un negocio propio, me sentía atraída a la idea de gestionar un proyecto desde sus orígenes. Al haber estudiado diseño, una carrera en la que el factor creativo es indispensable, me interesó tener un espacio, en el cual, pudiera hacer uso de mi potencial creativo abiertamente sin las limitaciones que las empresas usualmente imponen.

Conforme intentaba desarrollar un negocio propio, me daba cuenta de la gran cantidad de factores tanto externos como personales que obstaculizan la generación de una empresa/proyecto y se fue despertando mi interés en identificar, qué factores pueden ayudar (al menos en el ámbito personal) para tener una experiencia del emprendimiento agradable y llevadera.

Al entrar a la Maestría en Desarrollo Humano, fui observando cómo, tanto en mi experiencia personal, como en algunas historias paralela de personas que estaban emprendiendo compartíamos dificultades, obstáculos y limitaciones. Fui observando cómo se crea una íntima relación entre el proyecto y la persona. Por lo tanto, al ir relacionando mi proceso de autoconocimiento me daba cuenta cómo iba ganando formas más constructivas de relacionarme en pro de la gestión de una empresa, y cómo iba adquiriendo mayores herramientas para el uso y manejo de las emociones que se generaban en mi al emprender. Por ejemplo, algunos momentos de estrés, frustración, miedo, inseguridad, dificultad de tomar de decisiones, actitud ante la toma de riesgos, etc. Fui observando que no era la única persona buscando emprender que pasaba recurrentemente por estas emociones, y que el acompañamiento y proceso de autodescubrimiento que viví durante mis estudios de posgrado, me fueron permitiendo reconocer nuevas formas de procesar esas emociones hacia un fin más productivo.

A todo lo anterior, se suma mi experiencia como docente de Licenciatura en Diseño, mientras realicé mis estudios de maestría, impartía la materia de Desarrollo de Emprendedores a los últimos semestres de la Licenciatura. Esto me permitió ver la problemática de una manera cercana, fui registrando que los aspectos personales difícilmente pueden separarse de la empresa. Observaba potenciales en mis estudiantes que ellos no reconocían en sí mismos, y también limitaciones de los cuales no eran conscientes. Por lo tanto, desde mi observación, la gestión de sus negocios, en ocasiones, no concordaba con sus propios recursos y limitaciones, a la larga, este desconocimiento de sí mismos, y de sus verdaderos intereses y motivaciones debilitaban los proyectos o incluso aumentaba problemáticas cada vez más difíciles de solucionar.

Por otro lado, me siento conectada a esta problemática debido a la positiva trascendencia social y económica que tiene en nuestro país el aumento de los casos de éxito en el emprendimiento, es decir, en la medida que más empresas exitosas funcionen, mayores fuentes de trabajo y mayor flujo económico para el país. Me mueve poder contribuir a una necesidad con alcances tan benéficos y creo que vincular el Desarrollo Humano, el crecimiento personal con el emprendimiento, puede generar, no solo mejores proyectos, si no, empresas más conscientes y humanas en sus misiones y sistemas

éticos; que, a largo plazo, se refleje en empresas que generen mayor calidad de vida para el país.

1.1.2 Contexto de la situación

En esta sección, se presenta el panorama general de la población y el lugar seleccionado para la aplicación de la intervención.

Con base en el censo del 2009, veintidós de cada cien PyMEs desaparecieron (INEGI, 2009) aunque cada vez existen mayores apoyos para capacitaciones e incubadoras, tanto públicas como privadas que buscan brindar herramientas sobre administración, mercadotecnia, finanzas, liderazgo y planeación estratégica, principalmente. De acuerdo a la información recuperada, aún son pocos los cursos que buscan atender al individuo en sus necesidades personales (Clara Ines Orrego, 2009).

La intervención se desarrolló en una incubadora de negocios perteneciente a una universidad, la cual vio la necesidad de complementar la capacitación con un taller que involucre las vivencias de las personas, proporcionando un espacio que ayude a apropiarse del conocimiento encontrado en sí mismos de manera significativa.

En la incubadora entran participantes cada seis meses aproximadamente y llevan talleres de planeación estratégicas, finanzas y liderazgo. Una de las funciones de la incubadora es que los emprendedores conozcan las convocatorias públicas y privadas que ofrecen financiamiento y apoyos para el crecimiento de sus negocios, y reciben asesorías para llenar la documentación necesaria que les permita competir apropiadamente en las convocatorias.

El taller se impartió a participantes de nuevo ingreso, que se encontraban en el nivel 1 del proceso de incubación de negocios; en este nivel, los participantes ya deben tener elaborado un plan de negocios y su objetivo es comenzar a ponerlo en marcha.

La incubadora cuenta con adecuadas instalaciones, salones con proyector, equipo de sonido, mesas, sillas de trabajo y todo lo necesario para el desarrollo de las actividades.

1.1.3 Características de la población

La población con la que se realizó el taller “Conocerme para emprender” fue un grupo de 11 participantes correspondientes al grupo del nivel 1 de incubación. En el grupo hubo tanto hombres como mujeres, y estaba conformado por 4 proyectos de emprendimiento en equipos de parejas o tercias y un proyecto individual. Con respecto al nivel educativo los participantes se encontraban de la siguiente manera:

Licenciatura: 10 participantes tienen título de Licenciatura y una participante se encontraba finalizando sus estudios.

Profesiones: Dos Licenciadas en Diseño Integral, dos Licenciados en Derecho, dos Ingenieros Civiles, un Licenciado en Análisis Químico Biológicos, un Ingeniero en Computación, un Licenciado en Diseño Gráfico, una persona terminando estudios de Licenciatura en Diseño de Interiores y una persona con formación de Licenciatura en Informática.

Género: 5 mujeres, 6 hombres

Edad: de 21 a 55

Situación laboral: todos se encuentra en la formación de negocio propio, 3 se dedican exclusivamente a su emprendimiento y 8 tienen su trabajo de tiempo completo y además están formando su empresa.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades

Este proceso estuvo desarrollado en dos fases. En la primera fase se realizaron cuatro entrevistas a expertos en el área de emprendimiento algunos como capacitadores y otros como casos de éxito de emprendimiento, la información de las entrevistas fue cualitativa y referente a las necesidades de la persona que emprende, es decir, como se ha mencionado anteriormente, las necesidades de aspectos administrativos-técnicos, quedan fuera del campo de acción de este trabajo. En la segunda fase se realizó un instrumento de recolección de información de necesidades directamente sobre la población que participó en el taller.

Entrevistas a capacitadores.

A continuación, se presenta la información reportada por informantes clave dedicadas a la capacitación y asesoría en negocios y emprendimiento, las preguntas específicas se presentan en los anexos.

Entrevista 1:

Licenciada en Mercadotecnia con Maestría en Administración Empresarial, es emprendedora y trabaja en una consultoría de apoyo a nuevos proyectos impartiendo cursos de capacitación a emprendedores. A lo largo de su carrera, ha estado en contacto con diversas dificultades en el emprendimiento, tanto de manera personal, como observando el caso de otros emprendedores, para ella “Es imposible tener una empresa si no estás bien contigo mismo, es básico, si no estás estable tú, no vas a tener un negocio estable”

Describe que existen diversos cursos para formar emprendedores que se enfocan en el área administrativa, sin embargo, pocos abarcan un trabajo personal, para ella, es el pilar para todos los retos que se presentan a lo largo del emprendimiento.

La entrevistada describe las siguientes necesidades como las importantes:

- **Confianza en sí mismos:** para ella ésta engloba diversos aspectos clave; principalmente la fortaleza para enfrentar las dificultades, la identificación de recursos personales y la creatividad. Comenta que asistió a un curso que le pareció muy interesante en el cual el primer módulo es llamado “Iniciativa Personal” en el cual, buscó generar empoderamiento y armar a las personas con sus propios recursos, apoyado por la retroalimentación entre compañeras en condiciones similares, el acompañamiento y el compartir permite acercarse al sentir de otros y disminuir el sentimiento de soledad que puede ser común al emprender.
- **Manejo de emociones:** poder mantener la motivación y autorregularla incluso con los fracasos, de “lo que no sale como se espera” y lograr mantener el ritmo laboral incluso con las dificultades.

- Habilidades sociales y de comunicación: impactan directamente en las posibilidades de negociación, las ventas y sobre todo, las habilidades para el trabajo en equipo y para evitar los conflictos interpersonales, que son tan comunes en las empresas.

Describió que después del curso y del módulo de “Iniciativa Personal” que tomó; observó cómo las participantes al inicio del curso se mostraban inseguras o tímidas y al final del módulo, se les percibió motivadas y capaces de lograrlo. También comentó que es muy importante que haya continuidad en el acompañamiento y tener asesoramiento constante.

Entrevista 2:

Emprendedora, estudiante de Maestría en Desarrollo Humano y certificada en BTSA (Estudio de modos de pensamiento Benziger).

La entrevistada comenta, que la experiencia de emprender usualmente está llena de dificultades, hay personas que lo llevan bien para las cuales el reto es muy estimulante y hay personas que eso mismo les genera estrés o incluso ansiedad. Describe que generalmente las dificultades emocionales surgen, en relación con la toma de riesgos y la inestabilidad económica; es importante que las personas dimensionen lo que posiblemente pasará al emprender, para que sea más fácil lidiar con ello.

Describe que la creatividad es esencial debido a la cantidad de problemas que van surgiendo, el emprendedor debe ser capaz de resolver con los recursos que tiene, y con el tiempo que disponga, aunque sea poco, es necesario poder generar soluciones eficientes, prácticas y rápidas.

La entrevistada también percibe que es importante el nivel de compromiso que presenta un emprendedor. En muchas ocasiones los emprendedores tienen otras actividades y descuidan sus proyectos, menciona que esto se relaciona con la

credibilidad que posee el emprendedor sobre su propio proyecto, es decir, bajo compromiso va generando una reputación negativa.

Otra necesidad significativa que la entrevistada expresa, es la capacidad para recibir retroalimentación y la resistencia al cambio. Hay casos de personas que cuando reciben comentarios negativos sobre su proyecto, se molestan y esto complica las posibilidades de validar los negocios; la retroalimentación es indispensable para mejorar y hacer cambios, a partir de las aportaciones, visiones y perspectivas de terceras personas.

La entrevistada cree que es valioso y necesario que existan espacios para emprendedores en donde se puedan compartir experiencias, revisar cómo se están sintiendo y ver la experiencia de otros emprendedores; describe que casi nunca existe esto y emprender puede ser una práctica solitaria que impacta en la disminución de la motivación.

Entrevistas a emprendedores con casos de éxito.

En esta fase del diagnóstico se pretende indagar cómo es el proceso de la vivencia del emprendedor, las características personales que ayudan a que los proyectos se realicen con éxito, cómo logran obtener esas herramientas, qué impacto tienen las dificultades a nivel emociones y qué hacen ante eso.

Entrevista 3:

La entrevistada tiene 4 años de experiencia como propietaria de un negocio de cultivo de alimentos orgánicos en California. Describe que para ella el proceso ha sido muy difícil, debido a que su giro es particularmente complejo, porque sus competidores son grandes industrias, comenta que para ella el reto más grande ha sido resistir las largas jornadas laborales y mejorar la autodisciplina.

Desde su experiencia, un aspecto relevante que ha favorecido el crecimiento y mantenimiento de su negocio es la planeación estratégica, es muy importante mantener

un orden sumamente preciso de todos los movimientos económicos y de inventario; y hacer las debidas proyecciones a largo plazo considerando los gastos reales.

En cuanto a la experiencia personal la entrevistada comenta, que ha sido una experiencia muy difícil, pero al mismo tiempo de mucho crecimiento personal, describe que, todos los días descubre nuevos aspectos de sí misma, a través de los retos que se van presentando. Considera que tener herramientas para un adecuado manejo de las emociones en esencial, principalmente saber manejar el estrés.

Para la entrevistada sus procesos de auto exploración en terapias psicológicas han sido de gran ayuda, en palabras de la entrevistada “Creo que el asunto es saber identificar qué necesitas y qué te puede ayudar, cuando las cosas se ponen difíciles, si no, todo se complica, es muy importante escucharse a uno mismo, y hacerse caso”. Describe que, se requiere mucha madurez emocional, que no es fácil de conseguir, se debe tener la capacidad de aceptar continuamente que los planes no ocurren como se esperan y saber seguir con eso, por ejemplo, en el caso del huerto, dependen del clima lo que está completamente fuera de su control y eso puede generar frustración. Por último, comenta que, un aspecto clave, es el nivel de compromiso al proyecto y tener muy claras las motivaciones, que son las que ayudan a mantenerse en pie.

Entrevista 4

La siguiente información fue obtenida de un caso de emprendimiento de una consultoría con 3 años en funcionamiento. La entrevistada describe que uno de los retos más grandes es saber lidiar con la frustración, debido que el desarrollo de negocio casi nunca ocurre como se espera, en esta fase, es fácil querer dejar el proyecto y emocionalmente es muy impactante tanto a nivel de autoestima como de motivación. En este sentido, la entrevistada describe, que percibe de suma importancia tener un sistema de soporte, ya sea un “coach”, un terapeuta o un grupo de emprendedores, que ayudan a mantener la perspectiva y la motivación. Específicamente, la entrevistada comenta que tener amigos emprendedores en las mismas circunstancias ha sido muy benéfico para comprender

tanto el desarrollo de su proyecto, como sus emociones, ya que ofrecen ánimo, retroalimentaciones, sugerencias y compañía.

La entrevistada describe que, es poco útil un plan de negocios muy estructurado si no es congruente con las verdaderas fortalezas y debilidad tanto personales como del proyecto, y para ver esto, es necesario conocerse a sí mismo, revisarse y permanecer abierto a seguirlo haciendo constantemente. Hace énfasis en la importancia de una visión realista, lo cual en ocasiones no se promueve, en palabras de la entrevistada “Siempre se manejan planos motivacionales, que te dicen “no te rindas” “sigue siempre hacia adelante” pero ninguna capacitación te invita a verte a ti mismo”. Describe que es importante saber aceptar que las personas no podemos vernos como algo estático, y que es irreal suponer que siempre se sentirán impulsos, fuerzas y motivación. En su opinión, es más prudente considerar los escenarios problemáticos, que son los que más información ofrecen sobre uno mismo y describe que el fracaso está vinculado a un aspecto que la persona no está siendo capaz de ver en sí misma.

Conclusiones de entrevistas cualitativas

De acuerdo a la información recaudada por lo informantes claves en las entrevistas cualitativas, destaca la importancia del manejo emocional, y los factores que se relacionan con ello, como manejo de la frustración, miedo, y herramientas emocionales para afrontar las dificultades constructivamente, lo que también impacta en las relaciones interpersonales y los niveles de motivación.

Es importante una visión aterrizada y realista del proyecto y de sí mismos, para a partir de eso desarrollar y ejecutar el proyecto y resolver contingencias.

Sobresale el beneficio positivo que ofrece un espacio para compartir experiencias, el apoyo que brinda convivir con persona afines, impactando en el sentido de pertenencia y como un medio para la generación de alternativas y soluciones ante las dificultades, además de representar una simbólica figura de apoyo.

Los espacios de reflexión ya sea en grupo o en procesos de terapia, en los informantes, fueron una importante fuente de retroalimentación que ayuda a la identificación de fortalezas y dificultades personales y del negocio. Esto ofrece un panorama integral y amplio sobre el proyecto, evitando los puntos ciegos que pueden generarse al estar inserto en el negocio, la retroalimentación de una figura externa permite observar áreas con potencial de desarrollo y aspectos deficientes, de esta manera, se facilita la mejora constante del proyecto.

Resultados del instrumento de diagnóstico a la población de la intervención

Como segunda fase del proceso de detección de necesidades, se realizó una encuesta a la población que fue convocada para participar en el taller. El cuestionario contenía preguntas cuantitativas y cualitativas para conocer la autopercepción de los participantes sobre factores relevantes en el emprendimiento. A continuación, se presentan los resultados de los datos cualitativos condensados en la siguiente tabla.

Tabla C1. Resultados de cuestionario de necesidades.

Tema	Respuesta mayoritaria		
	Bajo	Medio	Alto
Antecedentes de exploración en el conocimiento personal			
Habilidades de comunicación			
Creatividad			
Iniciativa y actitud proactiva			
Asumir riesgos			
Optimismo ante dificultades			
Administración de recursos			
Planeación estratégica			
Trabajo en equipo			

En las preguntas cualitativas que se desglosan en los anexos el cuestionario comenzaba preguntando a los participantes, si durante su emprendimiento, habían tenido algún tipo de actividad relacionada con el crecimiento personal, y/o conocimiento personal, en caso de responder positivamente se pedía especificar. 7 de 9 participantes respondieron nunca haber tenido ningún trabajo de crecimiento personal relacionado con emprendimiento, una participante describió que, ha tenido experiencias de crecimiento personal, pero, no específicamente relacionadas con el emprendimiento.

En una evaluación cuantitativa de 4 grados (donde 1 es 0 y 4 es lo máximo) la mayoría de los participantes colocó en grado 3 su auto-percepción sobre su creatividad, la capacidad para tener visión a futuro, iniciativa y actitud proactiva.

En relación con la disposición para asumir riesgos, la capacidad para afrontar los problemas con optimismo, la habilidad de administrar recursos, y la planificación de acciones concretas, las respuestas oscilaron en los rangos de bajos a intermedios de 1 a 2 puntos, en estos aspectos se puede identificar oportunidades de mejora, al igual que, en relación con el trabajo en equipo, y la comunicación que también sobresalieron números bajos.

En las preguntas cualitativas, se observó que la mayoría de los participantes, se consideran flexibles a los cambios, consideran tener confianza en sí mismos, y se perciben como profesionalmente buenos, capaces en sus áreas de trabajo, con dominio en sus respectivas disciplinas.

La mayoría muestra un sobresaliente interés en disponer de autonomía e independencia, tanto en tiempo como en ingresos económicos y este corresponde al principal motivo de emprendimiento según las respuestas de los entrevistados.

1.1.4.1 Conclusión del proceso de detección de necesidades

A continuación, se integra la información de los expertos, las entrevistas a la población de la intervención y artículos de investigación sobre la problemática del emprendimiento, para concretar y priorizar las necesidades sobresalientes, sobre las cuales el taller se enfocó.

De acuerdo a la información recuperada, tanto por los expertos, como por los participantes, es evidente que el emprendimiento representa una actividad altamente demandante. En la mayoría de las ocasiones genera estrés principalmente relacionado con la toma del riesgo y con la gran cantidad de tiempo requerido. Ante una actividad tan demandante, la necesidad de descanso y espacios de confianza con personas en la misma situación es relevante y recomendable. Algunos expertos comentan que muchos casos de emprendimiento pueden terminar en condiciones de máximo agotamiento como el Burn Out (Rodríguez y De Rivas, 2011).

Una de las necesidades más sobresalientes radica en la capacidad de asumir riesgos, lo cual de acuerdo a los expertos es una característica que requiere de confianza en sí mismos y habilidades para el manejo del estrés y la adaptación de los cambios, no existe una fórmula única para afrontar estas situaciones, cada individuo debe responder ante estas dificultades de acuerdo a su personalidad, temperamento, situación y contexto.

Resalta la necesidad de atender el estrés, el cual se puede definir como “La respuesta del organismo a toda una gama de presiones o exigencias que se ciñen sobre él para que este se adapte a ellas” (Goleman, 2010, p. 133) en este sentido el estrés depende del valor y lugar que la persona otorgue sobre las presiones y los factores externos, explorar sobre las fuentes de estrés de una persona requiere de conocimiento personal, ya que no hay fuentes de estrés universales, lo que para algunos genera tensión, para otros no, dependerá de factores personales, el valor y percepción que el individuo otorga a las situaciones.

Las entrevistas realizadas coinciden en la importancia de la congruencia entre las fortalezas y debilidades de la persona y del proyecto, con el plan de negocios, y el riesgo de hacer supuestos sobre los planes y sobre las capacidades, en este sentido la revisión honesta ayuda a que la planeación estratégica vaya de la mano con las características de la persona.

En resumen, con referencia a las necesidades personales, el emprendimiento tiene un impacto emocional muy importante, un emprendedor requiere de recursos y habilidades para controlar, regular y usar sus emociones de manera constructiva, como la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de otros, así como ser hábil para gerenciarlos al relacionarse con los demás (Goleman,1987)

1.2 Propósitos de la intervención

Como resultado del proceso de diagnóstico, se diseñó un taller para favorecer el conocimiento personal del grupo de emprendedores. A continuación, se describe su propósito general y tres propósitos específicos, así como el plan de acción del taller.

Objetivo general

Promover el conocimiento personal en un grupo de emprendedores, para identificar recursos y limitaciones relacionadas con su emprendimiento, mediante su participación en un taller fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Objetivos específicos

Que los participantes:

- Relacionen el conocimiento personal con su vivencia del emprendimiento.
- Exploreen cómo viven sus emociones y de qué manera impacta en el desarrollo de su proyecto empresarial.
- Identifiquen capacidades y limitaciones individuales

1.3 Plan de acción

Con base en las necesidades detectadas, se consideró pertinente trabajar 7 sesiones de 3 horas para cumplir un total de 21 horas, cada sesión estuvo formada por 3 módulos en relación con las necesidades detectadas.

El primer módulo que corresponde al inicio de todas las sesiones se llevó a cabo un ejercicio de atención plena, fundamentada desde el Focusing y el Mindfulness, para promover un acercamiento a sus sensaciones corporales y una observación abierta de su mente y emociones. La actividad también informa en sí misma, sobre una herramienta de relajación y autoexploración, que pueden aplicar en momentos de tensión. Para fines del taller, ayuda a los participantes a separarse de sus actividades cotidianas y aumentar el nivel de concentración y presencia en la sesión.

En el segundo módulo, se propuso una actividad estructurada promotora de la exploración de sí mismos en áreas de emociones, comunicación y motivación. Se favorece la identificación de recursos y áreas de oportunidad en función de observarse a sí mismos de manera libre.

El tercer bloque, fue un espacio abierto a la participación voluntaria de los integrantes a describir experiencias y desarrollar la escucha bajo las condiciones del ECP, en el cual se buscó la generación de toma de conciencia, contacto emocional auténtico, y retroalimentación por parte de la facilitadora y el grupo.

Antes de finalizar la sesión, los participantes escribían en un cuadernillo algunos comentarios libres sobre sus reflexiones sobre el tema, las actividades y contestaban a las preguntas: ¿de qué me doy cuenta? ¿cómo lo relaciono con mi emprendimiento? con los objetivos de concretar lo que hayan identificado u observado en sí mismos.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

La intervención se realizó en las instalaciones de una universidad, en el área de desarrollo empresarial e incubadora de negocios; el área cuenta con salones de usos múltiples, el departamento encargado prestó las instalaciones de un salón, con agradables condiciones de privacidad, comodidad, acondicionado con 20 sillas, 20 mesas y proyector.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.

Los materiales y equipo necesarios para complementar el taller, fueron:

Cuadernillo de registro de autoexploración, reflexiones. Artículos de papelería para el desarrollo de las actividades. Proyector y presentaciones digitales diseñadas por la facilitadora. Material audio-visual de apoyo para las actividades.

El uso de las instalaciones no tuvo ningún costo, los gastos de material y equipo de apoyo fueron cubiertos por la facilitadora.

1.3.3 Programa de la intervención

Sesión	Tema/Objetivos	Actividades
Sesión: 1 Fecha: 10/02/16 Duración: 3 horas	Tema: Presentación Objetivo: Comenzar a configurar el clima de confianza. Conocer al grupo y promover el acercamiento entre integrantes y facilitadora.	1. Presentación del facilitador. 2. Actividad estructurada para comenzar el conocimiento e integración entre miembros del grupo. 3. Encuadre: establecer acuerdos para beneficio del grupo y la convivencia. Descripción general del taller objetivos y estructura. 4. Establecer de manera grupal las condiciones facilitadoras. 5. Firma del código de confidencialidad.

		6. Responder en cuadernillo comentarios sobre la primera sesión y de qué se dan cuenta.
Sesión: 2 Fecha: 17/02/16 Duración: 3 horas	Tema: Introducción al conocimiento personal. Evaluación de capacidades y limitaciones iniciales. Objetivos: Comenzar a atender las sensaciones corporales. Explorar la percepción de sí mismos en relación con las capacidades y limitaciones.	1. Ejercicio de atención plena. 2. Comentarios grupales sobre ejercicio. 3. Descripción general sobre conocimiento personal. Comentarios grupales sobre sus funciones, utilidad y posibles relaciones y beneficios al emprender. 4. Actividad estructurada como primera revisión de la autopercepción de capacidades y limitaciones de los participantes. 5. Comentarios grupales sobre actividad. 6. Responder en cuadernillo comentarios sobre la sesión y de qué se dan cuenta.
Sesión: 3 Fecha: 24/02/16 Duración: 3 horas	Tema: Emociones Objetivos: Promover la exploración emocional e identificación del modo en el que viven sus emociones.	1. Ejercicio de atención plena. 2. Comentarios grupales sobre ejercicio. 3. Actividad estructurada sobre identificación de vivencias emocionales (cuestionario sobre cómo viven sus emociones, qué hacen cuando la sienten, cómo las identifican). 4. Compartir en parejas sus comentarios sobre la actividad. 5. Compartir sus reflexiones y dudas del tema cómo se relaciona al emprender, de manera grupal. 6. Responder en cuadernillo comentarios sobre la sesión y de qué se dan cuenta.
Sesión: 4 Fecha: 2/03/16 Duración: 3 horas	Tema: Emociones Objetivos: Informar sobre concepto, función y manifestación de las emociones. Promover la conciencia emocional.	1. Ejercicio de atención plena. 2. Comentarios grupales sobre ejercicio. 3. Actividad estructurada, pretexto de descubrimiento y exploración emocional. 4. Compartir reflexiones, dudas y comentarios de manera grupal sobre actividad. 5. Presentación sobre funciones, causas y características de las emociones básicas 6. Compartir de manera grupal lo identificado y reflexionado. 7. Contestar preguntas de autoexploración en cuadernillo.

Sesión: 4 Fecha: 16/03/16 Duración: 3 horas	Tema: Comunicación Objetivos: Explorar sobre el tipo de comunicación de los participantes. identificar la relación con el emprendimiento y generar herramientas personales para una comunicación efectiva.	1. Ejercicio de atención plena. 2. Comentarios grupales sobre ejercicio. 3. Actividades estructuradas sobre lenguaje y escucha 4. Comentarios, reflexiones y dudas sobre la actividad y el tema. 5. Presentación del facilitador sobre comunicación pasiva, agresiva y asertiva, basado en Virginia Satir (1991). 6. Comentarios grupales sobre tema. 7. Contestar preguntas de autoexploración en cuadernillo.
Sesión: 6 Fecha: 9/03/16 Duración: 3 horas	Tema: Motivación Objetivos: Identificar fuentes de motivación en relación con el emprendimiento e informar sobre herramientas para mantener la motivación.	1. Ejercicio de atención plena. 2. Ejercicio ¿por qué emprendo? Identificar sus motivaciones personales. 3. Actividad estructurada fundamentada en el modelo PERMA de Seligman (2003) y la propuesta de fluir Csikszentmihalyi (2005). 4. Comentarios grupales sobre actividad. 5. Responder en cuadernillo preguntas de autoexploración.
Sesión: 7 Fecha: 30/03/16 Duración: 3 horas	Tema: Cierre e integración de contenidos. Objetivo: Concretar los aprendizajes generados en las sesiones, sintetizar los logros alcanzados, cotejar con lo reportado el primer día.	1. Actividad estructurada de cierre tabla de evaluación. de recursos y limitaciones personales identificados. 2. Ejercicio de desarrollo de plan de acción de los participantes, con base en lo identificado en el taller. 3. Compartir sobre los aprendizajes y reflexiones. 4. Entrega de reconocimientos y agradecimientos de cierre por parte de la facilitadora.

1.3.4 Recolección de información

La información obtenida para el análisis de datos en el capítulo V fue recabada mediante los siguientes instrumentos de recolección de datos:

- Video grabación de cada sesión. De cada videograbación se hicieron transcripciones.
- Bitácoras de cada sesión. Que contienen la narración detallada de la intervención, una reflexión y análisis sobre el desarrollo del taller.
- Diario del emprendedor. Consta de un cuaderno por participante, donde hicieron anotaciones diversas, registraron experiencias y reflexiones y al final de cada sesión respondieron a las preguntas: ¿de qué me doy cuenta y ¿cómo lo relaciono con mi emprendimiento?

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

En este apartado se plantea la fundamentación teórica relacionada con la problemática y el enfoque de abordaje de la intervención que corresponde al ECP.

En la primera parte, se da cuenta de otros estudios académicos realizados en el área del conocimiento personal, autoempleo o emprendimiento. En la segunda parte, se describe la fundamentación central del ECP, la Psicología Humanista y teorías afines. La tercera parte, se centra en el estudio del emprendimiento, el contexto donde se encuentra actualmente, las características del perfil del emprendedor, las cualidades de la problemática en México, y las nuevas perspectivas para comprender el emprendimiento desde una mirada humanista.

2.1 Estado actual del conocimiento

El estudio del autoempleo y emprendimiento es necesario revisarlo desde un marco multifactorial, en la cual, la problemática es afectada por variables culturales, personales, sociales, económicas, políticas. Por esta razón, se consideró pertinente revisar la Tesis Doctoral de Luisa Sánchez (2003) de la Universidad Complutense de Madrid, titulada Perfil Psicológico del Auto empleado. En esta tesis la autora investiga, entre otras cosas, factores que conforman la personalidad del auto empleado, integrando variables geográficas, y demográficas; analiza causas psicológicas que llevan a buscar el autoempleo o el emprendimiento. El enfoque de su trabajo está fundamentado desde distintas corrientes de Psicología, aunque mantiene como base la Psicología Humanista y retoma autores como Maslow, Allport, y Rogers.

En los resultados del trabajo de Sánchez (2003) las principales motivaciones de los emprendedores o auto empleados son: la necesidad de logro, necesidad de poder y necesidad de afiliación. El estudio reporta que la necesidad de afiliación y la necesidad de poder son menos importantes para el emprendedor que la necesidad de logro. El trabajo encuentra que el perfil emprendedor busca una autonomía de acción, y pueden dirigir sus relaciones humanas de manera saludable, sin una necesidad persistente de

sentirse parte de un grupo. Suelen ser buenos comunicadores y manifiestan gran independencia espiritual (Peterson y Ronsttat, citado en Sánchez, 2003). Son personalidades que tienden a ponerse retos a sí mismos, con el fin de probarse que podrían triunfar, se sienten muy atraídos de pensar que pueden desarrollar una idea y demostrarse que son capaces de hacerlo.

Sánchez (2003) también describe dentro de las variables psicológicas del emprendedor: el locus de control, la perseverancia, la forma de percibir los riesgos. Las personas con locus de control interno sienten que controlan su vida y que sus decisiones marcarán su futuro, a diferencia de quienes tienen locus de control externo, estas personas suelen creer que el rumbo que va tomando su vida, se debe a aspectos del entorno, destino o azar. La percepción de sí mismos en las personas con locus de interno, suele ser más positiva, tienen confianza en sí mismos y usualmente se consideran capaces de realizar sus metas, siempre y cuando se esfuercen, por ende, este perfil es más apto para puestos que requieren iniciativa, independencia de acción, autonomía y liderazgo (D' Amours, citado en Sánchez, 2003).

La investigación de Sánchez (2003) plantea que los emprendedores suelen tener altos niveles de confianza en sus propias habilidades y en el control de los resultados con base en su esfuerzo. La autora menciona que los emprendedores suelen mostrar rasgos de alta autoestima, sin embargo, no es generalizable, ya que en ocasiones se esconden bajos niveles de autoestima, bajo el autocontrol, trabajo y energía excesiva (Rotter, citado en Sánchez, 2003).

Sánchez (2003) desarrolló su investigación con base en 186 auto empleados y entre los resultados destacados menciona que, para los emprendedores son más importantes los valores individuales que los valores sociales. Se centran en sus metas buscando las oportunidades de escoger libremente su modo de vida. Son personas que buscan estímulos, excitación y atención, suelen ser entusiastas, energéticos, y a menudo dominantes; suelen establecer vínculos afectivos, leales y fuertes, presentan mayor fortaleza para recuperarse cuando sufren una derrota; buscan innovar, muchas veces no

están de acuerdo con lo predecible o preestablecido y tienden a hacer uso de su inteligencia intuitiva (Sánchez, 2003).

Un segundo trabajo revisado es “Inserción Profesional y Desarrollo Humano. Un proceso centrado en la persona” Elaborado por Carrillo (2015). Este trabajo comparte características significativas con el presente trabajo, en cuanto al autoconocimiento como pilar central y lo ubican en una problemática pocas veces tratada. Tanto la inserción profesional como el emprendimiento, son áreas que no se abordan comúnmente y pocas veces se considera la perspectiva de la persona desde una visión humanista. La propuesta de Carrillo pretende que los participantes del taller ganen recursos e identifiquen limitaciones, en sus respectivas problemáticas, mediante el conocimiento de sí mismos y bajo las condiciones del ECP

La intervención de Carrillo (2015), fue dirigida a jóvenes que se encontraban en búsqueda de trabajo. Su identificación de necesidades arrojó que su población no se sentía preparada para comenzar la vida laboral, reportaron no tener establecido un plan o proyecto de vida y tener poca preparación para sus entrevistas de trabajo. En los alcances de la intervención se pudo concluir que la valoración de sí mismos y el proceso de autoconocimiento impacta en la inserción profesional de manera positiva, para una adecuada inserción es imprescindible el conocimiento de las capacidades personales, por ende, la apropiación de los recursos e identificación de limitaciones ayuda a la obtención de un empleo (Carrillo, 2015).

La tercera tesis revisada “El conocimiento de sí mismo como mediador para el manejo del estrés laboral: una propuesta desde el enfoque centrado en la persona” Por López (2014) para la obtención de grado de Maestría en Desarrollo Humano en el Instituto de Estudios Superiores De Occidente. Realizó un taller con personas de puestos gerenciales de una sucursal en una institución financiera, su objetivo partió de ofrecer un clima de seguridad y confianza donde los participantes se permitieran reconocer su vivencia ante el estrés, acercarse a conocer sus sentimientos y aumentar la valía por sí mismos.

Un propósito del taller fue que los participantes construyeran relaciones más auténticas y significativas ya que sus relaciones laborales eran principalmente superficiales. López (2014) describe cómo es el estrés en la vida corporativa y las consecuencias que les acarrea a las personas en su vida personal. La autora plantea que, en la medida que los participantes pudieron acercarse a sus sentimientos, también pudieron darle validez a destinar tiempo para ellos mismos y desarrollar más habilidades para equilibrar la vida laboral y familiar de manera más satisfactoria. Su fundamentación teórica está principalmente centrada en Rogers y se apoya en otros autores de la Psicología Humanista como Maslow. Los alcances describen cómo a partir de la apertura a la experiencia, el acercamiento al auténtico sí mismo y las fases del proceso de conocimiento personal, de acuerdo a la propuesta de Rogers (1988) se generaron herramientas para lidiar con el estrés. En su intervención se promovió un espacio de auto observación y confianza, en el que los participantes dieron más valor y atención a pensamientos, sentimientos y necesidades, que les ayudaron a generar vínculos más auténticos con otras personas, aumentar su nivel de consciencia sobre el concepto de sí mismos y tomar acciones sobre la vivencia del estrés (López, 2014).

Los trabajos de Carrillo (2015) y de López (2014) identifican cómo las altas exigencias laborales pueden generar que las personas dejen de percibir o validar sus necesidades personales y esto puede desencadenar en serios problemas emocionales o familiares. No es difícil suponer que las personas pueden durar mucho tiempo en estados de tensión y mientras no se genere conciencia de ello, tampoco se toman acciones, si el estrés se vuelve habitual y se normaliza es necesario de un clima de total seguridad y confianza para poder ver y aceptar que se ha estado descuidando a sí mismo. Estas intervenciones al igual que el actual trabajo, buscan invitar a comprender lo valioso de observarse y atenderse a sí mismo, para poder estar en armonía con el resto de las actividades de la vida cotidiana y sobretodo con uno mismo.

Con lo anterior, se da muestra de las aportaciones académicas similares al presente trabajo, en cuanto a contenidos, problemáticas, objeto de estudio o enfoque de

la intervención. A continuación, se describe la fundamentación de los constructos centrales del ECP que se relacionan con la problemática abordada, enriquecido con algunas visiones contemporáneas relacionadas a la Psicología Humanista.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP

El Desarrollo Humano, tiene su origen en la Psicología Humanista y la Filosofía Existencial. En la primera parte de este apartado se describen algunos conceptos generales de la Filosofía Existencialista, principalmente sobre los conceptos libertad y responsabilidad. Posteriormente se describen algunas premisas de la Psicología Humanista y los principales constructos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) relacionados con los objetivos de la intervención. Finalizando con la aportación de otros enfoques y propuestas afines, que comparten como objetivo el crecimiento personal y la potencialización de las cualidades humanas, como el Focusing, Mindfulness, y el concepto de Inteligencia Emocional, los cuales abonan y fundamentan la importancia de la promoción del conocimiento personal.

2.2.1 Filosofía Existencial y Psicología Humanista: elección, responsabilidad y libertad.

Como se mencionó, el Desarrollo Humano tiene como base la Filosofía Existencial, esta corriente destacó por la forma de comprender al hombre. Sartre (1999) lo define como un ser responsable de su vida, de sus decisiones y principalmente de sus actos, con plena facultad de orientar su vida en el camino que él decida, esto representó un cambio de paradigma en la historia y dio pie a nuevas comprensiones del hombre en la psicología, como en la humanista y posteriormente en el ECP que comprende a la persona con facultad de autodirección, responsabilidad y libertad con capacidad de potenciarse para el crecimiento. En relación con esto, para Heidegger y Sartre (Citado en Sartre, 1999) los máximos representantes de la Filosofía Existencial, la voluntad, la elección, y la autenticidad son conceptos clave, el hombre es libre de elegir, es decir, tiene poder sobre sí mismo, por ende, posibilidades, no sentencias, ni condenas a ser dictado por las

condiciones en las que haya nacido, ni definido por su entorno, el hombre tiene "...posibilidad de autodeterminación, como posibilidad de elección, como acto voluntario, como espontaneidad como margen de interdeterminación" (Sartre,1999, p.18).

Para Sartre "...el hombre no es otra cosa que lo que él se hace" (20, p.33) es decir, le otorga toda la responsabilidad de su destino y a partir de sus actos y decisiones marca su camino, pero no únicamente de manera individual, sino también de manera colectiva, para él, la elección no puede ser individual, cada acto compromete a la humanidad entera, cada acto repercute en el mundo. La postura de Jean Paul Sartre (1999) sobre el hombre enfatiza entonces la libertad del ser, y con ello, la responsabilidad de sí mismo y del mundo y la importancia de los actos humanos, en tanto que el ser es inseparable de su entorno, cada elección compromete al individuo y al mundo. Desde la misma perspectiva la Psicología Humanista comprende que el ser humano está ligado permanentemente a las relaciones humanas, se define en la interrelación, es con los otros, y los otros con él, de manera inseparable. (Quitmann,1989). Sartre (1999) afirma que nos captamos a nosotros mismos frente al otro. Desde esta base, en el Desarrollo Humano, el encuentro interpersonal, mirarse, con y a través del otro, es una fuente de crecimiento personal (Lafarga, 2013). Como seres sociales todos los individuos conformamos grupos de los que nos sentimos partícipes, con los cuales realizamos nuestros proyectos vitales (Barceló, 2003) para el Desarrollo Humano el encuentro grupal es una forma de conocernos, de explorar en nosotros mismos y de permitir que el reflejo del otro, nos brinde información para comprender nuestro interior.

La Psicología Humanista además de destacar la interrelación humana, propone las siguientes premisas: el ser humano vive de manera consciente, esta consciencia es la base de la comprensión de la experiencia humana, el ser humano está orientado hacia una meta y a buscar su propio crecimiento y desarrollo y, por último, la Psicología Humanista afirma que el ser humano tiene una naturaleza buena (Quitmann, 1989).

Este trabajo de intervención plantea desde los postulados anteriores, que la exploración en el conocimiento personal puede ayudar a los emprendedores a verse

como seres con voluntad, capaces de elegir con cierta libertad y actuar en congruencia, responsablemente, asumiendo con conciencia cualquier tipo de consecuencia de sus actos, como seres en interrelación constante, y no, como seres condicionados por el contexto, historia o personalidad. Como inicio de este proceso, es necesario explorar en el concepto que se tiene de sí mismo que impacta en nuestra vida y en este caso, en el emprendimiento.

2.2.2 Conocimiento personal y concepto del yo.

El conocimiento personal, o la autoconciencia, ha sido planteado desde hace siglos por filósofos y psicólogos, sobresale Descartes, que afirmaba que se llega a la existencia mediante el pensamiento, “pienso, luego existo”. Para Rogers el Concepto de sí mismo o también llamado el “self” es la “Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo y las percepciones de las relaciones del yo con otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a esas personas” (Rogers, 1985, p.30). Es imposible separar el concepto de sí mismo del concepto de experiencia, mediante esta, el individuo crea sus percepciones de sí mismo y del mundo; como ya se mencionaba, para Rogers experiencia es “Todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento y está potencialmente disponible a la conciencia” (1985, p. 27). Cabe mencionar que la experiencia incluye tanto los fenómenos que han accedido a la consciencia como los que no, y la consciencia es la representación simbólica de una parte de nuestra experiencia. El concepto del yo, es una entidad fluida, que se encuentra en constante e imparable cambio, está conformado por una amplia gama de variables, es un proceso significativo, que involucra la percepción de otros y lo que el individuo infiere que los otros perciben de él mismo (Lafarga, 2013). Cuando la percepción del “yo” no corresponde con la experiencia (las experiencias son percibidas con influencia de la memoria y las huellas de experiencias anteriores) por lo tanto, se pueden generar 2 situaciones: una defensa, que tiene por objetivo mantener la estructura habitual, entonces, se distorsiona la experiencia para que sea más parecida a la manera en la que se percibe el yo. O puede existir una negación, la cual, a diferencia de la defensa, no distorsiona la experiencia, pero genera una barrera al acceso de esos

aspectos de la experiencia. La no correspondencia de estos elementos (experiencia y concepto de sí mismo) llevan a un estado desequilibrante, que Rogers (1985) llama incongruencia.

Cuando el individuo ignora la causa de la incongruencia se genera un estado de incomodidad o tensión denominado como angustia. El individuo puede llegar potencialmente a un estado de angustia debido a la incongruencia, al cual se le denomina vulnerabilidad (Rogers,1985). En los estados mencionados anteriormente, hay alteraciones de la experiencia en relación con el yo, por lo tanto, la percepción que tiene el individuo de sí mismo parecen no componer de manera organizada, para Rogers (1988) estas características, no solo llevan a estados desequilibrantes, sino que también, alejan a la persona del crecimiento y el desarrollo de su potencial.

Las experiencias se pueden simbolizar de manera más correcta y evitar estados desequilibrantes, cuando son relacionadas con un centro de valoración interno, es decir, se le da crédito y valor a la experiencia propia del individuo y se organiza con más sentido con el concepto del yo. En cambio, puede ocurrir, si la persona le da más importancia a un marco de valoración externo, es decir, ajeno su propia experiencia, entonces, se usará la jerarquía de valores de otra persona, por lo cual, no concuerda con la experiencia del yo; (ya que la simbolización de la experiencia en cada individuo siempre será irrepetible). Este aspecto puede impedir o bloquear el crecimiento, ya que la persona busca simbolizar una experiencia interna, a partir de un sistema de valores externo (Rogers,1985).

La importancia de la toma de conciencia, radica en que, de esta manera, la persona puede ir incrementando el concepto de sí mismo, organizar sus percepciones y simbolizar de manera más correcta. Es importante asumir la complejidad interna de cada individuo y del mundo, organizar esquemas cuadrados sobre la complejidad de la mente humana puede ser un camino de frustración. Partiendo de que “El *Self* no puede captarse mediante una imagen fija. Como se trata de una entidad cambiante y móvil, tal imagen no revelaría nada acerca de su inestable naturaleza” (Cloninger, 2002, p.450). Asumir que somos seres cambiantes, que somos una entidad en movimiento, al igual que lo que

surge a nuestro alrededor y de la misma manera que las posibles contingencias, contribuye a llevar una vida más adaptable y saludable.

La intervención de este trabajo invitó a los participantes a poner más atención a los procesos mentales, emociones y acciones; y al verlos con honestidad, tener más herramientas para moverse en el mundo. Eso es una característica central del ECP, ya que en la medida en que las experiencias son vividas de manera más consciente, más capacidad puede haber de auto-ordenar las percepciones, y a su vez, identificar recursos y limitaciones que no se observaban.

2.2.3 Una alternativa para el conocimiento personal

Una de las características más relevantes del ECP es la propuesta de relación entre persona y cliente que Rogers (1985) desarrolló, va más allá de la persona, y más allá del facilitador, se refiere al tipo de interacción que se entabla entre ambos, e implica ciertos rasgos del facilitador, así como el reconocimiento de esos rasgos por parte de la otra persona.

Se propone que una relación con determinadas condiciones ayuda al individuo a construir un concepto de sí mismo más realista en palabras del autor “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo personal” (Rogers, 1988, p.40). Estas condiciones se describen a continuación:

Primeramente, es necesario que al menos dos personas estén en contacto y una de estas personas se encuentra en estado de vulnerabilidad. Rogers (1985) encontró que ofreciendo una actitud de autenticidad la persona en vulnerabilidad puede ser ella misma en la relación, en palabras del él, “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad” (Rogers, 1988, p.41). Esto implica que la experiencia inmediata del facilitador debe ser correctamente simbolizada en su conciencia para que el proceso sea eficaz.

Teniendo en cuenta que el objetivo de esta intervención, se centra en que la persona observe en sí misma elementos que antes no habían visto, es importante que el facilitador sea aceptante, que lo que diga el individuo será recibido sin juicios de valoración, en relación con esto Rogers afirma:

...he llegado a sentir que cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo (Rogers, 1988, p.59).

Es importante distinguir que la aceptación es diferente de la aprobación, la aceptación implica que el facilitador recibe la experiencia de la persona en ese determinado momento como única y valiosa, reconoce su derecho a ser diferente y su validez por el hecho de ser humano, lo cual no implica aprobar las conductas (Corey,1995). Se busca que la persona se sienta cómoda, confiada, libre y que perciba un auténtico apoyo y compañía del facilitador, en este sentido Rogers describe:

...mi intención es que el individuo sienta que, le pase a él lo que le pase, y cualquiera que sea la índole de lo que le ocurra dentro de él, psicológicamente estaré a su lado en los momentos de dolor o alegría o cuando estos sentimientos se combinan, lo cual constituye un frecuente indicio de crecimiento (Rogers, 1987, p.59).

La aceptación también implica evitar las interpretaciones y creer en primera instancia en todo lo que la persona describa; hablamos de darle validez al individuo, por lo tanto, en palabras de Rogers "...tiendo a aceptar las declaraciones de los individuos tal cual las formulan (...) creeré lo que tú me cuentes que sientes dentro tuyo; si no es cierto; eres libre por completo de corregir tu mensaje más adelante" (Rogers, 1987, p. 61).

En relación con esto, se encuentra una de las condiciones más importantes de la propuesta, el terapeuta o facilitador debe tener una actitud empática, "consiste en percibir correctamente el marco referencial del otro, los significados y componentes emocionales que contiene la experiencia" (Rogers, 1985, p. 45), como marco de referencia se refiere

al pensamiento de la persona e incluye todas las sensaciones, significaciones, recuerdos, percepciones que pueden acceder a la conciencia del individuo. La empatía también implica escuchar el mensaje emocional de lo que la persona expresa, es decir la carga emotiva, lo cual corresponde al mensaje profundo y se consigue mediante la escucha atenta, presente y respetuosa (Corey,1995).

Es indispensable, para que la relación facilitadora propicie el crecimiento, que la persona que solicita ayuda, perciba las actitudes antes mencionadas. Es decir, que la persona reconozca en el facilitador las actitudes de empatía, congruencia, y aceptación, de lo contrario la persona no se sentiría libre, ni bien recibida, por ende, no podría mostrarse tal cual es, y sin ello no puede darse el proceso de cambio (Rogers, 1985).

En el caso del trabajo con grupos, como la presente intervención, la empatía es una cualidad que no solo el facilitador ofrece, sino que, de acuerdo al encuadre, se busca que todos los participantes, ofrezcan y encuentren sentido a las cualidades de una actitud empática para todos los miembros del grupo; de esta manera, si la empatía se logra, es un recurso de convivencia que los participantes adquieren, ayuda a una comprensión más profunda y respetuosa del otro, de sí mismo y genera relaciones más significativas. En el ámbito del emprendimiento, la empatía puede ser muy útil para mejorar las relaciones personales entre socios o trabajadores y para el propio manejo emocional, del que se hablará posteriormente.

2.2.4 Desarrollo del potencial humano.

Para Rogers (1988) dentro de sí mismo el sujeto tiene suficientes recursos para entenderse, modificarse y direccionar sus actitudes, y conductas, a esta dirección Rogers la llamó tendencia a la actualización “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1985, p. 24).

Desde esta perspectiva contar con esta tendencia innata del ser humano ofrece confianza y esperanza en uno mismo y en los demás, para Rogers:

Es el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana: expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar; y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades de organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al Self (Rogers, 1961, p. 35).

De acuerdo a lo explicado anteriormente, el establecimiento de las condiciones de respeto, empatía y autenticidad en un grupo, brindan seguridad y permiten que la persona se pueda ver a sí misma con honestidad, verse en los otros, y encontrar los propios recursos para su crecimiento. La persona al no sentirse juzgada, sino por el contrario, bien recibida con cualquiera que sea su concepto del yo, poco a poco se permite vivirse de manera más auténtica, el primer paso consiste en la toma de conciencia que es necesario para poder llegar a formas creativas y constructivas de vivir sus experiencias (Capo, 1986, p.88).

Desde el ECP, el final del proceso es cuando el cliente puede permitirse acercarse a su experiencia tal cual la vivió, puede percibir sensorial y visceralmente sin distorsionar, ya que no es necesario adecuar al concepto de sí mismo, porque el sí mismo se acepta como es. En este punto la persona:

...descubre que puede ser su experiencia, con toda su variedad y contradicciones superficiales y que puede sistematizarse a partir de ella en lugar de intentar imponer a un sí mismo concebido según patrones externos y de negar el acceso a la conciencia de aquellos elementos que no ajusten a tal modelo (Rogers, 1988, p. 81)

Las investigaciones de Rogers (1988) reportaron que cuando esto ocurre las personas comienzan a aceptar sus sentimientos más plenamente, sienten mayor confianza de sí mismos, adoptan objetivos más realistas y al ser así consigo mismos también se genera la capacidad de ser más aceptantes de las diferencias de los demás. "Cuanto más ahondamos en el interior de nosotros mismos como algo particular y único,

buscando nuestra identidad individual, más encontramos a toda la especie humana” (Rogers, 1980, p.91).

Al abrir la puerta de la autenticidad, si bien puede ser un proceso de crisis ya que implica mirar elementos difíciles de procesar para la conciencia, también abre la posibilidad de descubrir recursos antes no percibidos. El ECP busca que el individuo desarrolle la capacidad de encontrar recursos y respuestas dentro de sí mismo, no busca otorgarle información ni contenidos ya que lo único realmente significativo, es lo que el individuo descubre por sí mismo, este se convierte en un aprendizaje permanente y muy poderoso, “Se trata de tener siempre presente el ser esencial invisible albergado en el ser existencial perceptible” (Capo, 1986, p.96).

Cada persona posee todos los recursos necesarios para que encuentre soluciones o modos constructivos de vivir cualquier circunstancia, el reto consiste en desarrollar la capacidad de encontrar esos propios recursos y fomentar lo que ya existe en lo más íntimo de la persona, por lo que se busca “Ayudar a la persona o encontrar lo que tiene en sí misma, no reforzarla o formarla de un modo predeterminado que alguien a decidió a priori” (Capo, 1986, p.97). Esto guió la intervención, y configura la propuesta sugerida para el emprendimiento, en muchas ocasiones se promueven esos modos predeterminados sobre los rasgos que debe tener un emprendedor para tener éxito, de acuerdo a un manual general, que deja de lado la complejidad e individualidad de cada emprendedor.

2.2.5 Inteligencia Emocional y Enfoque Centrado en la Persona.

Un eje de acción en la intervención está enfocado en las emociones, el emprendimiento puede generar una gran cantidad de ellas, y la manera en la que se experimentan afectan nuestras percepciones y comportamientos. En un estudio reciente sobre emprendimiento, algunos investigadores (García-Cabrera et al., 2015) analizan las competencias emocionales asociadas al emprendedor e identifican las siguientes: “...creer en uno mismo, autoconocimiento, autocontrol y tolerancia al estrés, automotivación y capacidad

de dirigirse a sí mismo, todas relacionadas con la conciencia de uno mismo y la autogestión, es decir, con el propio individuo” (Ahmad, et al, citado en García-Cabrera et al., 2015)

La cultura occidental ha otorgado más importancia al coeficiente intelectual que al emocional, sin embargo, algunos autores afirman que la capacidad de saber regular y comprender nuestras emociones puede ser incluso más importante que la capacidad cognitiva para lograr ciertos objetivos (Goleman, 1997).

El concepto de inteligencia emocional (IE) se le atribuye a Salovey y Mayer (1997) quienes incorporaron el constructo a la literatura científica, la IE es definida como la habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y la de los demás; el constructo sostiene que al estar indivisiblemente unido el razonamiento y la afectividad, todo proceso del ser humano es emocional-cognitivo, y ese procesamiento conjunto facilita un funcionamiento personal y social más adaptativo. De acuerdo a la propuesta de Salovey y Mayer (1997) la IE busca desarrollar la habilidad para procesar la información afectiva y a partir de eso, orientar y guiar los procesos cognitivos, focalizando la atención y energía en la solución creativa de problemas. La IE considera la utilidad pragmática de las emociones negativas y los estudios afirman la importancia de la expresión de éstas en determinados contextos sociales de apoyo. El primer modelo de IE desarrollado por Salovey y Mayer (1997) consiste en 4 básicos: la percepción emocional, es la base de la pirámide en el modelo y consiste en la habilidad para distinguir la emoción experimentada en uno mismo y en los otros; esto también implica saber reconocer sensaciones fisiológicas y pensamientos vinculados con las emociones. La segunda parte del modelo, consiste en la facilitación o asimilación emocional, esta habilidad se refiere a cómo las emociones afectan el sistema cognitivo positivamente, en relación con la capacidad de priorizar con rapidez identificando lo verdaderamente importante para el individuo, incluso mejorando la creatividad en la resolución de conflictos. El tercer aspecto, se refiere a la comprensión emocional, la vivencia emocional puede ser compleja, se pueden experimentar muchas emociones al mismo tiempo, esta habilidad consiste en saber desglosar el repertorio emocional que se experimenta, así

como categorizar y etiquetar las emociones, también implica una capacidad de anticipar la emociones y saber comprender posibles causas en retrospectiva. Por último, la cuarta parte se refiere a la regulación emocional, es la dimensión más compleja, consiste en estar abierto a la experimentación de las emociones, tanto las positivas como negativas, y aprovechar la utilidad o función que las acompaña (Mayer y Salovey, 1997)

El ECP invita, entre otras cosas, a que, en un clima de confianza, la persona pueda experimentar sus emociones de manera libre, y esto promueve la identificación y simbolización correcta de la emoción, con ello, favorecer la percepción, comprensión y asimilación de la experiencia afectiva, en este sentido podemos decir que la propuesta del ECP contribuye a incrementar lo que Goleman (1997) y Salovey y Mayer (1997) denominan como Inteligencia Emocional. Para Goleman (1995), el manejo correcto de las emociones es la piedra angular del éxito, determina nuestro potencial para aprender las habilidades prácticas y se basan en sus cinco elementos: conocimiento de uno mismo, motivación, autorregulación, empatía, y destreza para las relaciones. El conocimiento de sí mismo es el punto de partida para el desarrollo de la inteligencia emocional, para el autor, esto implica, tener la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento que ocurre, y actuar de acuerdo a ello.

La inteligencia emocional (IE) beneficia a la obtención de: habilidades sociales, el manejo de las esperanzas, la motivación, la perseverancia, la autodisciplina, la responsabilidad, la empatía (Goleman, 1995), todas ellas casi esenciales en el emprendimiento.

Un factor importante en el desarrollo de la inteligencia emocional es conocer las emociones básicas, ira, tristeza, miedo, alegría y amor, su función y su causa (Goleman, 1997). La manera en la que experimentamos las emociones, nos brinda información de nosotros mismos y, de acuerdo al autor, lograr distinguir lo que cada emoción nos provoca y lograr autorregularlo, es un rasgo de inteligencia emocional. Por ello, uno de los objetivos de esta intervención, fue promover la exploración personal de las emociones a partir de actividades estructuradas. García-Cabrera, Déniz-Déniz, y Cuéllar-Molina,

(2015) afirman, en el reporte de su investigación sobre IE y emprendimiento, que la IE influye directamente en la actitud, intención y comportamiento, también afirman que “Las competencias emocionales relacionadas con la conciencia de uno mismo, la auto- gestión y la conciencia social influirán de forma positiva en la conformación de la actitud e intención emprendedora” (p.85) y en términos generales “La IE del individuo influye de forma directa positiva y significativa en el éxito de su proyecto emprendedor” (García-Cabrera et al, 2015, p.85)

Tanto Goleman (2010) como Rogers (1988) integraron en sus teorías, técnicas y ejercicios de atención plena, como herramientas útiles para la autoexploración emocional. Rogers a través de su trabajo con Gendlin (1991) sobre el Focusing y Goleman (2010) con técnicas de meditación budista y el Mindfulness, en ambas se ha demostrado, desde la neurociencia, que son una herramienta útil para el conocimiento de sí mismo y el manejo emocional (Goleman, 2010). Uno de los principales campos de acción, en donde se ha visto excelentes resultados gracias al Mindfulness, es para el manejo del estrés, una necesidad sobresaliente en los casos de emprendimiento, de acuerdo a la identificación de necesidades antes mencionadas.

El Focusing es una técnica para aumentar el acceso a la experiencia significativa que vivimos en nuestro cuerpo, el proceso de Focusing se trata, primeramente, de prestarle atención a una sensación implícita sentida en el cuerpo (Klagsbrun, 1981). Los estudios de Gendlin (1991) confirman que es una técnica que aumenta la consciencia emocional de las personas. Al igual que el Mindfulness invitan a la persona a reconectarse con su cuerpo, permanecer en momento presente y usar las sensaciones como información de uno mismo (Goleman, 2010).

La información anterior sobre Inteligencia Emocional, así como lo desarrollado a lo largo de este apartado sobre Filosofía Existencial, Psicología Humanista y Desarrollo Humano, nos invita a reflexionar sobre el ser humano, así como, las dimensiones que lo conforman, y, mediante esto, comprender mejor a la persona del emprendedor. Si bien, no existe una clave universal para una experiencia satisfactoria del emprendimiento, se

puede considerar que, conocer y asumir los propios recursos, tener herramientas para vivir las emociones constructivamente, asumir la responsabilidad de la propia vida, mirarse a sí mismo con honestidad, tomar decisiones conscientes, comprender y respetar al otro, percibir el sí mismo como parte de un todo, son algunas de las propuestas del Desarrollo Humano, que pueden aumentar las posibilidades de lograrlo. Ayuda a potencializarnos, a tener una visión comprensiva, empática y genuina de sí mismo y del mundo para vivir más satisfactoria y humanamente.

2.3 El emprendimiento

En el siguiente apartado, se describen las definiciones centrales sobre emprendimiento, las características específicas del contexto mexicano, algunas propuestas de programas de capacitación utilizados en incubadoras, además se presenta el perfil del emprendedor de acuerdo a las guías y libros de emprendimiento. Por último, se presenta la mirada central de la problemática que propone este trabajo de grado, en el cual, se busca enriquecer la comprensión del emprendimiento con la dimensión de persona desde una postura humanista.

2.3.1 Concepto de emprendedor.

Primeramente, es importante definir a qué nos referimos con emprendedor. El concepto de emprendedor es un término relativamente nuevo, que desde hace algunos años ha ido cobrando mayor importancia, debido al impulso y promoción que han hecho diversos países con la finalidad de fortalecer la economía mediante proyectos de emprendimiento.

La palabra emprender deriva del latín y significa intentar, acometer, inicialmente se utilizó para llamar a los pioneros en cualquier giro, y después el área económica se comenzó a apropiarse del término para utilizarlo como referente de las nuevas empresas. (Orrego, 2008). El emprendedor puede ser definido desde dos dimensiones; económica y psicológica, por un lado, desde la perspectiva económica, al emprendedor se le considera a la persona que es capaz de combinar: los factores de producción, recursos,

mano de obra, materiales y todos los activos necesarios para acrecentar un producto o servicio mediante la innovación. Desde esta perspectiva, el emprendedor será definido y valorado por su productividad, y sus habilidades para integrar todo lo que conforma una empresa de manera eficiente. En el sistema económico capitalista actual, el emprendedor será aquel que crea riqueza, y que mediante sus habilidades y creatividad encuentra maneras de ultimar los recursos, reduce desperdicios y proporciona empleo (Duque, 2011).

Desde la dimensión psicológica, el emprendedor está definido como una persona que se motiva hacia la necesidad de logro, de experimentación y de realización (Duque, 2011). En este sentido, el emprendedor posee fuertes aspiraciones, es movido por el deseo de lograr sus metas, cuenta con un perfil creativo y actúa en búsqueda de su autorrealización. En una definición más integral Hisrich afirma que:

...el emprendedor crea algo diferente con valor, para lo cual dedica el tiempo y el esfuerzo necesarios, asume riesgos, psicológicos y sociales, que van implícitos en el proceso, y reciben las recompensas no monetarias y de satisfacción personal que resultan de dicho proceso (Citado en Duque, 2011, p.19)

Entre las definiciones que se pueden encontrar sobre emprendimiento, es importante destacar dos aspectos importantes que influyen directamente en cómo se experimenta este proceso en una persona. Por un lado, la toma de riesgos y por otro, la fuerte necesidad de logro y realización que usualmente poseen los emprendedores. La toma de riesgos implica (en la mayoría de las ocasiones) un porcentaje de miedo o temor al fracaso. El miedo (Redorta, 2006) puede alertar para prevenir, sobre aspectos de riesgo extremo o consecuencias indeseables no previstas sobre el negocio; ofrece una mirada preventiva y moviliza en relación con los aspectos que pueden mejorarse, sin embargo, el miedo desde una manera no constructiva, puede obstaculizar el proceso del emprendimiento, provocar pánico y en algunas personas detener o abandonar el proyecto. Por otro lado, la necesidad de logro y realización es el motor central que otorga ímpetu y energía para la realización de un negocio, el miedo y la motivación muchas

veces operan en direcciones opuestas, en donde el miedo detiene y la motivación moviliza, el secreto será cómo equilibrarlas, esto es algo que las capacitaciones de enfoque funcionalista no atienden y que está ligado a la persona, sus capacidades, habilidades y recursos siendo precisamente en estas áreas donde teorías como el ECP pueden aportar beneficios.

El emprendimiento está altamente relacionado con el contexto socioeconómico, específico de cada país, la toma de riesgos en economías frágiles, como la nuestra, representa altos niveles de incertidumbre. A continuación, se presentan algunas de características del contexto del emprendimiento en México.

2.3.2 Contexto del emprendimiento en México

Toda actividad emprendedora se desarrolla en un ecosistema emprendedor, que está formado por diversidad de características, sociales, gubernamentales económicas y culturales de un determinado contexto.

De acuerdo a las estadísticas en ENAPROCE (2016) (Encuesta Nacional sobre Productividad y Competitividad de las Micro, Pequeñas y Medianas Empresas), en el país existen un poco más de 4 millones de micro, pequeñas y medianas empresas, en sectores de manufactura, comercio y servicios; el 97.6 % de los proyectos de emprendimiento se encuentran como microempresa y concentran el 75.4% del empleo que se genera del emprendimiento. Jalisco ocupa el segundo lugar en iniciativas de emprendimiento después de la Ciudad de México (CDMX), los proyectos en Jalisco han destacado por su innovación en tecnología en comparación con otros estados.

Aunque el crecimiento del emprendimiento es significativo, las estadísticas indican que, en promedio, el 80% de las pequeñas y medianas empresas fracasan antes de los cinco años, y el 90% de ellas no llega a los 10 años. Al cumplir 10 años, solamente el 10% de las empresas maduran, tienen éxito y crecen. En México el 75% de las nuevas empresas mexicanas se ven obligados a cerrar sus operaciones apenas después de dos

años en el mercado. 50 % de las empresas quiebran durante el primer año de actividad, 75 % cierran después de dos años, 90 % cierran las 5 años, solo el 10 % de las empresas tiene éxito (García Canseco, 2015).

El fracaso de las Pymes ha llamado la atención de numerosos analistas, Luis García Canseco (2010) propone las siguientes causas para explicar esta problemática: primeramente, habla de la incapacidad para generar ideas comercializables, en segundo lugar, describe una inhabilidad para identificar el mercado, en el tercer lugar, una baja capacidad para el manejo de las presiones financieras económicas y el estrés. Por otro lado, afirma que existen pocas habilidades para el reclutamiento de personal capaz y para el manejo de las relaciones interpersonales entre familia o socios que conforman la empresa, es decir, fallas en el manejo del factor humano.

En relación con otros países, tanto de América como de Europa, México tiene pocos proyectos de innovación o surgimiento de empresas exitosas, sin embargo, en los últimos años numerosas instituciones gubernamentales, y universidades, tanto públicas como privadas, han promovido el desarrollo de proyectos mediante capacitaciones y procesos de incubación empresarial, debido a que la formación y crecimiento de nuevas empresas genera grandes beneficios a nuestra economía y disminuye el desempleo (Saavedra y Saavedra, 2015). Sin embargo algunos investigadores (Azalea, Gabriela, y Aldana, 2017) identifican que promover los programas masivamente también estimula negocios con bajo nivel de innovación, sin la estructura necesaria para tener éxito, o liderados por persona, sin los requisitos y la capacitación necesaria.

Una de las principales barreras del emprendimiento en México está relacionada con los financiamientos; los planes privados solicitan intereses difíciles de cubrir, y los planes públicos llevan una exhaustiva línea de complicados trámites. Los bajos conocimientos en finanzas también representan un obstáculo para el éxito en los proyectos de nuestro país, por lo regular, existe una falta de comprensión de los requerimientos del control financiero y un problema de vinculación entre personas con habilidades administrativas y personas con dominio en áreas financieras (Osnaya y Decaro, 2015).

Por otra parte, los programas de capacitación existentes no son eficientes, una adecuada mentoría posibilita el emprendimiento, sin embargo, el país tiene pocos mentores apropiados en el área que promuevan y brinden herramientas eficientes para este propósito (Osnaya y Decaro, 2015). Esto vuelve difícil sobrellevar el emprendimiento, junto con los problemas de financiamiento se pueden generar altos niveles de incertidumbre y muchas veces, miedo; el 30% de los mexicanos de entre 18 a 64 años que pensaron en poner un negocio, no lo hicieron por miedo al fracaso (Romero, Torres, y Juárez, 2016). La deficiencia de los programas de capacitación hace complicado el crecimiento de los proyectos ya que, al no percibir una figura de apoyo, o un lugar de confianza donde clarificar dudas, muchos emprendedores se sienten desmotivados, o inseguros.

2.3.3 Factores internos del emprendedor

Estudios de emprendimiento, como los de Moore y Buttner (1997) Koh (1996), Hiam y Olander, (1997) proponen un perfil de actitudes y personalidad, que idealmente, debe tener un emprendedor para tener mayores posibilidades de éxito. Por ejemplo, sugieren que el emprendedor debe: ser innovador, creativo, prudente en la tomar riesgos, independiente, tener fuerza de decisión, actitud realista, capacidad conceptual superior, confianza en sí mismo, necesidad de logro, atracción por los retos, estabilidad emocional, y gran iniciativa. Es importante, relativizar la actual información, teniendo en cuenta, que los estudios de emprendimiento son aun nuevos, y es considerada una pre-ciencia, ya que no existen trabajos previos ya cimentados, que las actuales investigaciones tomen como base. Es una ciencia nueva y multifactorial donde aún hay una ausencia de paradigmas que respalden las investigaciones (García, Álvarez, y Reyna, 2007). Hasta ahora ningún estudio empírico realizado ha logrado corroborar la hipótesis, que relaciona el éxito empresarial con el perfil del emprendedor, aunque hay estudios, como los de Moore y Buttner (1997), Koh (1996) y Hiam y Olander (1997), que observan que las características personales del emprendedor afectan positivamente el emprendimiento. En un estudio más puntual (Sánchez, 2003) se presentan como características principales para emprender: la actitud positiva hacia los riesgos, disfrutan la excitación que les provoca el desafío, la perseverancia, la innovación, la creatividad y la necesidad de logro.

Hiam y Olander (1997) sugieren cuatro prevenciones específicas sobre las dificultades generales que pueden experimentarse en la experiencia de emprender, primeramente:

Prepararse emocionalmente: es difícil mantener una empresa y mantenerla en operación. Esté listo para los diferentes retos, asegúrese del tener el vigor y la actitud para visualizar cómo reaccionará en tiempos difíciles. Si anticipa proyectos que lo agotarán emocionalmente posponga su negocio o negocios. Iniciar una empresa y tener una crisis personal son cosas incompatibles (Hiam y Olander, 1997, p.26).

En segundo lugar, se sugiere que el emprendedor esté preparado para el rechazo o el fracaso, pues en el camino del emprendimiento muy probablemente los planes no salgan como se espera. En tercer lugar, hay que considerar la demandante cantidad de tiempo necesario para invertir en el proyecto, principalmente en las primeras fases (Hiam y Olander, 1997). Por lo tanto, regularmente se viven altos niveles de cansancio, lo cual repercute directamente en la vivencia emocional al igual que la desmotivación que puede causar el fracaso.

En cuarto lugar, Hiam y Olander (1997) consideran importante tener una visión realista del proyecto y de sí mismo, de esta manera se pueden generar los planes y estrategias de acuerdo a los recursos de los que verdaderamente se dispone, y no subestimar ni sobrestimar cualquier tipo de situación.

Cabe mencionar que estas propuestas parten del supuesto de que el individuo tiene la capacidad consciente de identificar sus emociones de manera rápida y constructiva, sin embargo, prepararse emocionalmente, no es algo que se consiga después de leer de un libro sobre emprendimiento. Si bien, algunas personas poseen una excelente inteligencia emocional, para muchas otras vivir las emociones de manera consciente y madura, requiere de un proceso de auto observación que las lleve a comprenderse a sí mismas y autoevaluarse con honestidad.

Por otro lado, las propuestas anteriores se centran en invitar al emprendedor a evaluar si tiene lo necesario para ser emprendedor, pero no en brindar herramientas para desarrollar esas características, o bien, generar alternativas en caso de no tener algunas de ellas, es decir están centrados más en la evaluación que en la formación de emprendedores. En este sentido, hay una pregunta que comúnmente se plantea en el emprendimiento, ¿el emprendedor, nace o se hace?, la respuesta dependerá del paradigma desde donde se responda. Desde una perspectiva humanista, como se mencionó en los capítulos anteriores, se cree que el individuo posee dentro de él, todos los recursos necesario para su crecimiento y potencialización y que es capaz de auto gestionar el rumbo de su vida de acuerdo a sus decisiones (Rogers, 1988) incluso la mayoría de las investigaciones propone que cualquier persona puede ser un emprendedor en potencia (Cardozo, 2010).

Como se ha mencionado, los aspectos personales de cada individuo afectan al emprendimiento, inevitablemente, forma parte de un todo. Comprender la relación de persona desde la postura humanista y el emprendimiento ofrece una mirada integral sobre la problemática que se desarrolla a continuación.

2.3.4 La dimensión humana del emprendimiento

Estamos en un mundo en donde la perspectiva científica técnica ha evolucionado significativamente, debido a que el pensamiento racional es más valorado por nuestra cultura, sin embargo, los valores, sociales éticos y humanos pareciera que no han avanzado en el mismo ritmo (Fromm, 1970). Ante la novedad del emprendimiento en nuestra cultura, pocas son las perspectivas que involucran factores como la vivencia emocional de la persona, los significados trascendentales y de autorrealización que puede haber en este proceso, reduciendo al emprendedor como objeto de estudio.

Esta delimitación del objeto de estudio de la economía muestra claramente dos problemas: primero, la fragmentación del hombre aportada por el reduccionismo racionalista, que separa su mundo interior del mundo de la acción, desconociendo el primero, y, segundo, asumir el supuesto cuestionable de que el hombre sólo puede tener un tipo de comportamiento, el racional económico propio del Homo economicus (Pereira, 2007, p.27)

De acuerdo a Rodríguez “El análisis del emprendimiento debe cambiar hacia modelos interdisciplinarios o multivariados que perciban la complejidad de la persona, la empresa y el entorno” (Rodríguez, 2004, p.103). El emprendimiento es estudiado como una rama de la administración, esta surge como una necesidad de las prácticas capitalistas, con foco en, la búsqueda de formas para mejorar eficiencia industrial y organizacional en las empresas, desatendiendo la comprensión del sujeto humano en la organización (Marín, 2006). Desde la visión ontológica, el emprendimiento es inherente del ser y está presente en todas las acciones que realizamos en búsqueda de una transformación y mejora de nuestra vida. “...la dimensión humana del emprendimiento percibe al hombre como un ser que aprende a lo largo de la vida, interesado en saber

ser, saber, hacer y emprender,” (Orrego, 2008, p. 22) y además se percibe como parte de un todo, inserto en una cultura en un determinado medio ambiente, por ende, cobra sentido en interacción con otros, no sólo de manera individual, hay nuevas comprensiones del emprendimiento como la perspectiva procesual que valora más la interacción y la relación, que el estudio de los elementos aislados bajo una óptica reduccionista y atemporal (Pereira, 2007)

La búsqueda de la eficiencia y la reducción de costos, convirtieron al hombre en una pieza más de los engranes de una empresa, esto ha desvirtuado los valores humanistas e hizo que el hombre perdiera contacto con él mismo y con la vida (Fromm, 1970). El emprendimiento actualmente requiere una ruptura con la dimensión funcionalista economista y comenzar a asumir la enseñanza y capacitación de este proceso desde un enfoque humano, tomando en cuenta que su idea de innovación tiene el objetivo de mejorar sus condiciones de vida (Orrego, 2008).

El emprendedor se comprende como un ser humano creador, que para conseguir dicha creación, debe orientar su pensamiento en términos de aprendizaje personal y organizacional, en pro del desarrollo de acciones que transformen el contexto, y de manera idónea se percibe al emprendedor como una persona portadora de la voluntad, responsable de sus actos y competencias para innovar, desde la cual, potencia su autonomía y libertad y busca el perfeccionamiento de su vida (Orrego, 2008). Un concepto que corresponde con el pensamiento de Rogers (1988) percibe a la persona con suficiente potencial de desarrollo para lograr su crecimiento, siempre y cuando el ambiente le permita a la persona el desarrollo, en este sentido, es cuestionable si las condiciones del emprendimiento convencionales son las propicias para estimular el desarrollo de las personas. Las capacitaciones y programas de emprendimiento son un derivado de la disciplinas administrativas, las cuales han carecido de una epistemología propia, por lo tanto, están regidas por las modas de los modelos económicos que vienen y van en determinadas épocas, así mismo, la enseñanza del emprendimiento tiene esta particularidad “la formación del emprendimiento ha estado representada en un conjunto

de manuales, técnicas, planes y procedimientos a la sombra del paradigma dominante sobre administración y finanzas (Orrego, 2008, p. 22)

El emprendimiento es un fenómeno cultural, y como elemento de cultura engloba valores, creencias, actitudes interrelacionados con el contexto, afectando positiva o negativamente. Desde esta perspectiva la comprensión integral del emprendimiento, es inseparable de la cultura y del sujeto.

...emprendimiento según la dimensión humana, el cual debe partir de la noción fundamental del sujeto, hasta configurarse en la experiencia con los otros y tematizarla, a partir de la auto percepción de los emprendedores, así como caracterizar las variantes e invariantes individuales y comunitarias en los procesos de emprendimiento (Orrego, 2008, p.28)

Desde el punto de vista fenomenológico y existencial comprende al individuo desde su dimensión subjetiva y con voluntad, la elección y la decisión son capacidades centrales, para el desarrollo de su vida y para permitirse ser libre de ser quien es. Por lo tanto, el emprendedor decide emprender como un acto humano, realiza una acción, y ésta, puesta en marcha, le permite potenciar sus recursos, capacidades y generar el entorno para su propio crecimiento y transformación.

El papel de la voluntad en el acto humano de emprender, según el cual el sujeto toma la decisión de realizar una acción, y mediante esta acción afirma su personalidad y despliega sus capacidades y competencias, es decir, se genera un acto de transformación de sí mismo (Orrego, 2008, p.30).

La integración de la dimensión humana para estudiar el emprendimiento puede provocar la generación de proyectos más humanos, que resulten más benéficos a nivel social, más sólidos en valores éticos, y también más enriquecedores como experiencia de crecimiento y desarrollo para las personas. Cada día se vuelve más clara la necesidad de un mundo más humano, la sociedad cambia a pasos acelerados en la dimensión económica, científica y tecnología, pero ¿qué tanto se está pensando en las personas?

La dimensión emocional del emprendimiento

La parte humana del emprendedor en este trabajo plantea considerar a la persona del emprendedor más que al empresario y con ello todas sus dimensiones, también se parte de que los actos humanos son procesos emocionales-cognitivos indivisibles y la dimensión emocional tiene un impacto relevante en el emprendimiento que pocas veces se estudia, una evidencia de la poca consideración en el ámbito del conocimiento de esto, es la escasa información publicada sobre la parte emocional que se mueve en el emprendedor, a continuación se presentan las emociones más impactantes que se vinculan con el emprendimiento.

Las emociones surgen en un contexto social y cultural específico en donde nuestras manifestaciones forman parte de los procesos de construcción, mantenimiento y formas del orden social, las emociones impactan en nuestra forma de comprender el mundo y nuestras acciones, brindando significado. La vivencia de las emociones como parte de un proceso social, está vinculada con determinados roles sociales que nos indican incluso cómo vivir las emociones, es decir, que para captar las emociones es importante situarlas en el universo cultural de quien las expresa y considerar las creencias culturales que las sustentan (Rodríguez-Díaz, Cortés, y Rebollo-Catalan, 2012) .

El marco cultural de las emociones en el ámbito organizacional y del emprendimiento es poco estudiado y considerado, debido a que el paradigma lógico-racional es socialmente mejor visto, se asocia con recursos de inteligencia, eficacia, más útil en la resolución de problemas y toma de decisiones, (Rodríguez-Díaz, Cortés, y Rebollo-Catalan, 2012) Es decir, la capacidad intelectual es más valorada que la capacidad emocional en nuestra cultura, esta concepción social, ha generado creencias que asocian la emocionalidad con la debilidad, incluso como una variable que complica la vida personal y profesional; estas creencias pueden generar que el emprendedor no sea consciente de su vivencia emocional, prefiriendo no entrar en contacto con ellas, para mantenerse en el paradigma válido, lógico-racional. Sin embargo, estudios muestran que la educación y expresión emocional tiene repercusiones positivas en el emprendimiento (Rodríguez-Díaz, Cortés, y Rebollo-Catalan, 2012).

Las emociones que acompañan el proceso del emprendimiento son muy variadas y dependerán de diversos factores individuales, sin embargo, de acuerdo a las características destacadas del emprendedor, entendido como un acto de innovación y autonomía que implica altos riesgos e incertidumbre, estos últimos rasgos están asociados con la vivencia emocional del miedo. De acuerdo a Bizcarra (2009) el miedo es la emoción más desequilibrante, surge partir del recuerdo negativo de una experiencia desagradable que se cree que volverá a vivir, o de una situación desconocida. El miedo condiciona, limita y distorsiona la vivencia de la realidad, también puede asociarse a un bloqueo de las emociones y dificulta la capacidad de identificarlas y expresarlas. Por otro lado, la función positiva del miedo, es el instinto de supervivencia que nos ayuda a mantener la integridad física, nos protege de los riesgos y nos alerta ante situaciones potencialmente peligrosas o dolorosas (Bizcarra, 2009). Por esta causa, lo nuevo desconocido e impredecible del emprendimiento, así como, la apuesta financiera, inversión de tiempo, la presión de lidiar con problemas inesperados y la incertidumbre económica, impacta en la sensación de seguridad y conlleva en muchos casos a sentir miedo, que, desde una experiencia constructiva puede alertar ante riesgos innecesarios o problemas corregibles, pero desde una vivencia menos constructiva puede disminuir los niveles de motivación, bloquear acciones, desequilibrar, aumentar estrés o ansiedad. La ansiedad, es la emoción que se adelanta a la posibilidad de un peligro o dolor, a diferencia del miedo, que es experimentado ante una situación inminente o altamente probable, en la ansiedad puede o no, ser probable, la causa que lleva a la emoción (Bizcarra, 2009). Distinguir entre ansiedad y miedo es un recurso útil que puede impactar en el emprendimiento al brindar perspectiva sobre lo que es un inminente problema a atender o lo que está siendo construido de manera psíquica en la mente del individuo y que lleva a generar ansiedad, en este sentido, el conocimiento personal y la retroalimentación en grupo ayuda a la identificación de emociones y brinda herramientas para la adecuada simbolización de la experiencia y con ello, la posibilidad de una vivencia más constructiva.

Así como la vivencia del miedo, en el emprendimiento puede ser común la frustración (Hiam y Olander, 1997) regularmente los planes no ocurren como se esperan, hay una infinidad de variables que cambian el rumbo del proyecto y ante eso, puede

experimentarse frustración. La frustración es una emoción derivada de la ira, y surge precisamente cuando los planes no resultan como se quería, cada individuo tiene diferentes niveles de tolerancia a la frustración y diversidad de capacidades para afrontarla (Bizcarra, 2009). El trabajo de introspección personal puede ayudar a identificar, cuál es el nivel de tolerancia a la frustración y cuál puede ser la respuesta más constructiva ante la emoción. La salida de la frustración radica en aceptar que hay circunstancias fuera de nuestro control y la misma aceptación ayuda a la formulación de nuevas estrategias y planes de contingencia.

Ambas emociones, tanto el miedo como la frustración, puede tener consecuencias negativas en el concepto de sí mismo, la toma de decisiones en el negocio, o problemas en las relaciones interpersonales incluso de salud. Siendo dos emociones tan relevantes en muchos casos de emprendimiento es importante conocerlas, desarrollar la capacidad de identificarlas, observar cuando surgen, ubicar las sensaciones que generan en cuerpo, las respuestas o comportamientos que las acompañan, y qué utilidad tienen, en pocas palabras, un uso inteligente de la emoción (como se describió la IE en secciones anteriores). Este trabajo al enfatizar la parte humana del emprendedor vinculó la dimensión afectiva a su experiencia y sugirió formas de atenderlo, integrando la perspectiva del hombre desde la Psicología Humanista, la cual concibe al hombre como ser capaz, responsable y con voluntad, en este sentido, se plantea un ser humano emprendedor mucho más que un empresario-objeto, sin ser medido a partir de sus resultados productivos. Se ofrece una perspectiva alterna, bajo las condiciones y constructos del ECP y en donde incluso se puedan reivindicar las emociones en la cultura organizacional, ya que esas mismas emociones pueden ser de mucha utilidad, y no solo ser concebidas como negativas, como se concibe generalmente. Esta alternativa de trabajo invitó a considerar las dificultades emocionales, como un parte normal del emprendimiento y ofreció algunos recursos para su manejo constructivo; tanto para alimentar las emociones positivas necesarias, como la motivación y el reconocimiento alegre del cumplimiento de logros, así como, para manejar las emociones adversas. Siempre bajo la concepción de que el ser humano tiene bastos recursos y capacidades dentro de sí mismo para su propio desarrollo, crecimiento y potencialización (Rogers,1988)

CAPÍTULO III ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

En el siguiente capítulo se presenta la narración del taller de intervención desde la descripción realizada por el facilitador. Se describe cada una de las sesiones, integrando, algunos hechos, acontecimiento ocurridos, los motivos para realizar las actividades, algunas respuestas ante los ejercicios, algunos cambios realizados sobre la planeación original y algunas breves transcripciones textuales sobre la vivencia de los participantes durante el taller.

3.1 Primera sesión: Introducción, encuadre.

La sesión comenzó a las 5:15 pm aproximadamente, algunos participantes llegaron tarde, ya que hubo confusión sobre el salón indicado, dado que fue la primera sesión, creí conveniente esperar a que estuvieran todos para empezar. Comencé realizando en encuadre del curso, una breve descripción sobre el Desarrollo Humano y el conocimiento personal como eje central del enfoque, la estructura que tendrán las sesiones, la combinación de actividades estructuradas con espacios para compartir. Describí de manera breve el propósito del curso, y mi planteamiento personal sobre la importancia del crecimiento personal en el emprendimiento, además de las capacitaciones en el área técnica, administrativa y financiera. Con la finalidad de que los participantes sientan claridad, organización, y objetivos en el taller y mediante esto, tengan elementos para encontrar propósitos legítimos, sobre lo que les parece útil del taller en el determinado momento de su vida en el que se encuentran y de esta manera su aprendizaje puede ser significativo. Continué con mi presentación, describí sobre mi profesión, mi trabajo mi proyecto personal de emprendimiento, mi origen e intereses. En todo momento me presente con una actitud tranquila, cómoda, relajada, buscando contribuir a proyectar un mensaje de confianza en ellos.

La primera actividad consistió en que los participantes contestaran algunas preguntas, sobre qué entienden por conocimiento personal, y qué es importante para ellos, para sentirse en confianza. Después de dar unos minutos para que los participantes

describieran sus opiniones sobre las preguntas, prosiguieron comentando ante el grupo sus respuestas, en cuanto a su concepto de conocimiento personal, fui haciendo una breve síntesis de las participaciones de cada participante, con dos objetivos, corroborar si se estaba comprendiendo correctamente y mostrar en cada participante que está siendo escuchado y atendido. Esta herramienta contribuye según lo esperado con una mayor apertura por parte de los participantes, la mayoría confirmaban haber dicho lo que estaba reflejando y aumentaban información o la corregían.

Algunas participaciones en cuadernillo:

LO: bueno... para mí el autoconocimiento es conocer la forma de manera anticipada en cómo voy a reaccionar a cierto tiempo de situaciones, como controlar y canalizar mis sentimientos para poder lograr un objetivo, que es mantener una actitud estoica.

¿Cómo se relaciona con el emprendimiento?

Porque lidiamos con situaciones o personas que ponen a flote diferentes tipos de sentimientos, euforia, tristeza desesperación, y por medio del autoconocimiento vamos a poder asegurar el control sobre esas emociones para no poder desviarnos del camino.

D: Al saber cómo o quién soy me permite enfrentar los retos y barreras que existen en el camino del emprender

La segunda parte de la actividad, fue referente a configurar el clima de confianza, invité a los participantes a que recordaran por un momento, una persona o situación en la que sientan confianza, y que después pensarán qué características tiene, qué hace que se sientan en confianza. Los participantes fueron describiendo lo que es importante para ellos, y se fue anotando en una hoja con plumones los acuerdos generados a partir de las participaciones. Después dirigí algunas preguntas sobre cómo se definen los conceptos mencionados y que surgieron de acuerdo a las condiciones propuestas por Rogers (1988), respeto, empatía, aceptación. Mencioné algunos ejemplos de cómo estas condiciones ayudan a sentir confianza en el grupo, y complementé con las condiciones de autenticidad y escucha activa, que no fueron propiamente mencionadas en el grupo, pero al proponerlas mostraron estar de acuerdo en que es importante integrarlas. Sin

mencionar las condiciones sugeridas por el ECP, los participantes mencionaron las actitudes que desde su propia experiencia necesitan; en el diálogo entre participantes mencionaron la importancia de dar y recibir esas condiciones.

Regresando del receso, la sesión continua con la actividad “Mis sentidos” los participantes dibujaron y escribieron en sus cuadernillos, y aunque estaba programado solo compartir en parejas, al finalizar, lo pequeño del salón y la cercanía en la que se encontraban todos los participantes, me pareció más pertinente que fuera de manera grupal y voluntaria. Todos los participantes fueron describiendo el ejercicio, sobre sus pensamientos, emociones, gustos y actividades, se escucharon con atención y respeto entre miembros y fue perceptible cómo se propició un mayor acercamiento entre participantes al comenzar a escuchar aspectos más personales sobre su vida. Los primeros participantes “LO” y “D” fueron relativamente breves, se limitaron a contestar las preguntas sugeridas por el facilitador, sin embargo, “LE” y “L” quienes tampoco conocían al resto de sus compañeros, realizaron una descripción más larga, además de las preguntas contaron cómo es que habían llegado a la incubadora, sus intereses y un poco de su historia y procedencia; eso contribuyó a que las participaciones fueran más descriptivas y otros compañeros sintieron confianza de expresarse más.

Algunas participaciones relacionadas:

C: “K” y yo tenemos cada quien su respectivo trabajo de horario y donde te pagan el sueldo seguro, entonces es trabajo y cuando tenemos tiempo libre también trabajamos, y estamos ahorita en un tiempo muy ocupado, y pues pensar en mi trabajo y en proyecto, visualizarme en el objetivo que, el proyecto se acomoda, que se adecua en que podamos desarrollarnos en nuestros objetivos personales, y el crecimiento personal, el emprender y que sea exitoso, visualizar el futuro, ahorita he hecho bastante de lado mis hobbies y mi tiempo para mí.

Yo: pues muy ocupada verdad, como de muy poco tiempo libre, medio relegado el esparcimiento, nuestros espacios de relajación.

C: pues sí, pero el tiempo que tenemos y necesitamos hacerlo ahorita y pues funciona, y nos bromeamos entre nosotros y decimos, ¡ahí como a las tres de la mañana ya tenemos tiempo libre! pero lo disfrutamos, nos estamos adaptando.

Facilitadora: si te oigo como reconociendo toda la parte positiva del equipo, como ha fluido y desarrollándose, un buen “click” que a veces no se consigue, y como que ves todo eso, pero es cansado es desgastante, es tener la mente muy activa todo el tiempo

C: ¡Pero ni siquiera eh!, esta parte que mencionas no nos damos chance ni permiso, de pensar si es cansado o desgastante.

Cerca del fin de la actividad fue perceptible el cumplimiento del objetivo, ya que, aunque los participantes ya hubieran narrado su parte del ejercicio, dos miembros sintieron deseos de compartir otras experiencias sobre su emprendimiento. Me pareció que había un acercamiento a un tema importante para “L” y para “LE”, sin embargo, el final de la sesión se acercaba, por lo que retomé con una pequeña síntesis lo comentado y sugerí retomar el tema para la siguiente sesión.

Al cierre de la sesión, les pedía los participantes que contestaran dos preguntas para concluir, ¿qué me pareció la sesión? ¿qué descubro? O ¿qué aprendizaje me llevo de la sesión? El tiempo no permitió realizar la actividad sobre expectativas, sin embargo, durante las participaciones finales dos integrantes comentaron pensar que el taller será muy útil debido a los momentos de presión y de cambios que viven, comentaron que tener un espacio para pensar en sí mismos, les parecía que será muy agradable.

Obstáculos y limitaciones enfrentados: Principalmente me sentía incomoda físicamente, durante algunas participaciones me era imposible dejar de toser, el salón era tan pequeño que mi tos se escuchaba fuertemente, me preocupaba que mi salud afectara mi capacidad de escucha y atención.

Durante el desarrollo de las sesiones no lo percibí, sin embargo, al escuchar la grabación, me escuche algunas muletillas, me parece que puede proyectar poco dominio de los temas, creo que es importante que las áreas del taller que expondré, las lleve previamente estudiadas y preparadas, con mayor fluidez verbal y vocabulario pertinente para su descripción.

3.2 Segunda sesión: Identificando capacidades y limitaciones personales

La sesión comenzó tarde, la mayoría de los integrantes llegaron tarde, eran sólo tres integrantes que llegaron a tiempo, por lo tanto, consideré dar diez minutos de tolerancia adicionales. Llegaron cuatro personas nuevas, aunque sólo estaban contempladas dos personas más. Comenzamos haciendo un breve ejercicio de Focusing, para promover el acercamiento a sus sensaciones, mediante un breve escaneo corporal, observar la respiración, para hacer una separación y una pausa en el ritmo de las actividades que cada integrante tenía previamente.

La sesión continuó con un ejercicio de conocimiento de sí mismos, realizaron el ejercicio de manera individual y después hablaron en parejas sobre lo encontrado, las parejas se observaban hablando con fluidez y confianza, pidieron cinco minutos adicionales para terminar de decirle lo encontrado. Invité a hacer comentarios sobre cómo se había sentido al contestar las preguntas, qué habían descubierto, y hubo participaciones de distintas formas, “L” comentó que le pareció fácil hacer el ejercicio, describió que son aspectos que anteriormente se había preguntado, por otro lado, “C” comentó sentirse incomodo, y le fue difícil contestar sobre todo lo referente a las capacidades físicas, expreso que le es difícil hablar de él mismo, preguntó al grupo si alguien se sentía de la misma manera “D” se sumó a su participación. En cada comentario busqué reflejar con una pequeña síntesis de lo descrito por los participantes, para confirmar si estaba entendiendo, y para que los participantes sintieran mi escucha y atención. Durante las participaciones percibí que el ingreso de cuatro participantes nuevos había cambiado significativamente el clima grupal que se había configurado en la primera sesión, los cuatro integrantes nuevos no comprendían el objetivo ni la dinámica del curso. Por lo tanto, describí brevemente lo ocurrido en la sesión anterior, cómo se habían asignado los acuerdos y les pregunté a los nuevos integrantes qué necesitaban para sentir confianza en el grupo, “C” dijo que nada, que ya sentía confianza y “J” dijo que conocer mejor a sus compañeros, tiburón también dijo que nada, y les comenté sobre los acuerdos que habían surgido la sesión anterior, sobre empatía, escucha, respeto y aceptación. Aunque busqué retomar los acuerdos e integrar a los nuevos participantes,

haber asistido a la primera sesión era indispensable para comprender las diferencias del taller con otros cursos convencionales y lo que implica.

Algunas participaciones relacionadas:

C: a mí me cuesta un poquito de trabajo hablar de mí, yo no sé si es lo machista, o yo no sé qué sea, o sea, cinco cosas que me gustan de mí, a ver... siguiente pregunta, ¿no? así me pasa. Lo que me gustaría saber es si nada más soy yo, o es una cosa de género.

Continué con una breve explicación teórica, dibujando en el pizarrón tres esquemas, uno sobre el Self idea y Self real, y una breve explicación sobre eso, y cómo la aceptación del “yo real”, nos puede permitir acercarnos del “yo ideal”, así como lo importante del ambiente propicio y describí brevemente la propuesta de la tendencia a la actualización inherente del ser humano también de Rogers (1988).

Proseguí con un segundo esquema sobre la ventana de Johari, y cómo el conocimiento de sí mismo se puede dividir en esas cuatro perspectivas entre nosotros mismos y los demás. Por último, abrí un espacio para comentarios sobre lo descrito, y describieron que les parecían interesante, que les hacían sentido los esquemas, “L” describió que le parecía una manera muy completa y fácil de explicar cómo somos y dijo que nunca lo había percibido así.

La sesión continuó con la segunda actividad sobre capacidades y limitaciones, y después de unos minutos de contestar abrí un espacio para comentar en grupo, cómo se sintieron, qué les llamó la atención y qué encontraron. Hubo comentarios muy variados, para algunos fue fácil, para otros difícil. Observé que no hablaban en primera persona, y mantuvieron las aportaciones de maneja superficial y sobre temas generales, pero no personales, por lo que hice la invitación a que sí alguien voluntariamente quería hablar sobre lo que encontró y escribió en la tabla de actividad, “J” participó con mucha apertura, describiendo las limitaciones que reconocía en él y cómo había sido para él hacer el ejercicio.

Algunas participaciones relacionadas:

L: que me cuesta trabajo entenderme conocerme, como que dije ¡ay caray y aquí que contesto! ¿cómo soy? o sea, de ayuda... que ahí hay que desarrollar.

J: ... algo que no puedo cambiar es que, por ejemplo, tengo un solo riñón ahí como lo cambio, pues que me den uno, ¡ahí si quieren! pero, por ejemplo, distraído... pues eso no si... lo puedo cambiar porque de repente se me va el avión, ando en otro lado. Flojo y olvidadizo son cosas que si pues... ir desarrollando para cambiarlas, desmemoriado ese sí, es que no me cuerdo de las cosas, soy malo pa' las matemáticas, no lo necesito mucho, mi ortografía no es perfecta, desorganizado, eso tengo que cambiarlo.

Obstáculos, límites enfrentados: El cambio de la dinámica grupal, me desconcentró porque cinco integrantes llegaron media hora tarde. Me costó trabajo comprender la perspectiva masculina, percibí poca apertura hacía lo emocional, incluso un participante realizó algunas burlas, que en mi percepción afectaron significativamente el clima de confianza.

3.3 Tercera sesión: ¿Cómo vivo mis emociones?

Los participantes llegaron puntuales, comencé con pequeña actividad de relajación para tomar conciencia de la respiración, sensaciones experimentadas en el momento, hacer una separación con el ambiente exterior y comenzar la interiorización.

Proseguí haciendo una ronda de participación sobre cómo llegan, la mayoría dijeron tranquilo, o cansados, o con sueño; hice un pequeño ejercicio de estirar el cuerpo, mover cuerpo, cuello, cabeza, debido a la necesidad que percibí de los cansados.

Continué colocando los dos videos y sugerí que mientras los observábamos pusieran atención a sus sensaciones físicas. Al terminar lo videos abrí un espacio para compartir, las sensaciones que habían experimentado y qué les había generado el video. “J” comentó haber sentido su piel chinita, “E” comentó haber sentido un poco de ganas de llorar, “B” describió que ella había identificado más emociones que sensaciones. Mientas aportaban comentarios complementaba con información relaciona con las

emociones, describí las diferencias entre emoción y sensación, la forma en la que se van presentando, así como su interrelación con el pensamiento-emoción.

Continúe invitando a que comenten el primer ejercicio y les tomo unos veinte minutos. Uno a uno fueron expresando lo colocado en la tabla del ejercicio. Debido a que había observado que sólo las mismas personas participaban, consideré que, todos si lo deseaban fueran describiendo lo encontrado, pensé que podría aportar al clima de confianza. Se obtuvieron resultados de acuerdo al propósito, ya que escucharon la forma en lo que otros viven las emociones, y cada uno fue describiendo, qué hacen cuando viven, alegría, tristeza, miedo, enojo, o disgusto. Conforme lo iban describiendo, yo complementaba con información que veía pertinente, como la función de cada emoción, las sensaciones que se experimentan comúnmente, y algunas reacciones generadas por cada emoción.

Algunas participaciones relacionadas:

J: bueno cuando estoy alegre, se me acelera el corazón, me sale una sonrisa invariablemente, me siento muy ligero. En la tristeza me acuesto en posición fetal, no me dan ganas de hacer nada, quiero llorar, pero casi nunca me sale, no puedo sacar de mi cabeza esos tabúes que me sembraron.

Facilitadora: identificas que sientes ganas, y la sensación, pero no alcanza a salir en llanto.

J: si no me sale, quisiera, pero no me sale.

Facilitadora: ¿y cuándo te quedas así que te pasa?

J: pues es muy angustiante. Porque quisiera sacarlo todo, que explotara, pero cuando estoy triste no lo sé sacar llorando. Bueno el miedo, pues me paraliza siento un nudo en la garganta, aprieto los dientes, a veces hasta tiemblo y trato de que no me supere el miedo, trato de que no me “freakie” me gusta sentir eso de repente.

Al final consideré que también aportaría al clima de confianza que también yo les compartiera, ya que había sugerido que todos lo hiciéramos, me parecía más congruente. Describí algunos aspectos puntuales sobre cómo vivo mis emociones y aproveché mi

participación para explicar cómo influye, nuestra cultura y la forma en la que se viven las emociones en nuestro núcleo familiar.

Al regresar del descanso, comencé a describir la información teórica preparada en una presentación visual. Describí la definición de las principales emociones, miedo sus características su relación con la ansiedad, terror, angustia, fobias o pánico. Proseguí con el enojo, su función, características, su relación con la ira, cólera y furia. Y ya para finalizar describí las características de la emoción de tristeza, qué la genera, cuál es su función, algunas características del duelo y dónde pueden algunas veces identificarse las emociones en el cuerpo.

Al finalizar, le pedí a cada participante que describiera en una palabra cómo se iba de la sesión, les sugerí no usar las palabras, bien, mal, o normal, para invitar a buscar un lenguaje más específico sobre las emociones, integrando todo lo comentado en clase.

Algunas participaciones en sus cuadernillos:

E: Identificar las emociones me ayuda a poder tomar acción ante ellas y solucionarlas, si es posible. También sanar ciertas heridas. Me doy cuenta de que me guardo algunas emociones, me cuesta trabajo expresarlas

Obstáculos y límites enfrentados: Esta sesión me di cuenta que continuamente siento la necesidad de justificar el porqué de cada actividad, por un lado, busco hacerlo para que los objetivos queden claros y ellos lo puedan conectar con una utilidad en su vida. Sin embargo, me parece que puede ser muy inductivo y me adelanto a que ellos mismos vayan descubriendo sus propios objetivos.

3.4 Cuarta sesión: ¿Cómo vivo mis emociones?

Los seis participantes que avisaron asistir a la sesión llegaron puntualmente, comencé preguntado cómo llegaban y cómo se habían sentido después de la sesión pasada sobre emociones. Comentaron que se dieron cuenta que están más conscientes de cómo se sentían, y que cuando les pasaba algo, les era más fácil ponerle nombre e identificar que emoción es la que vivieron.

Describí brevemente la sesión anterior, las actividades, y los temas para los dos participantes que no habían asistido. Continué poniendo la actividad programada de Focusing, en la cual, les entregué un pequeño arándano deshidratado, y fui guiando la meditación regresando hasta el momento en que ese arándano fue cultivado, invitado a visualizar todo el proceso que tuvo que pasar, para que podamos comerlo y posteriormente comer el arándano buscando la atención plena en los sabores y sensaciones.

Invité a que compartieran qué les había parecido, o qué les había pasado. Describieron que los sabores le parecían más intensos y pudieron imaginarse todo camino que tuvo que pasar el pequeño arándano. Recuperé la experiencia comentando que en ocasiones pensamos más en los resultados y olvidamos que hay cosas que no pueden ocurrir sin un proceso, como el tiempo de esperar en que la planta germina y crece, hasta dar un fruto maduro, comparé con las empresas emergentes que deben pasar por un tiempo de maduración, hasta que lleguen los frutos, quise ir relacionando eso, ya que el ejercicio que sigue sería sobre frustración y cómo nos hace sentir el querer llegar a una meta y que no pase en el tiempo o forma que lo deseamos.

Proseguimos con la siguiente actividad sobre frustración, los participantes siguieron las instrucciones con claridad, di siete/ocho minutos de actividad y se abrió el espacio para comentarios, describieron cómo se sintieron en cada rol del ejercicio; a los que les tocaba hablar sintieron que fue mucho tiempo y les fue difícil seguir describiendo información sobre el tema, el objetivo de la actividad está direccionado a vivir la frustración. Sin embargo, la recuperación giró principalmente en torno a la comunicación, por ejemplo, los elementos que hacen que pongamos más interés, como tener una implicación personal al tema. “T” describió cómo al deducir de qué se trataba la actividad, cambió la manera en la que la experimentaba, comentó sentir desesperación al principio, pero al deducir el sentido del ejercicio, lo dejó pasar. “K” describió que para él fue mucho más difícil no contestar las preguntas y que incluso, contestó, debido a que se sentía muy

implicado en el tema y buscaba defender su punto de vista a las confrontativas preguntas de su compañero.

Durante las dos últimas actividades, yo había estado definiendo los elementos que integran la rueda de la conciencia, por lo tanto, repasé cada elemento con un ejemplo, y los invité a que eligieran un momento para desarrollarlos, expliqué que cuando estos elementos coinciden podemos hablar de congruencia, y que en ocasiones cuando alguno de esos elementos no coincide de manera coherente con los demás, puede generarnos algún malestar emocional. Describí que el autocontrol no radica en el bloqueo o en la no expresión de las emociones, si no encontrar una forma constructiva de manifestar de acuerdo a lo que genuinamente se está sintiendo.

En relación con el tema les pedí a los participantes que realizaran un ejercicio de la rueda de la conciencia, que de acuerdo Miller, Numbally y Wackman,(1976) consiste en usar un experiencia y obsérvala desde lo cognitivo, afectivo, sensorial, así como los deseos y acciones que se vivieron sobre la experiencia.

Algunos comentarios después del ejercicio fueron:

L: A mí sí, yo nunca había visto las cosas así, te abre la mente y si son, te hace ver las cosas diferentes como nunca te imaginabas, en algunos aspectos, como lo social lo emocional cosas que no, las dejaba pasar y pues no, si te ubica un poco más.

Proseguí con la presentación visual del tema de regulación emocional que había quedado pendiente la clase anterior, describí la relación entre el autocontrol y la autenticidad, las diferencias entre hacer, sentir o pensar lo que genuinamente está pasando o que deberíamos de sentir, pensar o hacer y cómo en esas ocasiones se requiere equilibrar la manera que sea adaptativo para en el entorno y también de acuerdo a nuestra autenticidad y congruencia.

Algunos comentarios relacionados fueron:

L: A mí me llama la atención la cuestión de la autenticidad, porque yo soy más una persona de autocontrol que de autenticidad, cuando son cuestiones de emociones siempre busco tener un estado como más neutral, pero igual eso impide que yo

me exprese de manera autentica, o sea, por ejemplo, con mi novia en lugar de explotar digo las cosas súper calmado, pero tal vez no estoy demostrando mi enojo lo estoy diciendo, pero no lo expresando como debería de ser, eso me llamo mucho la atención

Al finalizar la presentación, los invité a describir comentarios sobre lo hablado en clase y el ejercicio de la rueda de la conciencia.

Para cerrar realicé una ronda preguntando ¿cómo se van?

Algunos comentarios en sus cuadernillos:

K: Aprendo que, aunque a veces te conoces, falta mucho, detener y escuchar tu cuerpo y tu mente y analizarte para determinar que hacer

Obstáculos y límites enfrentados: Llegaron muy pocos asistentes y no pude realizar una actividad que se requiere un buen número de personas.

Me distraje pensando en la adecuación de la planeación y en ocasiones eso baja ligeramente mi nivel de escucha a sus participaciones.

3.5 Quinta sesión: ¿Cómo es mi comunicación?

Para comenzar la sesión, empezamos con un breve ejercicio de Mindfulness, en el cual, se busca encontrar una palabra en gerundio en todas las sensaciones que se vayan percibiendo en el cuerpo. Después les pedí que escribieran brevemente en sus cuadernillos que había identificado con la actividad.

Proseguí dando las instrucciones para la siguiente actividad, entregando los dibujos y explicando las restricciones, faltaba un participante para completar tres parejas, ya que dos participantes llegaron tarde, por lo tanto, yo entré a la actividad también. Al terminar la actividad, los participantes describieron que entendían el sentido de la actividad, y cómo mediante eso te das cuenta de lo difícil que es comunicarse, cómo muchas veces adelantarnos suponiendo algo o interpretar puede complicar la comunicación. También describieron lo que implica que cada persona tenga una idea en la mente diferente a la otra persona.

Algunos ejemplos de las participaciones:

“B” Si es complejo poder comunicar, parece teléfono descompuesto, o sea, es muy difícil pedir algo... no sé, quiero un vaso transparente... una persona puede pensar en vidrio, y yo en plástico y no es lo mismo entonces, ser específico.

Continué con una presentación visual sobre la comunicación, y los tipos de comunicación pasiva, agresiva, y asertiva. Al regresar del receso, entregué por parejas una tabla sobre las características no verbales que hay usualmente en la comunicación, pasiva, agresiva y asertiva, y los invité a hablar en parejas sobre ejemplos en lo que hayan vivido estos tres tipos de comunicación y les pedí que seleccionara un ejemplo para hacer un rol playing. Cada equipo expuso según las instrucciones los diversos tipos de comunicación y fui complementando con información los comentarios que los participantes describían, así como variantes u otros tipos de comunicación como el agresivo-pasivo. Los participantes describieron algunos ejemplos de su trabajo y familia en donde se aplican los tipos de comunicación que revisamos. Al finalizar abrí una plenaria y continué dando una breve exposición sobre las distorsiones cognitivas y cómo esto puede influir en la comunicación y en la vivencia emocional, incorporando los temas ya revisados con el tema actual.

Para cerrar les pedí a los participantes que escribieran en su cuadernillo, de qué se daban cuenta, sobre ellos mismos, en relación con su forma de comunicarse y con las distorsiones cognitivas.

Algunos registros de la sesión en sus cuadernillos:

LE: Hoy me doy cuenta que tengo distorsiones en mi comunicación sobre todo con mis hijos, les quiero decir algo y les digo otra por no herirlo, hago conciencia de mis limitaciones y elijo poner más cuidado en ella

Obstáculos y límites enfrentados: Cuando fue necesario que entrara en la actividad como participante, me di cuenta que me costó mucho trabajo concentrarme en seguir las instrucciones, ya que estaba más atenta a observar cómo estaban recibiendo la actividad, el tiempo, y cómo dirigir la siguiente actividad, en general, pensar en la organización de

la sesión. Me di cuenta que puedo distraerme en algunos pensamientos sobre el tiempo y la siguiente actividad.

3.6 Sexta sesión: Motivación

Comencé la sesión con una actividad de Focusing, planeando la pregunta de ¿qué me motiva? mientras hacían contacto con su respiración y sensaciones. Al finalizar la actividad les pedí que escribieran en su cuadernillo, qué fue lo primero que pensaron sobre la pregunta y después de escribirlo, pregunté sobre qué habían encontrado, Elefante comenzó describiendo que la motiva su proyecto de emprendimiento y continué preguntando ¿para qué? A sus respuestas, buscando llegar a un motivo más profundo, ella fue contestando el ¿para qué? hasta llegar al deseo de vivir en bienestar. Todos los participantes describieron qué los motiva actualmente y todos describieron como parte importante de motivación su proyecto de emprendimiento.

Algunos ejemplos de los participantes:

B: pues yo puse mi familia y el negocio porque es algo que me gusta y que disfruto mucho y ver mi sueño de negocio hecho realidad, como que esta mi nubecita del negocio, como te lo imaginas y como que trabajar para llegar a eso, te hace llegar más cerca de ese sueño y pues me motiva.

LO: o sea, a mí que es lo que me motiva en lo personal, a mí me motiva mucho la trascendencia

Facilitadora: ¿cómo entiendes la trascendencia?

LO: ¡eh bueno! para a mi viene siendo generar un cambio positivo que haga que tu nombre permanezca más tiempo del que tú vas a estar en vida, para mí eso es trascender...

Continué describiendo la teoría de fluir de Mihaly Csizsentsmihaly (2005) y les pedí que dibujaran una gráfica sobre, el nivel de desafío que sienten actualmente en su proyecto y el nivel de habilidades que consideran que tienen al respecto, y de acuerdo a la teoría revisar los resultados, si correspondía a cómo se sienten actualmente.

Terminado el ejercicio participaron con sus resultados, y se comentó en grupo, después de cada participación, sintetizaba y reflejaba lo que había escuchado.

En la segunda actividad, les solicite que pensarán la situación de su vida de la cual sentían que habían aprendido más, lo escribieron en sus cuadernillos junto con las características que había tenido esa situación y los recursos tanto personales, como externos, que había contribuido a que se dieran esos aprendizajes. Después de unos minutos comenzaron a describir sus experiencias, todos describieron situaciones en las que se habían enfrentado dificultades, crisis, cambio y salida de la zona de confort. En la recuperación de la actividad, resaltó la conclusión de que al tener cambios y crisis te obliga a dar cosas de ti mismo, que no sabías que eras capaz, y que esa evidencia genera más confianza y motivación.

Al regresar del receso expliqué en una presentación visual el modelo de PERMA (emociones positivas, compromiso, significativo, relaciones positivas, logros) de Martín Seligman (2003) de psicología positiva, describí algunos ejemplos, de cada uno de los puntos y los fui enlazando con sus participaciones y sus experiencias de aprendizaje. Al terminar la presentación repartí unas copias con dos esquemas, uno sobre PERMA para que colocaran en qué, nivel se sentían respecto a cada punto de la propuesta, y otra sobre la rueda de la vida (profesional, social, espiritual, salud, social, pareja, recreación y finanzas) en donde colocarían su nivel de bienestar sobre cada apartado sugerido. Di unos minutos para que hicieran la actividad individualmente y continuamos con las participantes grupales sobre lo encontrado.

Algunos ejemplos participaciones:

LO: a mí, lo que me ha pasado, las que tengo más bajas son las que tienen relación con mi proyecto, por ejemplo, financieramente, peso que me llega peso que le pongo, intelectual igual, lo que hago no requiere mucho desafío, y profesional porque me dedico a otra cosa, soy abogado, pero me dedico a tecnologías de la información.

Para finalizar les solicité que escribieran en su cuadernillo: ¿de qué se daban cuenta a partir de la revisado en la sesión?

Obstáculos y límites enfrentados: Esta sesión me fue difícil intercalar la parte directiva de las actividades estructuras con la no directiva, quería ver todos los contenidos, pero también en algún momento me parecía importante lo que surgió en las participaciones.

Como en otras sesiones las asistencias irregulares han afectaron al clima de confianza, nunca asistieron los mismos, únicamente seis han sido regulares y otros sólo han ido un par de sesión aleatorias. Creo que tuve una falla en no tratar el tema de las asistencias en el encuadre, y buscar que se generara un compromiso grupal de manera más seria.

3.7 Séptima sesión: Cierre, integración de aprendizajes y experiencias

En la primera parte de la última sesión les expliqué como realizar la tabla final de plan de acción, en la cual se describe una pregunta sobre cada tema general visto en el curso, esa pregunta en relación a su emprendimiento y un posible plan de acción, que se puede llevar a cabo a partir de lo identificado. Después de unos minutos para contestar el ejercicio, las participantes describieron brevemente lo más significativo y de qué se dieron cuenta al hacer el ejercicio. “LE” describió darse cuenta que era necesario que consiga un socio, que la carga para ella sola es mucha y que le gusta el estímulo que le ofrece trabajar en conjunto con alguien. “B” y “E” (que pertenecen a la misma empresa) comentaron sentirse muy contentas, agradecida y motivadas de realmente estar haciendo algo que les gusta y les llena, identificaron algunas áreas de oportunidad, pero ganaba ante eso la certeza de hacer algo que quieren.

En la segunda parte de la sesión, les entregué las cartas y reconocimientos y di las gracias por la participación, ellas comenzaron a describir algunas vivencias emociones y conflictos que les han pasado a raíz de emprender, como lo complicado de

equilibrar el emprendimiento con un trabajo de tiempo completo y lo que implica tomar la decisión de dejar el trabajo que ofrece un sueldo fijo.

Algunos ejemplos colocados en sus cuadernillos y tabla de cierre de taller:

E: Me doy cuenta que puedo separar mi estado de animo de lo laboral, trato de ser empática, trasmito y me gusta compartir mis alegrías y logros

LE: Cuando siento miedo puedo recordarme que soy capaz

B: Hacer lo que me gusta me hace sentir que no es trabajo, me siento orgullosa de mis logros y de mi marca

Obstáculos, límites enfrentados: La irregularidad en la asistencia, una actividad era necesaria con más personas y la puede realizar.

CAPITULO IV ESTRUCTURA METODOLÓGICA

En este capítulo se presenta de manera organizada, el proceso de sistematización de las evidencias recaudadas durante el taller, de acuerdo a la metodología cualitativa y el método fenomenológico que corresponden a la base epistemológica de este trabajo. Posteriormente se presentan las preguntas de investigación y cómo dirigirán el reporte de los alcances de la intervención presentados en el siguiente capítulo

4.1 Inmersión en los datos y proceso de estructuración

Las cualidades del taller y del ECP requieren de un método de interpretación e instrumentos de recolección de información que respeten la experiencia y subjetividad de la vivencia de los participantes lo más apegado posible a su experiencia, por lo tanto, los datos recabados y su estructuración fueron organizados de acuerdo a metodología cualitativa y el método fenomenológico. A continuación, se describen los instrumentos de recolección de datos y su organización en el marco de la metodología planteada.

El método fenomenológico, parte de captar la experiencia del individuo desde su marco subjetivo. Para la fenomenología existe una unión inseparable entre la experiencia y el fenómeno, siendo lo único que al ser humano le es accesible y que puede conocerse directamente (Sassenfeld y Moncada, 2012). Desde esta perspectiva, no se concibe al ser humano aislado del mundo o de otros, por ende, las experiencias siempre están relacionadas con aspectos externos:

Las experiencias, tal como el individuo las vivencia, no son separables de y siempre están dirigidas hacia algo, son sobre algo, de algo o con algo; constituyen una reacción a algo y nunca corresponden tan sólo a una especie de entidad concreta y aislada dentro de una mente o un cuerpo determinado (Sassenfeld y Moncada, 2006, p.94).

Dado que la experiencia es el punto de partida para la investigación fenomenológica, requiere de una descripción, clara, detallada y exhaustiva lo más

completa posible del fenómeno o la situación de la experiencia directa del investigador y de manera inmediata, considerando a cada fenómeno singular e irrepetible (Sassenfeld y Moncada, 2006). Por tal motivo, los instrumentos de recolección de información fueron elegidos y diseñados para permanecer lo más cercano posible a la experiencia de los participantes y se describen a continuación:

Las video-grabaciones: capturan de manera audio-visual las participaciones desarrollo de las sesiones y el desempeño de la facilitadora

Las bitácoras, inician describiendo el contexto general de la sesión, como el número de participantes que asistieron, la ubicación de los mismos en el salón, la fecha, hora y lugar de la sesión, el programa de actividades diseñado para ese día; continúan con la narración de la sesión descrita por el facilitador, la transcripción de la sesión, principalmente del momento más significativo de la sesión, seleccionado con base en los objetivos de la sesión, después del revisión de la video grabación, por último, la versión de sentido que, de acuerdo a la propuesta de Moreira (2001) es un relato breve escrito por el facilitador, que se realiza inmediatamente después de realizar al entrevista, en la cual, se describe la experiencia en un lenguaje coloquial, de manera suelta y espontánea, exponiendo los sentimientos y expresiones de la experiencia y tiene el objetivo de brindar información sobre la experiencia subjetiva del facilitador, la más cercana al fenómeno, brinda la posibilidad de análisis del significado del movimiento emergente inmediatamente después del fenómeno.

El cuadernillo denominado como “Diario Emprendedor” fue diseñado por el facilitador, en él se incluyó una descripción general y objetivo del taller. En este instrumento los participantes podían realizar anotaciones en cualquier momento de la sesión y al final respondían las preguntas ¿de qué me doy cuenta hoy? ¿cómo lo relaciono con mi emprendimiento? La facilitadora retiraba los cuadernillos cada sesión para ir observando el proceso y comentarios. La información en este instrumento corresponde a datos que los participantes no necesariamente comentaban frente al grupo. La intención de este instrumento fue tener una fuente donde el participante pudiera concretar y describir sus aprendizajes al final de cada sesión.

Una vez recolectados todos los datos se realizó su análisis, reconociendo con atención los posibles supuestos, preconcepciones, transformaciones contaminantes, sesgos o manipulaciones en la investigación y considerándose en el análisis después de la vigilancia epistemológica. En este sentido, para lograr captar el fenómeno de la forma más pura posible el facilitador pone entre paréntesis valores personales, las inferencias, los prejuicios, juicios, y supuestos al momento de describir la experiencia a esto se le denomina “poner entre paréntesis” el mundo interno del facilitador (Sassenfeld y Moncada, 2006).

La primera fase del análisis de los datos fue la codificación de las transcripciones literales de fragmentos de la sesión, este proceso requiere de la revisión paso a paso de las evidencias para poder otorgar significados y rescatar grupos, patrones, conjuntos, hipótesis o teorías sobre las experiencias interpretadas mediante la hermenéutica, buscando la organización de acuerdo a temas y categorías, de la información recaudada. El análisis cualitativo consiste en interpretar la información según los hechos y mediante el análisis realizado hacer agrupaciones, es moldeado por los datos y se parte de preguntarse qué emerge de ellos (Hernandez, Fernandez, y Baptista, 2006).

El análisis estuvo dividido en dos unidades de acuerdo a los dos principales instrumentos de recolección, la primera corresponde al análisis de los datos en las bitácoras y transcripciones de la sesión que fueron revisados de manera cronológica. En esta unidad, se obtuvieron grupos y categorías enfocado a lo interpersonal, ya que las bitácoras dan información de los momentos en los que el grupo estaba en interrelación, éstas arrojan resultados, en relación con la dinámica grupal, las participaciones y reacciones ante actividades estructuradas. El análisis de las bitácoras fue apoyado por un software de análisis cualitativo. Como primera fase, se codificaron los fragmentos de las transcripciones, a partir de ello, se obtuvieron dos grandes grupos, el primero referente a la exploración en el conocimiento de sí mismos y la apertura a la experiencia de donde se surgieron dos categorías: resistencias para la autoexploración y apertura a la experiencia.

El segundo grupo relevante obtenido en la primera unidad de análisis corresponde a la exploración emocional, y se divide en las siguientes categorías sobresalientes: reconocimiento de emociones y vivencia del emprendimiento.

De la segunda fase del análisis se obtiene la segunda unidad, integra lo analizado en la primera unidad y en análisis del cuadernillo “Diario emprendedor” que corresponde a descripciones que los participantes hacían de forma más privada, lo registrado en el cuadernillo no era comentado públicamente, este instrumento brindó elementos de la experiencia de manera más íntima, y se cotejó la diferencia con las participaciones públicas. En esta unidad de análisis, se codificaron y categorización todos los cuadernillos y se eligieron los cuatro participantes con mayor número de asistencias y compromiso en el taller. Se realizó un documento en formato Excel por participante en donde se organizaron los aprendizajes reportados. En esta unidad se exponen los alcances separados individualmente por participante, y se centra en presentar la identificación de recursos y limitaciones en el taller, donde los temas preponderantes entre los 4 participantes fueron: la autoconciencia como recurso, identificación de limitaciones, y reconocimiento de emociones, vivencia del emprendimiento, incongruencias, comunicación.

4.2 Organización de la información

A continuación, se presenta una tabla que organiza los instrumentos de recolección y la simbolización de cada uno para su uso en futuras referencias mediante la tabla 1.

Tabla R1. “Instrumentos de Recolección de Información”

Sesión	Videograciones	Análisis Atlas TI	Bitácoras	Cuadernillo	Plan de acción	Participante-Tabla de análisis
1	V:1	UH1	B:1	C:1		L-TA
2	V:2	UH2	B:2	C:2		LE-TA
3	V:3	UH3	B:3	C:3		E-TA
4	V:4	UH4	B:4	C:4		B-TA
5	V:5	UH5	B:5	C:5		
6	V:6		B:6	C:6		
7	V:7		B:7	C:7	PA	

Como se observa en la tabla, en cada sesión se recabo información, por medios audiovisuales y escritos, para futuras referencias de los datos se utiliza un código de identificación, de acuerdo a las letras y números, donde el número indica la sesión en la que se recabo la información, la letra indica el instrumento de recolección de datos. Para dar referencia del participante se utilizan las iniciales de su pseudónimo siendo las siguientes, de cada participante respectivamente: “L” “LE” “E” “B” “CA” “T” “C” “J” “LO”. El orden en cual se presenta el código de identificación de la referencia será el siguiente: primero la letra que representa al participante, seguido del código de letra que representa instrumento de recolección de datos y por último el numero corresponde a la sesión en la que se obtuvo la información.

4.3 Preguntas de análisis

Con base en los objetivos planteados y para dar continuidad al análisis de los datos recolectados en la intervención, se plantearon preguntas para guiar el análisis y de esta manera dar cuenta de los logros, alcances, dificultades y sucesos ocurridos durante la aplicación del taller.

Las preguntas están enfocadas en identificar la utilidad que tuvo en los participantes vivir un taller de acuerdo a la propuesta del ECP. Orientado por el objetivo general de la intervención se plantean tres fases graduales desarrolladas en el taller. Primeramente, se promovió la apertura a la experiencia en un clima organizacional, es decir, que los participantes se permitieron mirar en sí mismos con honestidad y también mirarse a través de los ojos del otro, la primera pregunta de análisis es la siguiente:

¿De qué manera los participantes exploraron en el conocimiento de sí mismo y su vivencia del emprendimiento?

La segunda pregunta de análisis se refiere a la dimensión emocional, considerando que el concepto de conocimiento de sí mismo, es visto como una Gestalt, la identificación de la vivencia de las emociones corresponde a un aspecto significativo de la experiencia del emprendimiento, y de la forma en la que se relacionan con otras personas. La segunda pregunta de análisis fue:

¿Qué encontraron y aprendieron los participantes sobre sus emociones y cómo lo relacionaron con su emprendimiento?

La propuesta del desarrollo humano sostiene que la persona es capaz de potencializarse mediante el conocimiento personal “Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia en algunos casos latente, de avanzar en la dirección de su propia madurez” (Rogers, 1988, p.42), de tal manera, el objetivo central de la intervención promovió la identificación de recursos personales y la identificación de limitaciones para la utilización de esta información en su emprendimiento y según sus necesidades y aspiraciones. La tercera pregunta de análisis plantea:

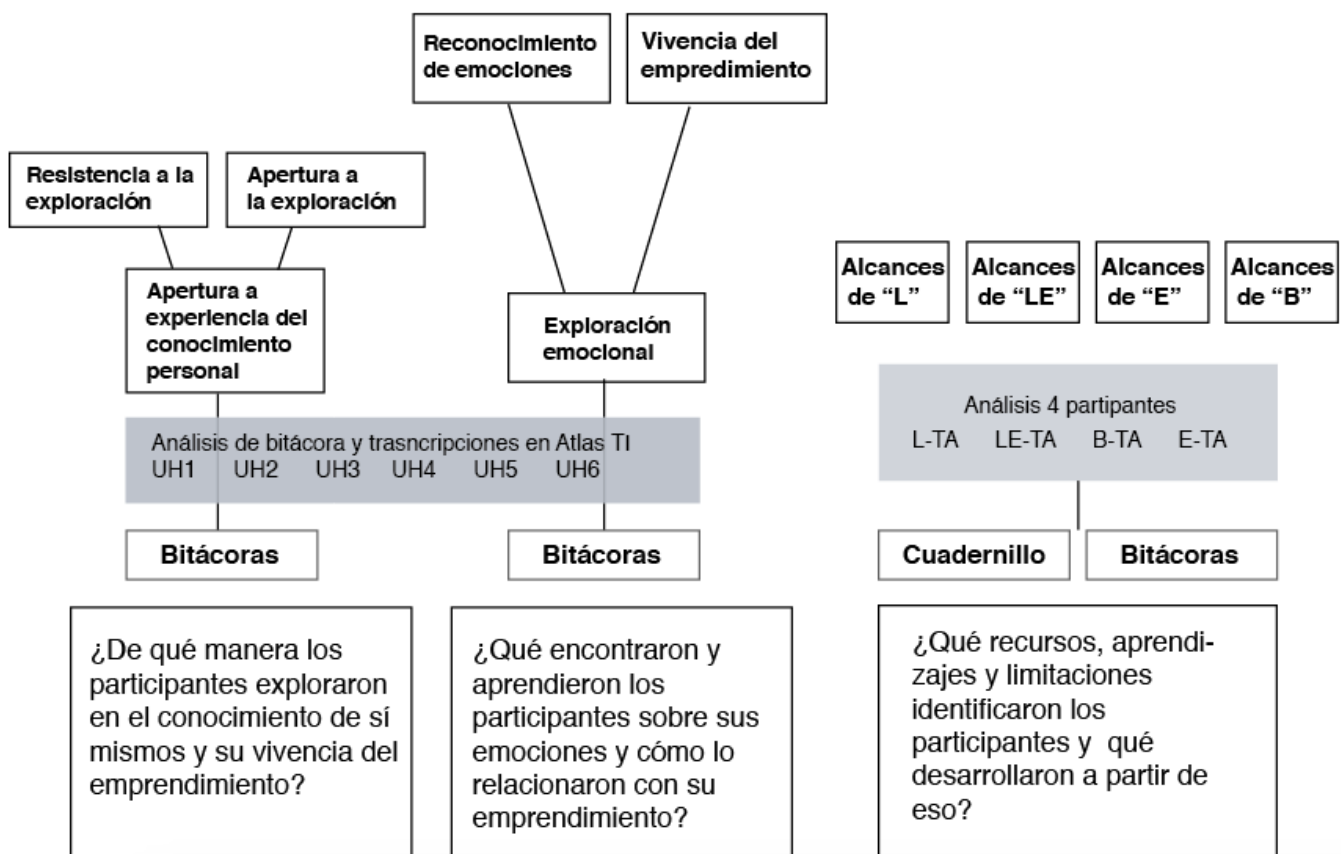
¿Qué recursos, aprendizajes y limitaciones identificaron los participantes y qué desarrollaron a partir de eso?

Para dar respuesta a esta pregunta, se presenta el análisis de los 4 participantes más regulares en asistencias en el taller, sobre los cuales se obtuvo información de todas las sesiones, tanto en los cuadernillos, como en las bitácoras y esto permite un análisis sobre cada día y tema del taller de manera más integral, ya que los temas del taller

llevaban cierta correlación sesión por sesión, por ende, los participantes que faltaron en 2 o más sesiones, no tuvieron, ni arrojaron la misma información sobre la globalidad del taller, debido a esto, se consideró pertinente realizar el análisis de la identificación de recursos y limitaciones de los participantes que asistieron más y brindaron información de cada sesión teniendo la experiencia completa del taller.

Después del análisis fundamentado de los datos, se organizó la información de acuerdo al siguiente esquema y posteriormente se da cuenta de los alcances en el capítulo V.

Esquema 1 “Organización de los resultados”



CAPÍTULO V ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En el siguiente capítulo se da cuenta de los alcances obtenidos durante el taller: “Conocerme para emprender” desde las respuestas a las preguntas de análisis planteadas, las cuales buscan recuperar los alcances con respecto a los propósitos planteados. De acuerdo a la organización de los datos anteriormente reportada.

La presentación de los alcances está dividida en dos 2 grandes grupos: primeramente, se presentan las respuestas a las primeras dos preguntas de investigación, descritas en orden cronológico de acuerdo a la evolución de las sesiones y a partir del análisis de las bitácora y transcripciones de las sesiones. Posteriormente para dar respuesta a la pregunta tres, se presentan los resultados de recursos y limitaciones identificadas, presentadas por participante, de los cuatro más destacados y con más asistencias, de acuerdo al análisis de los cuadernillos denominados “Diario emprendedor”

En la primera categoría denominada: Apertura a la experiencia, se da respuesta a la primera pregunta de análisis, las respuestas se presentan en dos subtemas encontrados: la primera, acerca de las resistencias sobre la autoexploración y la segunda sobre los aprendizajes y descubrimientos sobre sí mismos. Se utilizarán fragmentos literales de las participaciones tanto de los integrantes como del facilitador utilizando pseudónimos en las conversaciones con las siguientes letras: “L” “LE” “E” “B” “CA” “T” “C” “J” “LO”.

Apertura a la experiencia del conocimiento personal

Este apartado responde a la primera pregunta de análisis ¿De qué manera los participantes exploraron en el conocimiento de sí mismos y su vivencia del emprendimiento? lo que se estableció como el paso número uno en pro del objetivo general de la intervención.

En las primeras sesiones se observó resistencia por parte de algunos participantes hacia la expresión de vivencias y la exploración del conocimiento de sí mismos, más adelante se describen cómo llegan los participantes al taller, para después mostrar cómo se fueron dando la oportunidad de ahondar o profundizar en el conocimiento de sí mismos al encontrarle utilidad en su vida.

Resistencias a la autoexploración

Primeramente, cabe mencionar que, en un ambiente empresarial la expresión de vivencias personales no es común y cada individuo protege de forma natural su privacidad, por lo tanto, la apertura a la experiencia en temas personales presentó retos, el análisis de los datos muestran lo sucedido al respecto.

Al inicio del taller, los participantes muestran dificultades en la exploración personal, les “cuesta trabajo pensar en las respuestas” (C:1) del test de autopercepción aplicado en la segunda sesión, se dan cuenta de que en general no se han detenido a mirarse y reconocer sus recursos, preferencias, limitaciones: “B” comenta “si me costó trabajo, es algo en lo que no pienso, nunca me detengo a pensar en que soy buena o mala” (B:2) de manera similar la participante “CA” comenta: “En general, me costó identificar que querías que contestáramos” (B:2).

En otro testimonio un participante describió lo siguiente al realizar la pregunta: ¿de qué se dan cuenta? “L” Responde “que me cuesta trabajo entenderme, conocerme, como que dije – ¡ay caray y aquí que contesto! ¿cómo soy? o sea de ayuda, que ahí hay que desarrollar” (C, B:2) El participante se muestra intrigado, identifica su dificultad y al mismo tiempo disposición para la autoexploración al decir “ahí hay que desarrollar” reconoce el valor que puede tener el conocimiento de sí mismo en el crecimiento personal. “L” describe “...si fuera porcentaje un 55 o 60 % me sentí incomodo de contestar, como que no me gusta contestar estas cosas (...) o hay preguntas que, si algún día me las hice, pues a lo mejor, pero nunca me las conteste” (B:2) “L”. Al decirlo proyectó una actitud de

autenticidad ante el grupo, no hubo reserva en expresar su incomodidad con honestidad y esto enriqueció al clima de confianza y contribuyó a que otros participantes puedan expresarse de manera sincera, auténtica. Reconoce sentirse incómodo y lo expone frente al grupo.

Sobre barreras en la autoexploración hubo respuestas contrastantes y algunas se pueden atribuir a diferencias de género, debido a que algunos varones describían que les era muy difícil responder a preguntas sobre sí mismos e incluso sentían incomodidad, (cabe mencionar que dos participantes varones dejaron de ir después de la segunda sesión) una parte de esta afirmación se puede observar en el siguiente fragmento:

A ver Helen yo quiero saber, digo... como opinión... sobre todo los caballeros... a mí me cuesta un poquito de trabajo, hablar de mí, yo no sé si es lo machista o yo no sé qué sea, o sea 5 cosas que me gustan de mí, a ver siguiente pregunta, ¿no? así me pasa. ¿Lo que me gustaría saber es si nada más soy yo, o es una cosa de género?

Pues a lo mejor nosotros no somos tan introspectivos, porque digo mi compañera, o sea yo vi que se gusta mucho, pues porque digo esta padre eso, está muy padre, muy clara con las cosas que le gustan, entonces, pues esa era nada más mi pregunta si era una cosa de género, o soy el bicho raro" (C, B:2)

También da parte de esto cuando se presentó una división entre los participantes, entre los que se mostraban abiertos a la exploración de sí mismo y los que se mostraban incómodos y resistentes, la afirmación se muestra en el siguiente diálogo:

Contexto: el grupo hablaba sobre ¿por qué algunos se expresan con facilidad y otros no? "J" comenta.

J: es el miedo al rechazo nada más, en esta sociedad las personas que no quieren decir lo que sienten es porque no vayan a pensar lo demás que...

C: No, o es un tema de empatía, que a lo mejor no te nace.

J: ¿Por qué no decir algo que sientes?

E: ¡Pues es personalidad! hay gente que es más abierta, y hay gente que no.

C: (hacia jaguar) ¡A lo mejor tu compartes mucho!

J: ¡Yo no tengo problema! (B:2)

Lo ocurrido es una muestra de diferencias de perspectivas de género en la vivencia emocional en el emprendimiento y la desvinculación con los aspectos de índole personal y emocional, los participantes se observaban desconcertados e incómodos de tratar aspectos personales en un entorno administrativo, sin embargo, poco a poco fueron permitiéndose participar, lo que puede ser muestra de la necesidad de las personas por mayores espacios de acompañamiento, incluso en entornos rigurosamente profesionales.

El grupo estaba integrado por diversidad de edades, géneros y ámbitos profesionales lo que causó perspectivas y expectativas diferentes sobre el taller. Los datos arrojan que las mujeres presentaban mayor comodidad y facilidad de expresar características de autopercepción, en cuanto a sus recursos y limitaciones y la experiencia de la autoexploración es más cómoda y de interés, en comparación con algunos varones del taller. De igual manera, los participantes jóvenes se mostraban más cómodos y abiertos a las actividades que los participantes varones de mayor edad. De acuerdo a Orrego (2008), es necesario un cambio de paradigma en la perspectiva de persona en ámbitos administrativos, mediante lo observado en el taller esta nueva perspectiva es mejor asimilada por las generaciones jóvenes, por ejemplo “J” uno de los participantes varones de menor edad mostraba apertura y descubrió sentirse cómodo e interesado con las preguntas de índole personal y emocional, fue importante para el participante aclarar que no se deben hacer generalizaciones sobre el tema ya que para él como varón, no le es incómoda la autoexploración, esto está descrito en el siguiente testimonio:

Yo no creo que sea de género, o sea, eso te enseñan, pero yo no tengo problema, a la gente no le gusta abrirse, porque te pone en una posición vulnerable, en la que los demás te ven y pues nadie quiere eso, todos están como seguritos (J, B:2)

Se puede inferir que las generaciones jóvenes buscan nuevas perspectivas sobre la vivencia del emprendimiento fuera del paradigma lógico-racional en este sentido, es

factible proyectar que cada vez habrá más interés por el desarrollo y crecimiento de aspectos afectivos y con mayor apertura.

Una vez descritas algunas características de cómo llegaron los participantes al taller, a continuación, se describen algunos de los cambios percibidos, ya que después de la segunda sesión las barreras y defensas en la autopercepción se fueron disminuyendo y los participantes fueron permitiéndose con mayor disponibilidad la experiencia, dándose la oportunidad de mirarse y reflexionar sobre sí mismos.

Apertura a la autoexploración.

La siguiente categoría reporta de qué manera los participantes comenzaron la exploración del conocimiento de sí mismos. Algunos empiezan a integrar la introspección como una nueva manera de ver las situaciones, a partir de hacerse preguntas sobre sí mismos y comienzan a relacionarlo con su vida según sus necesidades y aspiraciones personales.

Un factor relevante para que los participantes se fueran abriendo, fue ver la utilidad de la toma de consciencia, por ejemplo, un participante reporta:

Yo nunca había visto las cosas así, te abre la mente y si son, te hace ver las cosas diferentes, como nunca te imaginabas, en algunos aspectos, como lo social, lo emocional, cosas que las dejaba pasar y pues no, si te ubica un poco más (L, B:4,)

Mediante esta viñeta se puede inferir que el participante comienza a tener una percepción más integral y consciente de sus experiencias.

En otro ejemplo, al preguntar ¿cómo les estaba pareciendo el taller?

Me parece muy interesante porque son cosas de la cotidianidad, de cualquier situación, como dices puedes verte en el día, día en todas de ellas, y lo importante, creo es hacer conciencia y tratar de ser más asertivos eso me quedo yo (E, B:5)

La participante relaciona los aprendizajes en su vida cotidiana, y concibe la importancia de la autoconsciencia para el crecimiento.

Los objetivos del taller buscaron que los participantes obtuvieran más información de sí mismos apoyados en las condiciones ECP, con la finalidad de tener una vivencia del emprendimiento más consciente y con ello usar sus descubrimientos en pro de sus respectivos proyectos. Los participantes reportan que algunas de las reflexiones realizadas en el taller nunca se las habían planteado con anterioridad, lo cual sugiere poco ejercicio de concientización previa, por ejemplo “T” un participante que las primeras sesiones se manifestó incomodo, sesiones posteriores comenta “Me sentí bien analicé cosas que tal vez nunca me había puesto a pensar” (B:2).

Por otro lado, hay evidencias de que después de ciertos aprendizajes los participantes recuerdan sus intervenciones de las primeras sesiones y les parece insuficiente la forma en la que describen su experiencia, es decir, lo visto en el taller les da herramientas para hacer descripciones más completas de su experiencia, por ejemplo: “L” comenta:

Yo me acordaba, de lo que dije, pero no, como que no fue muy completa mi respuesta, en aquella ocasión, como a que, a lo mejor, había habido necesidad de abundar más, porque pasa más de lo que uno de momento puede decir (B:3).

Esta referencia textual hace evidente como el participante revisa como sus primeras respuestas, no describen con suficiente claridad el concepto de él mismo, y siente la necesidad de complementar para acercarse una descripción de sí mismo mejor simbolizada; al decir esto se manifiesta el comienzo de una perspectiva más integral y completa sobre sus experiencias.

A pesar de las resistencias de las primeras sesiones, se observa como los participantes comienzan a explorar de forma más completa sus experiencias, conforme avanza el taller van integrando los temas en función de su conocimiento y se puede observar como las primeras sesiones al preguntar ¿cómo llegan? las respuestas son breves y con términos muy generales, en las últimas sesiones, poseen más lenguaje emocional y mayor claridad de sus estados, lo que impacta en el concepto de sí mismos y su nivel de consciencia.

De acuerdo al proceso de los participantes, se pudo observar que, si bien, el enfoque del taller iba relacionado al emprendimiento, los participantes al mirarse a sí mismos, comienzan a identificar aspectos de su vida personal, al mismo tiempo, lo relacionaron con su proyecto empresarial; lo que les permitió darse cuenta de la experiencia personal al comenzar su proyecto de emprendimiento.

El siguiente subtema de resultados está vinculado a la categoría de apertura a la autoexploración y centrado en la dimensión emocional, reportando hallazgos del taller en dos sentidos, por un lado, los logros en relación con la identificación, exploración y conocimiento de las emociones, y también continúa dando evidencias de la apertura a la experiencia logradas, después de la fase de barreras y limitaciones en la autoexploración anteriormente descrita.

Reconocimiento de emociones.

La segunda pregunta de análisis y paso número dos en función del objetivo central, corresponde a invitar al acercamiento, reconocimiento y conciencia de sus emociones y su relación con el emprendimiento. A continuación, se presenta la categoría que se refiere a la exploración en la dimensión afectiva, los alcances en esta área se clasificaron en 2 grupos: el reconocimiento de emociones como primer acercamiento y modo en el que viven las emociones y posteriormente las relaciones concretas de sus afectos con el emprendimiento.

Exploración emocional

La consciencia emocional de acuerdo a Goleman (1997) es un recurso para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, la cual contribuye a la autorregulación y manejo constructivo de las emociones, un primer paso para el desarrollo de la consciencia emocional es identificar cómo se responde ante ellas, en este apartado se da cuenta de la manera en la que los participantes identificaron y reflexionaron sobre sus emociones y sus comportamientos ante ellas, como un primer acercamiento.

Un ejemplo corresponde a “T” quien inicialmente reporta una dificultad en identificar sus limitaciones, en palabras del participante en la sesión 2 “a veces como que es difícil hacerte creer que de verdad puedes tener una limitación” (B:2). En sesiones posteriores “T” comienza a incrementar la mirada sobre sí mismo, e identifica sentir miedo, se pudo observar en este comentario:

¡Ay! ahora siento que ahora tengo de repente algunos miedos profesionales porque de repente me he encontrado con trabajos o proyectos muy fuertes, y al contrario ahí lo veo como un reto como que digo tengo que resolverlo, pero si digo, si me equivoco voy hasta abajo (T, B:4).

El participante comienza a explorar en el miedo la toma de conciencia. Sobre esto Goleman (1988) afirma que la no identificación de las limitaciones o lo que él denomina, puntos ciegos, puede poner en grave peligro los proyectos.

Cada individuo posee diferentes maneras de vivir sus emociones según su historia, personalidad, temperamento. Durante las sesiones los participantes fueron identificando mediante actividades y participaciones cómo viven sus emociones, incluso cuales reprimen y qué consecuencias puede generar esto. “L” quien también había manifestado incomodidad las primeras sesiones después identifica: “La tristeza trato de no pensar, como que trato de esquivar y en ocasiones esquivo y hasta ando esquivando otras cosas junto con eso, algo que tenga que hacer o algún otro sentimiento o pensamiento” (L, B:3) en este momento el participante observa que al esquivar la tristeza puede también evadir otros aspectos de su vida, como primer paso, ver esto representa un alcance.

A partir de la integración de los datos de las sesiones, se pudo observar que los participantes comprenden y enriquecen su vocabulario y comprensión sobre las emociones. Uno de los participantes refirió lo siguiente “En el miedo, pues me pone en alerta, pero ahora con lo que estabas diciendo de la ansiedad, hay una situación de un tiempo para acá que creo que no es miedo es ansiedad” (CA, B:3). El sujeto contrasta su experiencia con la descripción teórica del facilitador e identifica que su emoción no va de acuerdo con experiencia que está pasando de manera inminente, por el contrario, la

emoción es vivida a partir de la construcción cognitiva sobre “algo”. La participante concretizó su emoción poniendo nombre a su vivencia, con adjetivos que describen con mayor precisión, la simbolización de su emoción.

En relación con apertura a la experiencia y la aceptación de sí mismos, las características de la dinámica grupal ayudaron a la ampliación del concepto de sí mismos y su consciencia emocional, por ejemplo, un participante refiere:

A partir de lo que vimos hoy creo que no me conozco tanto como creía, por lo menos no le hacía caso a diferentes emociones o sentimiento y ya con el hecho de saber que a otros les sucede, termino por aceptar o ver que a mí también (C, L:3).

Para Rogers (1987) una manera de conocerse a sí mismo, es verse a través de los ojos del otro, y la identificación con personas afines, ayuda a los procesos de aceptación, con ello se pueden incorporar nuevas simbolizaciones a la consciencia.

Los participantes también identificaron la relación entre el modo en que viven sus emociones y su educación e historia personal, por ejemplo, un participante reporta a la pregunta: ¿qué descubres? “También que tal vez *viene de mi manera en la que fue educada*, sobre todo el enojo, a mí no se me permitía estar enojada, por lo que ahora no puedo manifestarlo en palabras tan fácilmente” (C, E:3)

Las actividades despertaron en los participantes el interés de poner atención en sus emociones e ir observando en sí mismos qué van sintiendo, un participante sobre esto comenta, “T” “...ahora estoy en el día pensando, ¿ahora cómo me siento?” (B:3). Esto representa un indicador de un proceso de autoobservación y aumento de consciencia emocional. La participación grupal, actividades estructuradas y la presentación de contenidos teóricos, desde un enfoque multidisciplinar, sobre las emociones, provocó la identificación y comprensión de las mismas, desde un ángulo diferente. En este tema los participantes se mostraban más atentos y curiosos.

En nuestra cultura y más aún, en la cultura organizacional, existe poca educación emocional, se observó que la información sobre las funciones y causas de las emociones básicas, brindó herramientas para cambiar creencias negativas ante el enojo y la tristeza, al entender estas emociones como normales, permite comenzar a vivirlas sin defensas y aumenta la congruencia.

Mediante la exploración emocional, los participantes también revisaron su congruencia entre, actos, intenciones, pensamiento y emociones. A continuación, se muestra un ejemplo, de un participante. Durante las primeras sesiones se observa como “LO” le concede un fuerte peso a la dimensión cognitiva/racional, “LO” manifiesta sentirse muy interesado en el tema de las emociones e identifica darle poca importancia a la dimensión afectiva, principalmente en su comunicación y en la congruencia entre sus mensajes y la emoción, el participante describe lo siguiente:

A mí me llama la atención la cuestión de la autenticidad, porque yo soy más una persona de autocontrol que de autenticidad, cuando son cuestiones de emociones, siempre busco tener un estado como más neutral pero igual, eso impide que yo me exprese de manera auténtica o sea, por ejemplo, con mi novia en lugar de explotar digo las cosas súper calmado, pero tal vez no estoy demostrando mi enojo lo estoy diciendo pero no lo estoy expresando como debería de ser, eso me llamó mucho la atención (LO, B:4.).

El participante identifica una situación concreta, en la que la incongruencia perjudica su comunicación. Identifica que su postura en ocasiones no le beneficia en sus relaciones. El participante asume y expresa frente a grupo su descubrimiento, con lo cual se puede observar un impacto en autoconsciencia y revisión sobre su incongruencia.

Otros resultados sobresalientes sobre emociones tienen que ver con aceptación de las emociones. Por ejemplo, un participante refiere lo siguiente:

Claro que a veces me gana la emoción, pero es aprendido y contenido, a veces respiro sobre todo con mis hijos, porque no los quiero lastimar, pero la emoción si la tengo, para mí es muy fácil el enojo y la tristeza...algo que a mí me ha funcionado, es decir se vale estar enojado, pero dejar que se me baje, y es como

aprender a respetar las emociones de los demás y las tuyas en esa convivencia (LE, B:4)

Mediante esta viñeta se puede interpretar, por un lado, la relación de la vivencia de emociones con un aprendizaje anterior, por otra parte, la participante asume de manera responsable su vivencia de las emociones y es consciente de las posibles consecuencias de ella. Identifica las emociones habituales en sí misma, y expresa como al validar su emoción también le permite respetar y acreditar las vivencias emocionales de otro.

Vivencia del emprendimiento

A continuación, se presentan alcances sobre la comprensión y concientización de su vivencia del emprendimiento por parte de los participantes ante, dificultades, presiones, miedos, incertidumbre o tensión.

La participante “CA” al inicio del taller manifiesta sentirse presionada y sin posibilidad de destinar tiempo para sí misma, o su descanso, no percibe ni siquiera la posibilidad de otorgarse tiempo fuera de sus responsabilidades, esto impacta directamente en niveles de tensión y estrés. “Ahorita he hecho bastante de lado mis hobbies y mi tiempo para mí.” “¡ljole! que, en este momento, no tengo como muchas opciones, en este momento gran parte de mi tiempo estoy pensando, en mezcal” (CA, B:1). Al narrar la experiencia la participante determina que el centro de sus actividades está siendo su proyecto de emprendimiento, de inicio no es consciente de un desequilibrio en sus distintas dimensiones (personal, profesional, social). La facilitadora pregunta si se dedican tiempo para ella misma y responde:

¡Ni siquiera eh! esta parte que mencionas no nos damos chance ni permiso, de pensar si es cansado o desgastante, porque no hay tiempo, del taller para acá. Ha sido una y otra, no ha sido nunca como darse ese “bajón”, es más bien seguir, seguir, seguir (CA, B:1)

La participante se encuentra inmersa en la sucesión de actividades. Al decir “no nos damos chance, ni permiso” se puede inferir que esa colocando más valor al proyecto

que al cuidado de ella misma. En la última sesión la misma participante reporta un cambio en relación con su percepción del tiempo de la siguiente manera:

“...siempre estamos muy en rutina, el primer trabajo el segundo trabajo y estuvo muy padre, pero de pronto sentía como que me estoy perdiendo de lo que tengo que hacer, reenfoca! Pero eso como que no estuvo muy padre. Pero dije hay otras cosas que también me llenan pero que no puedo experimentar tanto, pero que no puedo dedicarles, por darle todo tiempo al proyecto, que bueno es una parte muy importante y es prioridad en este momento, pero como que darse cuenta, un “refresh” de las cosas, también es importante” (CA, B:7).

Esto implica una revisión de su vivencia, en la cual, se hace una pausa de las actividades demandantes y se concede un espacio para la atención a sí misma, lo que puede impactar en la reducción de sus niveles de tensión.

El estrés es una problemática importante en emprendimiento, para lo cual se propusieron los ejercicios de atención plena como posibilidad para identificarlo y trabajarlo. Por ejemplo, uno de los participantes describe:

Traigo el estrés muy encima que hasta digo ¡chin! o sea ahorita ya hasta veo, que hasta aprieto los dientes, o bien ahorita me costaba un poquito de trabajo porque, por ejemplo, ahorita en el ejercicio del arándano, me di cuenta que yo estaba apretando los ojos hasta que dije bueno ya está cerrado más natural (T, B:4)

Al decir “ahorita ya hasta veo” indica la incorporación de sus sensaciones corporales en el proceso de consciencia, el participante se vive sobre-exigido por sus ocupaciones e identifica el estrés de manera integral colocando atención en su cuerpo. El participante continúa diciendo “...con esto caigo en ese asunto, que lo que más debo de controlar conmigo, es como el estrés, esa es mi manzana de la discordia, y eso me puede llevar a generar otras cosas” (T, B:4). Identifica el estrés como un estado que obstaculiza sus metas, que puede afectar en diversos ámbitos. Al seguir la sesión se mantiene conectado y cercano a sus sensaciones y después comenta: “...de hecho ahorita como que noté que me estresé un poquito, al decirlo así lo percibí ahorita” (T, B:4) su experiencia es simbolizada inmediatamente de manera corporal y expresada de manera congruente, integrando sensaciones, pensamiento, emociones y comunicación.

Por otra parte, los participantes identificaron relaciones entre sus emociones y las percepciones y cómo pueden impactar en su desarrollo, por ejemplo:

Sí, pero también a veces, por ejemplo, un día negro, te preguntas, ya no sé que estoy haciendo, estoy perdiendo mi tiempo o no sé, y al día siguiente ya tienes otra percepción, o sea como que es muy difícil no entrar en esto (B, B:3).

En este caso, la participante identifica hacer generalizaciones en su pensamiento a partir de una emoción, al decir “un día negro” admite que la percepción de una experiencia alterada debido a la poca claridad emocional. En la última sesión, la participante describe que identificar la emoción le ayuda a dar perspectiva y tener más herramientas para autorregularse, comenta que cuando se siente desmotivada, identificar la emoción le beneficia: “bueno, así ya sé que me pasa, solo es que estoy cansada, descanso y se me pasa” (B, B:7).

Temas como la incertidumbre, el tiempo, las actividades del proyecto, sus trabajos de ingreso fijo, su vida personal, la toma de decisiones fueron temas relevantes. Los participantes se encontraban en diversas situaciones, algunos ya habían tomado la decisión de dejar su trabajo de ingreso fijo, para destinarle toda la atención a su negocio, otros, se encontraban en el proceso de toma de la decisión. La dinámica grupal y las condiciones propuestas por Rogers (1988), permitieron a los participantes contrastar sus experiencias con otros, sentirse acompañados, comprendidos y tener más elementos para decidir:

Esta padre poder platicar con alguien que te entiende, que está igual que tú, igual y no se arregla, pero ya te sientes acompañado, porque nos vemos aquí, pero nunca nos tratamos más allá, así de cómo te sientes, y cada quien trae lo suyo (BU, B:7).

Entre las presiones que los participantes vivían, consideraron el espacio del taller un lugar donde tener una interacción entre personas afines, que ayudaba a hacer una pausa, descanso y un lugar donde aclarar su mente al sentirse cómodos y acompañados,

reflejando sus experiencias con otros y dándose cuenta que otros comparten sus emociones: “no está fácil esto, pero si sirve un lugar donde respirar un poco” (BU, B:7).

Áreas de oportunidad, recursos y plan de acción.

La siguiente sección corresponden a la tercera pregunta de investigación ¿Qué recursos y limitaciones identificaron los participantes, a partir de la exploración del conocimiento de sí mismos? Lo que configura el objetivo central de la intervención, y responde a la pregunta ¿Qué recursos, aprendizajes y limitaciones identificaron los participantes y qué desarrollaron a partir de eso?

Para presentar las respuestas de la pregunta tres, se consideró pertinente describir los alcances por cada participante, se eligieron los cuatro participantes presentaron mayor número de asistencias y mayor compromiso en el taller. De esta manera, se consideró se da una muestra más clara de lo ocurrido, para observar los indicadores de autoexploración, descubrimientos sobre sí mismos, evaluación en el taller, recursos, limitaciones y sobretodo aprendizajes identificados por participante.

Aprendizajes de “L”

De acuerdo a los planteamientos del presente trabajo, se buscó que los participantes integraran sus vivencias personales, emocionales, y el conocimiento de sí mismo con la finalidad de hacer del emprendimiento un proceso más consciente y satisfactorio, por lo tanto, se presentan a continuación algunos descubrimientos del participante “L”.

“L” fue un participante que destacó por su disposición y apertura a la experiencia, en las primeras sesiones mostró incomodidades ante la autoexploración y lo describió públicamente, sin embargo, sesiones posteriores se permitió explorar en su experiencia. Además “L” realiza una relación entre la autoconsciencia y el valor de sí mismo, describe, que a partir de la autoexploración se beneficia su nivel de autovaloración, sobre lo anterior “L” describe “Me doy cuenta de que uno debe de saber autoanalizarse, auto valorarse,

ser objetivo y ver cuánto valgo en los diferentes aspectos de mi vida” (L, C:6) “L” relaciona la introspección con la valoración de sí mismos, de acuerdo con Rogers, el proceso de conciencia poco a poco genera que “El sujeto se revela como un ser más creativo, más capaz de adaptarse a cada situación especial y a cada nuevo problema, un ser que puede expresar más cabalmente sus objetivos y valores. ” (Rogers, 1988, p.57).

“L” fue haciendo vínculos entre su autoexploración y la utilidad del conocimiento personal en su vida, después de haber reconocido parecerle nuevo y extraño, un aspecto particular que llamó su atención fue la comprensión de su dimensión emocional. Se puede dar evidencia de esto mediante la siguiente expresión “He logrado describir que tengo más emociones de las que imaginaba y que en realidad afectan mi vida diaria” (L, C:3) Mediante el taller el participante integra la relación de las emociones con su vida de manera consciente. A partir de comenzar a revisar sobre su vivencia de las emociones “L” vincula sus emociones con su emprendimiento “Mis emociones si tienen todo que ver con el emprendimiento ya que aplica desesperación, temores, ansiedad, optimismo” (L, C:3) El participante hace una integración de sus afectos con su proyecto empresarial, por ende, su percepción de la vivencia del emprendimiento es más completa.

En otro aspecto, el participante también identifica nuevas perspectivas en relación con su comunicación, el participante describe “Que muchas veces la comunicación no es como uno piensa que a veces uno es el que falla, y que debo hacer más por mejorar mi comunicación”(L, C:4) por medio de esta viñeta se pueden observar dos aspectos por un lado identifica una deficiencia en su comunicación y por otro, el reconocimiento de su propia responsabilidad, al decir “a veces uno es el que falla” y también describe una intención de actuar de una forma diferente “debo hacer más por mejorar” expresa deseos de mejorar sus habilidades de comunicación.

La postura abierta y de desarrollo que el participante “L” mostro, puede relacionarse con la perspectiva sobre la vivencia de su momento presente. “L” mantiene una actitud de motivación por el aprendizaje y mejora de sí mismo que le ayudó a mirarse:

Hubo un momento en que yo ya estaba en mi zona de confort y decía ya al rato me jubilo y me dedico a lo mío, pero me ya me di cuenta que uno no acaba, me jubilaré acá, pero eso no lo es todo, la vida es mucha el mundo es mucho y no se lo acaba uno (L, B: 5)

En resumen, se pude observar que “L” obtuvo un cambio de perspectiva mediante el taller, inicialmente se manifestaba incomodo a la introspección, sin embargo, al darse la posibilidad de identificar elementos importantes en la forma en la que vive sus emociones, la importancia de la valoración de sí mismo, reflexiona sobre su tipo de comunicación y como se relacionan estos aspectos con el emprendimiento.

Aprendizajes de “LE”

“LE” fue una participante muy activa en el grupo, como contexto se observó que la participante ya tenía desarrolladas herramientas para la exploración del conocimiento de sí misma, lo cual ofreció perspectivas y enriqueció visiones en grupo.

“LE” reporta haber llegado a las siguientes observaciones sobre sí misma a través del taller. Por un lado, es capaz de ver sus limitaciones como oportunidades de desarrollo “En este momento mis limitaciones son áreas de oportunidad para desarrollarme en mi vida” (LE, C:2) este recurso le ayuda a mantener continuo crecimiento de su proyecto y la vivencia emocional de las dificultades es simbolizada como recurso, no como obstáculo, por lo cual su vivencia del emprendimiento puede ser menos agobiante.

“LE” reconoce sentir miedo, y se vive capaz de enfrentarlo, “a veces me ataca el miedo, pero creo que es un reto personal y lo voy a lograr” (LE, C:3) este recurso está relacionado con la confianza en sí misma, asume capacidades y recursos de manera genuina y esto la lleva a sentir confianza de superar sus retos y sus miedos.

Por otro lado, la perspectiva de “LE” manifestó una visión realista e integral sobre la comprensión de sus experiencias mediante el taller, en el “Diario Emprendedor” responde a la pregunta ¿De qué me doy cuenta? Con lo siguiente:

Cada uno tenemos una historia personal que nos lleva a estar donde estamos, y a hacer lo que somos en este instante somos la suma de nuestras emociones, motivaciones, miedos, decisiones aciertos errores, si me gusta lo que veo en mí, seguiré haciendo lo mismo, si no, ¡cambio! (LE, C:3)

La participante integra en sus experiencias diversas dimensiones, se vive capaz y responsable de ella según ella lo decida, mediante esta viñeta se puede inferir que “LE” es una persona consciente, en potencial de desarrollo y en un camino de realización. En el caso de “LE” se observó que el taller pudo ayudar en el fortalecimiento de capacidades y recursos de procesos que la participante ya tenía identificados previamente.

Por otro lado, en relación con “LE”, el trabajo grupal le ofreció la posibilidad de identificar áreas de mejora en sus proyectos, la mayoría de los equipos desarrollaban su proyecto en equipo y asistían al taller en grupo, dos de los participantes estaban desarrollando el negocio de manera individual, mediante el trabajo y la dinámica grupal los participantes identifican la necesidad de cambios en sus proyectos, planeaciones o en sí mismos. En relación a esto, la participante refirió lo siguiente:

Pues a mí, claro que me ha servido muchísimo, porque veo que todos están en equipo, todos, me reconozco que me hace falta un socio, alguien que complemente el proyecto, yo puedo tener todas las ganas, pero hay muchas áreas que yo no domino y que, además, como tener un tiempo de hablar del proyecto, yo me siento y digo a ya está todo, si me hace falta, pero no encuentro todavía quien quiero que sea mi socio (LE, B:7).

Mediante esta viñeta se puede inferir que la participante posee elementos de percepción realista ante su proyecto, al describir “yo puedo tener todas las ganas, pero hay muchas áreas que no domino” (LE, B:4) la participante se vive consciente de sus propias limitaciones y las limitaciones de un proyecto individual, identifica que al ser ella únicamente puede caer en una percepción limitada de su proyecto, “yo me siento y digo ya está todo”, al identificarlo se expresa responsable de atender el problema detectado.

La participante toma conciencia de algunas deficiencias en la comunicación con su familia, lo que posibilita la atención y mejora de la misma; se puede suponer que la actualización y desarrollo de los modos de comunicación más claros y efectivos repercutirán también en sus relaciones laborales. “Hoy me doy cuenta que tengo distorsiones en mi comunicación, sobre todo con mis hijos, les quiero decir una cosa y les digo otra, hago conciencia de mí” (LE, C:4) aquí se puede notar la toma de conciencia de un hecho concreto, y se puede suponer que hacer conciencia de la comunicación en una determinada relación y puede mejorar su comunicación de manera efectiva en otras áreas.

La participante refleja confianza en sí misma, motivación y una actitud positiva de ver sus limitaciones con sinceridad y convertirlo en una posibilidad de crecimiento, el taller le permite observar necesidades de un socio o una persona que aporte retroalimentación desde otra perspectiva, también incrementa su comprensión y reflexiona sobre su tipo de comunicación, identifica con claridad emociones como el miedo, sin permitir que éste sea un obstáculo. La participante describe haber sacado mucho provecho del taller, al encontrar en él la satisfacción a su necesidad de un espacio propicio para el encuentro y apoyo en su emprendimiento.

Aprendizajes de “E”

A continuación, se hablará de la participante “E” quien junto con “B” eran las únicas participantes las cuales habían decidido dejar su trabajo de ingreso fijo para dedicarse de tiempo completo a su emprendimiento, se pudo observar un mayor nivel de compromiso e interés en pro del desarrollo de proyecto y de su persona, este factor también causaba mayor sensación de riesgo y ansiedad con respecto al futuro del proyecto. “E” se mostró abierta y con mucha disposición a la experiencia desde la primera sesión, sus participaciones fueron muy regulares, sus expresiones en el grupo eran breves y escasas, sin embargo, en las descripciones en cuadernillo registra haber encontrado recursos y limitaciones importantes. Por ejemplo, tuvo un trabajo importante en relación con la identificación de limitaciones vinculadas con las emociones, en su cuadernillo de trabajo, a la pregunta, ¿De qué te das cuenta en esta sesión? “E” responde

“Me complico más al ser olvidadiza o distraída, al igual que en lo sentimental, porque a veces hago un drama más grande por algo insignificante, al tenerlas identificadas podría mejorar algunas cosas, como ser más organizada, puntual, social etc.” (E, C:2) aquí se pueden observar que desde su percepción reconoce que en ocasiones su simbolización de experiencias no es realista, sino que puede tener un filtro como la exageración o magnificación, cree en el beneficio de hacer conciencia de ello y se hace responsable de su limitación.

La participante mediante la autoobservación identifica aspectos de su auto concepto, por ejemplo, se considera perfeccionista “La que más veo que predomina es el perfeccionismo, tengo que trabajar en ello para no ver siempre el prietito en el arroz” (E, C:2) la participante se hace consciente de que en ocasiones otorgar más importancia a los aspectos negativos y eso le genera ciertas inconformidades, asume lo observado como algo con potencial de cambio y desarrollo.

Por otro lado, en el tema de comunicación “E” reporta “Me quedo que parte de la comunicación es muy importante entender el lado del receptor, no solo de tu parte, para tener una comunicación asertiva” (E, C:4). Al igual que otros participantes el tema de comunicación llamó su atención, entender la comunicación como una responsabilidad compartida, en la cual, tanto el receptor, como el trasmisor están involucrados, como medida identifica que le puede beneficiar lo siguiente: “Buscar las palabras adecuadas para expresarme y no guardármelo” (E, C:3). La comunicación fue un aspecto que casi todos los participantes reportaron como un tema que promovió la autoexploración, el impacto en el emprendimiento puede ser sobresaliente, ya que se incluye la perspectiva de considerar lo que el receptor está comprendiendo, en lugar de asumir sin confirmar. En el emprendimiento, como en muchas áreas, la comunicación con socios, proveedores, clientes es clave para el logro de objetivos, las herramientas adquiridas para una comunicación más afectiva pueden generar bastos beneficios en el emprendimiento.

“E” durante el taller reporta reflexiones sobre la comprensión de sí misma a partir de su historia y la posibilidad de cambios personales mediante la consciencia y el

conocimiento personal, se puede observar en comentarios como el siguiente: “Me da cuenta que todos tenemos una percepción muy diferente de nuestras vidas, según nuestras vivencias y situación actual, pero eso no significa que así tenga que ser siempre, cada día nuestra situación puede cambiar” (E, C:2) esto refleja percibirse a sí misma responsable de su vida de acuerdo a la psicología humanista (Quitmann, 1989) el ser humano en la medida en la que se vive de manera consciente y responsable es capaz de auto dirigir su vida en la dirección que desea.

Una vez que se identifican limitaciones o características de sí mismo, es necesario plantear qué se puede hacer al respecto, y definir acciones concretas, por ejemplo, “E” al autodefinirse como “distráida” propone como plan de acción en la última sesión lo siguiente “Ponerme pequeños objetivos a corto plazo y cumplirlos” (E, C:7) esta meta impacta en la sensación de logro, y con ello en el mantenimiento de la motivación, lo que fue manifestado como un problema por la participante. En las fases iniciales del emprendimiento, la inestabilidad y/o falta de recursos económicos suele impactar en la motivación y con ello, en las actividades y percepciones sobre el proyecto, la participante “E” identifica que ese factor la hace dudar sobre ser emprendedora, ante eso sugiere: “Recordar que era lo que no me hacía feliz de mi otro trabajo” “Recordarme constantemente porque decidí enfocarme a retazo y renunciar a mi otro trabajo” “No dejarme llevar por un día malo” (E, C:7) la participante identifica que tener presentes sus motivos para emprender sirven como estímulo para el proyecto, ya que su motivación es sensible a sus cambios emocionales y observa que asumiendo sus percepciones puede tener una mirada global de sus logros y no segmentada por lo que refiere como un: “día malo”.

“E” exploró principalmente sobre su motivación, sus causas y cómo mantenerse estimulada, y fue encontrando que la organización, planeación de acciones concretas, el fortalecimiento de las decisiones que la llevaron a emprender y la comprensión de sí misma ante sus emociones, le pueden beneficiar en la vivencia de un emprendimiento más satisfactorio y productivo.

Aprendizajes de “B”

Las reflexiones de “B” se centraron en la dimensión emocional y en la identificación de limitaciones que pueden ser áreas de desarrollo una vez que se reconocen. Las viñetas a continuación presentadas responden a la pregunta: ¿de qué me doy cuenta? en el Diario Emprendedor de “B”.

En relación con recursos de autoconsciencia emocional, la participante identifica evasión y/o represión de ciertas emociones, en sus palabras describe “Me doy cuenta que me guardo algunas emociones, me cuesta trabajo expresarlas” (B, C:2) pone atención a su dificultad de expresión y describe que identificarlo representa una posibilidad de cambio “Identificar las emociones me ayuda a poder tomar acción sobre ellas y solucionarlas si es posible también sanar ciertas heridas” (B, C:3) mediante esta viñeta se observa que la participante es consciente de “heridas” emocionales y presta atención a ellas, la participante identifica la autoconsciencia como recurso para vivir sus emociones constructivamente.

El taller promovió en la participante fortalecer la confianza en sí misma, describe percibirse capaz de desarrollar o cambiar las áreas de oportunidad que detecta “Puedo modificar algunas limitaciones si me lo propongo, puedo desarrollarlas hasta donde yo decida o crea que puede ser de ayuda, puedo pedir ayuda para modificar o controlar algunas limitaciones.” (B, C:4). Una característica relevante en los emprendedores es la saturación y auto exigencia, muchos acostumbran querer resolver cualquier situación por ellos mismos, al sumar la posibilidad de pedir ayuda, la vivencia del emprendimiento puede ser menos agobiante, implica asumir con aceptación las necesidades y sin que estas representen una limitante, ya que la participación o apoyo de una tercera persona puede solucionarlo.

Mantener el interés y la motivación sobre el proyecto ante las dificultades que se presentan, como la cantidad excesiva de trabajo, las dificultades financieras, etc. es una dificultad generalizada y una importante causa de suspensión de proyectos, los participantes identifican que la motivación puede ser estimulada desde pequeñas

acciones, por ejemplo, la participante “B” describe que su principal motivación del proyecto es su familia y decide poner fotos en la oficina ya que puede ayudarle a recordar y tener presentes sus fuentes de motivación y ofrecerle un estímulo.

Un tópico relevante en las sesiones fue la dificultad para las ventas, “B” describía tener poca habilidad y también poco interés en esa área, lo que llevaba a una vivencia desgastante, ya que las ventas conforman el pilar central para el crecimiento del negocio. Por ende, “B” al asumir la limitación y el poco interés de desarrollarlo considera como solución un socio: “Buscar un socio que me ayude con esas áreas” (C, B,7). Por otro lado, durante la identificación de necesidades y limitaciones fue recurrente describir las dificultades en áreas administrativas o de planeación, por lo tanto, “B” define en su plan de acción hacer un cronograma de actividades, tomar acciones específicas como poner un pizarrón de pendientes (C, B:7), de esta manera, lleva la limitación de la desorganización a una solución específica.

El trabajo grupal del taller promovió la aceptación de las experiencias al compartirlo con los participantes en circunstancias parecidas, por ejemplo:

Me doy cuenta que no soy la única persona que se encuentra en la misma situación que yo, que todos los aspectos que puedo sentir sobre mi vida es muy subjetivo, de acuerdo al momento y mis vivencias y que yo puedo hacer siempre algo para cambiarlo (B, C:5)

Mediante este comentario se observa cómo el espacio del taller hace que la participante se sienta acompañada y comprendida, muchos emprendedores suelen pensar que son los únicos que se viven de determinada forma, y en ocasiones esto dificulta la posibilidad de desarrollo, una cualidad increíble del Desarrollo Humano desde la perspectiva de la Psicología Humanista es promover que las persona se sienta capaz de desarrollarse, en palabras de Barceló:

La Psicología Humanista que, al fin y al cabo, se basa en una sencilla premisa: las personas son importantes y su potencial esta obstaculizado, por lo que, si conseguimos un entorno adecuado, los individuos tienen la capacidad de

desarrollarse como personas sanas, autónomas, responsables y libres (2003, p.64)

Integración de alcances de cuatro participantes.

Se observó que los participantes expresan el fortalecimiento de recursos personales para el emprendimiento, la revisión del concepto de sí mismos, la comprensión de la toma de conciencia en emociones, el fortalecimiento de la capacidad para ello, la identificación de limitaciones anteriormente no vistas, una visión más responsable sobre las emociones, decisiones, pautas de comunicación, acciones, comportamientos y sus consecuencias. Estas expresiones las consideramos logros del taller, toda vez que nos revelan que los participantes han tenido la oportunidad de contar con un espacio para la apertura y exploración personal, mediado por la promoción de relaciones con las cualidades descritas por el ECP por parte de la facilitadora, que corresponde al propósito general de esta intervención.

Resaltan los alcances en relación con: el incremento en la exploración del concepto de sí mismos, principalmente manifestado por los varones; la incorporación de atención a las sensaciones corporales mediante la técnica de Focusing, los participantes en general describieron vivir durante el taller más atentos y perceptivos de sus emociones, sensaciones y pensamientos.

También sobresalen los alcances relacionados con la comprensión y exploración de los afectos, donde los participantes se permitieron sentir y reconocer sus emociones y acciones o comportamiento ante ellas, desmitificaron algunas emociones como negativas, como el miedo y la tristeza, comprendiéndolas como emociones normales, y validando la importancia de la expresión y el tiempo de experimentarla sin juzgar, ni evadir.

Además, destacan los alcances en el tema de comunicación, tanto en las bitácoras como en cuadernillos los participantes manifiestan cambios de perspectiva y cuestionamientos sobre sus estilos de comunicación, algunos en relación con la

consideración hacia el receptor, otros en relación con la congruencia de sus emociones en el mensaje y otros en relación con la necesidad de expresar más. De manera general, se observa obtención de recursos hacia una comunicación más clara.

Por último, destaca que los participantes se manifiestan capaces y responsables de actuar, modificar o pedir ayuda ante las limitaciones encontradas, esto refleja signos de confianza en sí mismos e inteligencia emocional, características de personas en el camino del desarrollo del potencial humano, pensando creativamente en búsqueda de soluciones, ya sea en la dimensión emocional o en aspectos técnicos, administrativos o financieros. Se logró que, en alguna medida, los participantes se vivieran más conscientes de sus recursos y capacidades para atender, resolver o cambiar lo que ellos deseen, según sus necesidades y aspiraciones.

Obstáculos y limitaciones en el taller.

A continuación, se presentan algunas dificultades sobre el contexto y sobre la facilitación, con el objetivo de hacer útil para otros trabajos de grado esta información e incrementar el análisis de los alcances antes reportados.

Primeramente hubo obstáculos relacionados con el clima organizacional y administrativo del lugar y los lazos familiares y de amistad entre socios, el contexto de taller fue el siguiente: los participantes además de asistir al taller de intervención, eran compañeros en cursos de capacitación de emprendimiento en la incubadora de negocios, la mitad de los miembros tomaban el taller con sus socios, un equipo estaba conformado por miembros de familia y pareja y todo en un clima organizacional, el cual, generalmente invita a un rol profesional donde de acuerdo a creencias preestablecidas, se cree poco apropiado hablar sobre las emociones y vivencias personales, incluso la expresión de emociones puede ser juzgada como debilidad, estas características se infiere que, en alguna medida impactaron en la apertura de la experiencia de algunos participantes, en este sentido, para futuras aplicaciones debe revisarse si el contexto debe adaptarse, por ejemplo limitando la participación de familiares y socios en el taller, evitando dobles roles

ayudando a que se sientan más libres, o en otro caso, ajustar un intervención enfocada a empresas familiares o sociedades de negocios.

Por otro lado, la falta de la experiencia por parte del facilitador fue una limitante en relación con la búsqueda de niveles de exploración más profundos sobre las participaciones del taller, muchas intervenciones no lograron ser de alto impacto hacia el contacto emocional profundo en los integrantes del grupo.

Por último, una limitación relacionada con la dinámica grupal, fue la significativa irregularidad en las asistencias, como se menciona anteriormente la mayoría de los participantes contaban con un empleo fijo además de su emprendimiento, por ende, contaban con muchas limitaciones de tiempo, los participantes relativamente regulares fueron 7 y todos faltaron al menos 1 vez de las 7 sesiones. Las temáticas en cada sesión llevaban continuidad en los temas, lo que implicaba, que, al no asistir una sesión, era evidente el atraso frente a los que, si asistían, y colocaba a los integrantes en niveles diferentes de exploración dependiendo de las sesiones a las que acudían.

En el siguiente capítulo, se presenta una integración argumentada de los resultados y alcances en el taller, con perspectivas de autores desde el desarrollo humano, psicología humanista y expertos en emprendimiento.

CAPÍTULO VI DIÁLOGO CON AUTORES.

El objetivo de esta sección es presentar la integración de la base teórica de este trabajo, en relación con el emprendimiento, el Desarrollo Humano y líneas teóricas afines para contrastarla con los alcances de la intervención, con la finalidad de generar puentes de forma estructurada sobre los hallazgos del taller.

Un objetivo de este trabajo es hacer un posible vínculo entre el emprendimiento y la persona del emprendedor. Como se ha planteado en capítulos anteriores, "...existe un reduccionismo racionalista de la perspectiva del emprendimiento, que separa el mundo interior del individuo del mundo de la acción" (Pereira, 2007, p.21). El emprendimiento en su mayoría ha sido estudiado desde el ámbito de la administración y con ello se ha ubicado principalmente en una perspectiva economista. En los últimos años, investigaciones (Rodríguez, 2009) (Orrego, 2008) (Pereira, 2007) han identificado la necesidad de un cambio en el paradigma del emprendimiento y han propuesto analizar el objeto de estudio, desde un enfoque multifactorial que integre aspectos como la autoconciencia. Los estudios han confirmado que, la conciencia de uno mismo impacta en la autoconfianza y autoeficacia de las personas. En este sentido, el emprendedor que tiene herramientas para observarse a sí mismo y un concepto del yo, abierto y flexible, tiene también más posibilidades de comprender su contexto, y auto dirigirse con esa comprensión, hubo indicadores de aprendizaje que en el taller nos dan evidencia de crecimiento en la autoobservación, por ejemplo, al final de una sesión dos participantes reportan: "Aprendo a observar mi cuerpo y lo que siente y me da gusto conocerme un poco más" (T, C:3)

De acuerdo a Rogers (1987) "...se concibe la conciencia como la representación simbólica (no necesariamente en símbolos verbales) de una parte de nuestra experiencia" (Rogers, p. 27). En el taller los participantes manifestaban de qué se dan cuenta sobre sí mismos, a raíz de las actividades y participaciones grupales, y de esta manera, fueron incrementando la conciencia en sí mismos, por ejemplo, un integrante

describió en sus cuadernillo en las primeras sesiones lo siguiente: “A partir de lo que vimos hoy creo que no me conozco tanto como creía, por lo menos no le hacía caso a diferentes emociones o sentimientos” (L, C:2) lo anterior es un indicador de mayor atención a sus emociones y esto de acuerdo a García-Cabrera, Déniz-Déniz, y Cuéllar-Molina (2015) impacta en la mejora progresiva de la Inteligencia Emocional.

Para algunos autores, iniciar el ejercicio de la autoconciencia, implica un proceso metacognitivo del conocimiento, es decir, conocimiento sobre el conocimiento y conocimiento sobre cómo se conoce, que beneficia todos los procesos de aprendizaje (Sáiz-Manzanares y Pérez-Pérez, 2016), implica una apropiación más profunda y significativa del conocimiento, tanto de los recursos como de las limitaciones, el proceso meta cognitivo de identificar una limitación, consistirá entonces, en saber que no sé, y en la medida en la que los puntos ciegos acceden a la conciencia hay más posibilidad de crecimiento (Goleman, 1987). En relación con esto, lo que se observó en las participaciones del taller fue: “Me doy cuenta que no puedo ver con claridad mis limitaciones, y me cuesta aceptarlas” (LE, C:2) “Dudé un poco de mi forma de ser en lo profesional, pero descubrí que me gusta trabajar con personas”(E, C:2) “Me doy cuenta que tengo distorsiones en mi comunicación” (LE, C:5) eso funciona como indicar del inicio de proceso de descubrimiento como pueden ser: con auto-conciencia, auto-control, auto-evaluación, de acuerdo a los autores, esto impacta positivamente en desempeño profesional de las personas.

Uno de los aportes más distintivos del ECP es ofrecer un ambiente, en donde los proceso anteriores pueden darse; las condiciones de empatía, aceptación y autenticidad, facilitan los procesos de descubrimiento desde dos posiciones, la primera: al sentir confianza la persona se puede ver así misma con más honestidad y la segunda, al sentir confianza, la persona se permite verse así misma a través del reflejo del otro, esto configura la fuerza y valor del grupo, en palabras de Barceló “Se parte de la idea de que el grupo puede ser considerado como un lugar donde las personas constituyen singularidades como fuerzas que se influyen mutuamente” (2003, p.66). Fue significativo para los participantes vivirse en un clima de confianza y seguridad, ayudó a la aceptación

de sí mismo, como se puede ver en el siguiente comentario: "...ya con el hecho de saber que a otros les sucede, termino por aceptar o ver que a mí también" (L, C:2) y contribuyó a disminuir la perspectiva de soledad sobre el miedo al riesgo en el emprendimiento, en este sentido una participante describió, "Se siente bien ver que no eres la única que se siente así, ayuda mucho" (E, B:4). El emprendimiento es un camino muchas veces abrumador y adverso, en un clima competitivo y exigente, que lo vuelve más adverso; ambas características juntas, en muchas ocasiones, acaban generando estrés. El taller ofreció espacio tranquilidad, un respiro, y un apoyo en medio de un acelerado y competitivo ritmo laboral, existe una gran necesidad de empatía y comprensión en el ámbito del emprendimiento, y probablemente en el mundo, humanizar el emprendimiento promueve que existan modos acompañantes para los emprendedores en donde se permitan sentir, observarse, comprenderse y conocerse.

Un central del taller, giró en torno a los afectos, debido a la poca educación emocional que se ofrece en nuestra cultura, en los ámbitos administrativos sobresale la importancia de las cualidades cognitivas sobre las emocionales. Sin embargo, autores como Goleman (1988) comienzan a cambiar este paradigma y desde entonces se ha investigado sobre los diversos tipos de inteligencias, en especial, sobre la Inteligencia Emocional (IE) y su impacto en la vida personal y profesional. De acuerdo a (García-Cabrera et al., 2015) si existe una relación directa o indirecta entre la IE y el éxito de los emprendedores, en los resultados que se obtuvieron fue contundente que la IE influye de forma directa, positiva y significativa en el éxito de las empresas; esta relación radica en las consecuencias positivas que habilidades emocionales brindan en relación con el manejo de las emociones y con las habilidades de empatía, lo que impacta favorablemente en cualquier relación interpersonal "Las competencias emocionales relacionadas con la conciencia de uno mismo, la auto-gestión y la conciencia social influirán de forma positiva en la conformación de la actitud e intención emprendedora" (García-Cabrera et al., 2015)

La IE también impacta favorablemente en el auto concepto, los emprendedores que tienen herramientas para conocerse a sí mismos, tiene más confianza en sus habilidades de acuerdo a estudios:

Los individuos con alta inteligencia emocional creen en sus habilidades emprendedoras y se perciben como personas con más y mejores oportunidades para emprender actividades emprendedoras, puesto que se adaptan mejor al entorno, trabajan mejor bajo condiciones de estrés y se adaptan mejor a los cambios, impulsando todo ello su voluntad emprendedora (Mortan, Ripoll, Carvalho, y Bernal, en Garcia-Cabrera et al, 2014, p.84).

La IE beneficia a la capacidad de ver las dificultades como una fuente que aumenta la voluntad, anteriormente se mencionó que (Sanchez, 2003) el perfil emprendedor está orientado por los retos, suelen ser medios de estímulo y motivación, cuando los retos están acompañados de altas competencias emocionales, impulsan a la voluntad de emprender.

En los estudios de Karimi, Kloshani y Bakhshizadeh (2012) investigaron entre emprendedores exitosos y no exitosos y midieron sus grados de IE, encontrando que la mayoría de los casos de éxito tienen altas competencias emocionales, afirman que la capacidad empática destaca en los casos de éxito, debido a que contribuye a mejores y más firmes lazos y comunicación entre empleados, trabajadores, socios y clientes, es decir, mejorar contundentemente las relaciones interpersonales.

Durante el taller, el proceso de autoexploración impactó en la conciencia emocional; algunos hallazgos en esta línea se pueden apreciar mediante las siguientes participaciones: “Descubro que puedo sentir emociones que no sabía que eran” “Descubro que uso el llanto para manifestar diferentes emociones, alegría tristeza y enojo aun siendo tan diferentes”. Las características del entorno cultural y la educación comúnmente llevan a la represión emocional, las emociones que se reprimen, de acuerdo con Rogers (1987), no pueden ser simbolizadas en la conciencia correctamente y se genera una incongruencia, algunos participantes identificaron esto: “Me doy cuenta de que me guardo algunas emociones, me cuesta trabajo expresarlas” (B, C:3) “Las

emociones son súper importantes, me sorprende que nunca te enseñen esto, o sea, ahora ya puedo saber si tengo algo, y digo pues es normal, ya con entender qué te pasa, se siente muy diferente” (B, C:4) De acuerdo a Rogers (1985), el estado de incongruencia entre la emoción y la expresión de la misma, genera estados de angustia, en este sentido, la identificación de represiones ofrece la posibilidad a la persona, de actuar al respecto y acercarse a estados más congruentes y actualizantes. En la misma línea, la identificación de las emociones en los participantes los hizo sentir que tienen posibilidad y recursos para: cambiarlas, regularlas o experimentarlas desde modos constructivos, por ejemplo, una participante comentó “Identificar mis emociones me ayuda a poder tener acción sobre ellas y solucionarlas si es posible y también sanar ciertas heridas” (B, C:3)

Uno de los beneficios de iniciar la exploración y toma de conciencia de las emociones es su cualidad incremental, es decir, la IE puede desarrollarse con entrenamiento y experiencia, encabeza la lista de capacidades importantes para el desarrollo de proyectos con éxito, la promoción de la conciencia emocional en las capacitaciones de emprendimiento, a largo plazo, puede generar un incremento en los niveles de productividad, eficacia de la comunicación la autorregulación emocional y las relaciones interpersonales (García-Cabrera et al., 2015). Debido a que, la comprensión de las emociones en uno mismo, resalta la naturaleza de contacto social del emprendimiento, genera respeto y comprensión por las emociones del otro, aumenta la empatía y con ella la calidad de las relaciones humanas. En relación con esto, en el taller, un participante comentó: “...a mí me ha funcionado, el decir, se vale estar enojado, pero dejar que se baje, y es como aprender a respetar las emociones de los demás y las tuyas en esa convivencia” (LE, B:4).

A partir de la autoexploración emocional, los participantes cambiaron algunos conceptos negativos sobre las emociones, identificaron cómo las viven y que acciones toman al respecto, por ejemplo, algunos participantes se hicieron más conscientes del estrés y las implicaciones en su vida, “T” comentó: “Con esto caigo en ese asunto que lo que más debo de controlar conmigo es el estrés, esa es mi manzana de la discordia, y eso me puede llevar a generar otras cosas” (B:3). El manejo del estrés y la frustración es

un rasgo relevante que requiere atención y cuidado en el emprendimiento. El reconocimiento del estrés mediante las sensaciones corporales y la herramienta de Focusing brindó una posibilidad para los participantes para incrementar el grado de atención a sus sensaciones, lo que impacta en la congruencia; el mismo participante refería aspectos que identifica a nivel de sensaciones en el taller por ejemplo “ahorita hasta me doy cuenta que tenía apretados los ojos en el ejercicio” Para Rogers (1974) la atención en la sensaciones corporales contribuye a lo que él denominó como proceso de valoración orgánica sensación orgánica cuando esto se da, “las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones orgánicamente experimentadas; el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo” (Rogers, 1974, p.44). La atención al cuerpo fue algo nuevo y llamativo para los participantes en donde se pudo observar rápidos avances, en el taller describieron su interés y aprendizajes en este sentido. El taller promovió el acercamiento consigo mismo, tanto en una dimensión, cognitiva, afectiva y corporal, las conciencia de uno mismo en estas dimensiones provocan que la persona tenga una vivencia de las experiencias más integral y congruente; cuando eso ocurre, y se da un acuerdo entre el yo y el organismo, y sus respectivas experiencias, generan que la tendencia actualizante opere con fluidez y poco a poco lleva al crecimiento y maduración de las personas (Rogers, 1987).

Las consecuencias positivas del proceso de conocerse a sí mismos son vastas y significativas, es un proceso que no termina y que para quien le encuentra sentido se convierte en un camino que le acompaña toda la vida, el taller representó para algunos de los participantes un primer acercamiento a este camino, una semilla plantada, rodeada de las condiciones facilitadoras. Seguir el camino lleva a una vida más congruente que permite potencializarnos; se pueden observar algunas evidencias de experiencias en esta línea ocurridas en el taller, al final de éste los participantes describían sentirse con más claridad para tomar acción y hacer ajustes en pro del proyecto por ejemplo, “Yo recién acabo de experimentar, como mucho “power” la semana pasada, de pronto, me di cuenta que ya me doy espacio para hacer otras, cosas que no es el trabajo y la rutina de diario,

hasta de pronto, empecé a hacer otras cosas” (C, B:7). La observación de sí mismo también impactó en las decisiones sobre el uso y manejo del tiempo, volvió más relevante destinar tiempo al descanso y el esparcimiento necesario, sin recriminaciones que en ocasiones se viven al estar muy saturado de ocupaciones.

Nuevas perspectivas de comprender el emprendimiento están proponiendo que para un proyecto sea significativo y con mayor potencial de éxito, implica que haya valor tanto en la idea de negocio, como en el crecimiento en la persona, Pereira (2007) describe “Si los cambios en el individuo son grandes, lo mismo que grande es la creación de valor, hablamos de un negocio emprendedor” (Pereira, 2007, p. 28); al integrar el mundo interno de las personas y externo referente a su emprendimiento, se incrementan la relevancia e impacto del proyecto en el mundo y el crecimiento personal contribuye a la sensación de logro de los emprendedores, lo cual representa un rasgo destacado del perfil (Sánchez, 2003), el logro representa un estímulo y alimenta la motivación. Para Maslow (1970), el apetito de desarrollo se va incrementado gradualmente, por la satisfacción del logro, así el desarrollo se convierte en un proceso gratificante y excitante, y llega a ser “realizante”. Esta perspectiva es particularmente útil en el emprendimiento, si la persona se vive orientada por el logro y es capaz de sentir gozo del cumplimiento de sus objetivos, el logro se convertirá en un estímulo para cumplir nuevas metas y así sucesivamente.

Para promover la sensación de logro en los emprendedores y con ello la motivación, al final del taller se desarrolló un plan donde se puntualizaron posibles acciones diseñadas a partir de lo descubierto para auto gestionar la motivación, por ejemplo, algunos cambios que los participantes reportaron haber hecho, fueron los siguientes: “B” describió “Poner fotos en la oficina” “Hablar con persona que me hacen sentir bien” “Buscar programa de empleo para personas con discapacidad”. En relación con los cambios observados, autores como Seligman (2003) afirman que estar en contacto con los seres queridos y poseer relaciones saludables es una fuente de motivación, así como el nivel de significatividad y relevancia del proyecto, en este sentido las propuestas de la participante corresponden a esta teoría; al decidir buscar un

programa con personas con discapacidad incrementa la trascendencia y lo significativo del proyecto, gracias a la generación de conciencia también puede darse un incremento en la sensibilidad general de las personas, y con ello, el interés en proyectos más humanizados que contribuyan a la mejora de la sociedad.

Mediante teorías que comparten como origen la Psicología Humanista y la Filosofía Existencial, en este apartado se contrastaron algunas evidencias de los hallazgos del taller, con la teoría del ECP, Inteligencia Emocional, y algunas nuevas líneas de investigación del emprendimiento, que comparten la comprensión del hombre como un ser con voluntad, capaz de auto orientarse en su beneficio, desde este trabajo se plantea que el autoconocimiento es una herramienta significativa y positiva, que impacta en las habilidades de autodirección de los emprendedores de acuerdo a sus intereses, necesidades y aspiraciones así como, un impacto en una visión del emprendimiento más humano.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

La aplicación del taller y el análisis de los datos obtenidos en esta intervención, enfocada a promover el conocimiento personal en los emprendedores, fue una experiencia llena de aprendizajes. A continuación, se presentan algunos, junto con comentarios que, desde la experiencia obtenida en la elaboración de este trabajo, buscan aportar información que puede ser de utilidad para futuros trabajos con temáticas relacionadas.

De acuerdo a lo revisado en el diagnóstico, el taller se diseñó enfocado en la experiencia del emprendimiento de los participantes, sin embargo, uno de los acontecimientos no previstos fue el giro que tomaron las temáticas de las participaciones en el taller, durante las sesiones las participaciones giraron principalmente a estar centradas en la vida personal, familiar, social de los integrantes, más que en su proyecto de emprendimiento, esto se puede atribuir a que esos problemas eran más significativos para los participantes, los objetivos del taller buscaron llegar a la identificación de recursos y aprendizajes concretos sobre el emprendimiento, sin embargo, si bien, hubo hallazgos relevantes en relación con los objetivos, los participantes antes de dirigir su auto revisión a ese tema, se enfocaron de la revisión de su vida íntima, y esto llevaba la temática de la sesión. Esto se identificó en las primeras sesiones y se decidió atender lo que el grupo mostraba necesitar, a raíz de la experiencia se puede atribuir como causa, que es más apremiante para los emprendedores sentir bienestar en su vida personal y, por ende, podrá haber mayor bienestar en su emprendimiento. Al tener un espacio de facilitación, es comprensible que los participantes expongan sus experiencias prioritarias y de alta significatividad en su vida, en este sentido, puede ser una buena línea de reflexión, si para emprender es importante estar bien como persona y sentirse satisfecho en los diferentes roles que la persona ocupa en su vida, el comportamiento profesional está vinculado a la historia multifactorial de la persona, por ende, al revisar en su auto concepto los participantes se volcaron más a ver su vida personal, que a la profesional.

Le doy particular valor a lo que se ofreció en el taller sobre el tema de emociones, incluyendo el material teórico, y experiencial; fue evidente la falta de educación emocional

en nuestra cultura, principalmente para los hombres, los ejercicios autoexploración y consciencia emocional fueron un reto. Considero de suma importancia la promoción y capacitación en inteligencia emocional en el emprendimiento, tanto las investigaciones encontradas sobre IE como el interés y disposición y necesidad que mostraban los participantes en esta área es destacado, me parece sorprendente que las emociones sean un tema tan poco estudiado y no se promueva más la comprensión, identificación y desarrollo de las competencias emocionales, no solo en el emprendimiento, todo acto es un acción afectivo-cognitiva inseparable y el énfasis que se le da, a la razón deja de lado, las consecuencias favorables que pueden obtenerse mediante el estudio de las emociones tanto a nivel teórico como a nivel experiencial, y sobre todo con la unión de estos.

En lo personal, me parece sumamente relevante cómo brindar herramientas para el desarrollo de la inteligencia emocional, puede generar sustanciales cambios en la vivencia del emprendimiento, y en este sentido, si la vivencia del emprendimiento es un proceso grato, me parece que por reacción en cadena, también aumentan las posibilidades de crecer y potencializar el proyecto, incluso en iniciativas sin éxito, la IE ayuda a ver el fracaso en términos de aprendizaje y evitar daños en la autoestima del emprendedor. En lo referente a lo afectivo, las personas, en este caso, los emprendedores, van enfrentando las emociones difíciles con los recursos que cada individuo obtuvo de acuerdo a su historia y personalidad; en algunos esto favorece a que logren tener un manejo constructivo de sus emociones, auto concepto o relaciones interpersonales; pero, en el caso de personas, que su contexto no fue favorecedor en relación con capacidades emocionales, este tipo de talleres, ejercicios, y prácticas pueden hacer diferencias significativas incluso en unas cuantas horas, tanto en mi experiencia, como en los hallazgos de la intervención, observo que conocer la función que las emociones y su ubicación en el cuerpo, casi inmediatamente representa un cambio para quien se permite observarse y gradualmente continúa beneficiando con el tiempo.

Observo que los estudios de IE y el ECP tienen abundantes relaciones y puntos de intersección para trabajarse en conjunto, las condiciones facilitadoras son un excelente método para el desarrollo de competencias emocionales, creo que el encuadre establecido con las bases del ECP, permite generar un espacio inigualable que les permitió a los participantes darse cuenta que no están solos y que sus emociones son normales y manejables.

Dicho lo anterior, para un nuevo modelo que integre el emprendimiento y desarrollo humano añadiría las siguientes consideraciones: usaría menos actividades estructuradas, incrementaría actividades para enriquecer y profundizar en la conciencia de la experiencia emocional, desde un ángulo más experiencial, mayor espacio a la integración y comunicación entre el grupo, de manera más libre, que permita potencializar la sabiduría del grupo. Dentro de los aprendizajes a posteriori considero que, si el taller se replicara fuera del marco de un trabajo de grado, veo indispensable que programen más de veinte horas; sería pertinentes dos módulos, en donde la primera parte se centre en la dimensión afectiva y la historia personal y después una segunda parte del taller, enfocada a la relación de los aprendizajes y el emprendimiento, la motivación, estrategias de desarrollo y plan de acción.

Un beneficio tangencial gracias a la estimulación de la empatía, es que los participantes del taller pueden tener una mayor consciencia y sensibilización a problemas sociales, esto puede derivar en los proyectos de emprendimiento más sólidos en valores humanos, abonando a la construcción de negocios con mayor responsabilidad social y ambiental, lo que a su vez, también derivaría en proyectos más significativos, relevantes y trascendentales, generando beneficio para el tejido social.

Por otro lado, como se ha mencionado anteriormente el campo de conocimiento del emprendimiento se encuentra en una etapa inmadura, se ha estudiado como una rama de la administración y esto deja dimensiones sociales, afectivas y personales fuera. Considero que la aportación de este trabajo al campo del emprendimiento, puede abonar

en alguna medida al cambio de paradigma necesario en el estudio y formación de emprendedores, como comenta Pereira:

...el campo de investigación del espíritu emprendedor se encuentra en una etapa de falta de madurez científica. Es más importante reconocer, sin embargo, que es clave para su futuro incluir la dimensión temporal y social en sus estudios, que permita ampliar la comprensión del problema. Es equivocado asumir que el entorno no incide en el desarrollo del emprendedor (2007, p. 21).

Durante la revisión de bibliografía sobre el emprendimiento se observó, que no hay un campo sólido, en cuanto al estudio del emprendimiento, ni metodológicamente, ni pilares definidos; se observó que existen muchas líneas de investigación que se aproximan al emprendimiento, pero pocas convergen entre sí de manera integrada, lo que vuelve importante hacer trabajos, intervenciones o investigaciones que generen puentes entre las diversas líneas de estudio que se acercan al emprendimiento e ir registrando las aportaciones que pueden tener esas vinculaciones.

Para cerrar, una última reflexión, considero que los lineamientos de esta estructura metodológica de trabajo de grado, hace imposible dar una muestra completa de la complejidad humana y de la experiencia de un taller de intervención. Más allá del impacto que este taller tenga en los negocios, me llevo, muchos aprendizajes, crecimiento a nivel personal y la satisfacción de haber ofrecido elementos que ayudaron a los participantes a ser más comprensivos consigo mismos, con su miedo, su frustración, sus retos, sus riesgos, y esperando que esta comprensión desde el conocimiento de sí mismo, potencialmente contribuya a su seguridad empoderamiento y capacidad de auto dirigirse hacia donde ellos anhelan llegar.

Sin duda, el Desarrollo Humano ofrece un método insustituible, para la promoción de conocimiento de sí mismo, la mejora de relaciones más saludables, el uso constructivo de las emociones, y en general la potencialización y empoderamiento de las personas, lo afirmo basada tanto en mi experiencia como facilitadora en este trabajo de intervención, como basada en mi experiencia como alumna de la Maestría en Desarrollo Humano. Los

experiencias y aprendizajes que se obtienen en el marco de la empatía la aceptación y la autenticidad, son procesos que trascienden la racionalidad y se fijan en el corazón de quien se permite vivirlo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmad, N.H., Abdul Halim, H., and Mohamed Zainal, S.R. (2010). Is entrepreneurial competency the silver bullet for SME Success in a developing nation? *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 2 (1), 217-236.
- Azalea, R., Gabriela, Y., y Aldana, O. (2017). Emprendimiento de la población joven en México. Una perspectiva crítica. *Entreciencias: Diálogos En La Sociedad Del Conocimiento*, 5(12). <http://doi.org/10.21933/J.EDSC.2017.12.211>
- Barceló, B. (2003). *Crece en grupo: Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Bizkarra, K. (2008). *Encrucijada emocional: Miedo "ansiedad", tristeza "depresión", rabia "violencia", alegría "euforia"* (4a edición.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Capo, J. S. (1986). Psicología humanista y educación. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 1986(1), 34–112. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=padres+de+la+psicologia+humanista&btnG=&hl=es&as_sdt=0,5
- Cardozo, A. (2010). *La motivación para emprender. Evolución del modelo de rol en emprendedores argentinos*. Universidad Nacional de Educación a Distancia
- Carrillo, L. (2015). *La Inserción profesional y el desarrollo humano*,. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Censos Económicos (2009). Micro, pequeña, mediana y gran empresa : estratificación de los establecimientos : Censos Económicos 2009 / Instituto Nacional de Estadística y Geografía. México : INEGI, c2011
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Aprende a fluir*. Barcelona: Kairós
- Cloninger, S. C. (2002). Carl Rogers y la Perspectiva centrada en la persona. In *Teorías de la personalidad* (3rd ed., pp. 412–455). Pearson.

- Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Diagnóstico del fondo Nacional Emprendedor. (2016). Instituto nacional emprendedor. México: Secretaria de economía Recuperado de: https://www.inadem.gob.mx/wp-content/uploads/2017/02/Diagnóstico_FNE-2016.pdf https://inadem-ntfg9dkg301jobi1zkue.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/02/Diagnóstico_FNE-2016.pdf
- Duque, L. (2011). Encuestas y análisis de los factores que inciden en el espíritu emprendedor de los jóvenes mexicanos. Instituto mexicano de la juventud: México.
- Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza: hacia una tecnología humanizada*. México: Fondo de Cultura Económica
- Julien, P. (1999). Defining the field of research in entrepreneurship. *Journal of Business Venturing*, 16, 165-180.
- Garcia-Cabrera, A., Deniz-Deniz, M., y Cuellar-Molina, D. (2015). Inteligencia emocional y emprendimiento: posibles líneas de trabajo. *Cuadernos de Administracion*, 28(51), 65–101. <http://doi.org/10.11144/Javeriana.cao28-51.ieep>
- Garcia Canseco, L. B. (2015). Causas del fracaso en las pyme. *Emprendedores*, (151), 22–25. Recuperado de <http://biblat.unam.mx/en/revista/emprendedores/articulo/causas-del-fracaso-en-las-pyme>
- Gendlin, E. (1991). *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero
- Goleman, D. (1997) *La inteligencia emocional*. México: Javier Vergara.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la empresa*. Buenos Aires: Javier Vergara
- Goleman, D. (2010). *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Kairós.
- Hiam, A., y Olander, K. (1997). *Guía del emprendedor*. México: Prentice-Hall

- Hernandez, R., Fernandez, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill. México. Recuperado de <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Karimi, P., Kloshani, M., and Bakhshizadeh, A. (2012). A comparative study on emotional intelligence and cognitive between successful and unsuccessful entrepreneurs. *Management Science Letters*, 2 (6), 2071-2076.
- Klagsbrun, J. (1981). Focusing una herramienta corporal y mental para la eutoexporación y la reducción del stress, 1–19.
- KOH, H. (1996). Testing hypothesis of entrepreneurial characteristics: a study of Hong Kong MBA students” *Journal of Managerial Psychology*. 11, 5. Pp (1-11).
- Lafarga, J., Manzano, J., y Gómez del Campo, J. (2013). *Desarrollo humano: El crecimiento personal*. México: Trillas.
- Lopez, L. (2014). *El Conocimiento de si mismo como mediador del manejo del estrés laboral: una propuesta desde el enfoque centrado en la persona*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Marín, D. (2006). El sujeto humano en la administración: una mirada crítica. *Cuadernos de Administración*, 19(32), 135–156.
- Martínez, M. M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Polis, Revista de La Universidad Bolivariana*, 5(15), 2006. <http://doi.org/10.4000/polis.4914>
- Mayer, J., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books.
- Mazlow, A. (1970) *Motivación y personalidad*. Herper and Row: Nueva York.
- Miller, S., Numbally, E., Wackman, D. (1976) Rueda de la Conciencia. *The Annual Handbook for Group Facilitators*
- Molina, R., López, A., y Schimtt, C. (2016). Factores Que Influyen En Los Problemas Del Emprendimiento De Las Mipymes: Una Percepción De Los Expertos/Factors

- That Influence the Development of Msmes Problems: Insight From the Experts. *Revista Internacional Administración y Finanzas*, 9(1), 95. Recuperado de http://ulpgc.summon.serialssolutions.com/2.0.0/link/0/eLvHCXMw3Z3JbtswEECJOAWKXoLue8FTL4JbbbfFAj3IDIUb0OKGctGcAkkWWweOYqTOxb_R3-mtP9YhKUqKg_xAAV1EysNFz-RoNJpByLE_mP29NWHocAK6M7eGJs9zUxjIBjnhI7soSlcF5PsWuREj0Zh8PejpdJlt2f9w4wN_kiYwr6CsinzyQbg4pbEBR5gwmPBkH
- Moore, B. y Buttner, H. (1997). *Women entrepreneurs: moving beyond the glass ceiling*. Sage Publication: London.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Universidad de Santiago de Chile: Santiago.
- Orrego, C. I. (2008). La dimensión humana del emprendimiento. *Revista Ciencias Estratégicas*, 16(20), 225–235.
- Orrego, C. I. (2009). La fenomenología y el emprendimiento. *Pensamiento & Gestión*, (27), 235–252.
- Osnaya, S., y Decaro, L. (2015). ACTIVIDAD EMPRENDEDORA EN MÉXICO Y SUS RETOS, 1–12. Recuperado de <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/mx/2015/emprendedor.html>
- Pereira, F. (2007). La evolucion del espiritu empresarial como campo del conocimiento. Hacia una vision sistematica y humanista. *Cuadernos de Administración*, 20(34), 11–37.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder
- Redorta, J. (2006). *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, A. (2004). Nuevas perspectivas para entender el emprendimiento empresarial. *IEEE Transactions on Geoscience and Remote Sensing*, 42(11), 2555–2568. <http://doi.org/10.1109/TGRS.2004.834800>

- Rodríguez Díaz, R., Jiménez Cortés, R. y Rebollo Catalán, M.Á. (2012). Estrategias de emprendimiento y emociones de mujeres empresarias: Propuestas innovadoras en el contexto económico andaluz. En XI Congreso Español de Sociología (389-408), Madrid , España: Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Ciencias Políticas y Sociología.
- Rodriguez, R., y De Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med Segur Trab (Internet) Suplemento*, 57(1), 1–262. <http://doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>
- Rogers, Carl. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión.
- Rogers, C. (1988). El Proceso de convertirse en persona. México: Paidós.
- Romero, S., Torres, A., y Juárez, J. (2016). ANALISIS DEL ENTORNO PARA EL EMPRENDIMIENTO : MEXICO-ESTADOS UNIDOS DE.
- Saavedra, M., y Saavedra, M. (2015). Fomento al emprendimiento : experiencia de México. *Revista Activos*, 25, 167–183.
- Sáiz Manzanares, M. C., y Pérez Pérez, M. I. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología Desde El Caribe*, 33(1), 14–30. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8076>
- Sartre, J. (1999). *El existencialismo es un humanismo*. México: Quinto Sol.
- Sánchez, L. (2003). *Perfil psicológico del autoempleado*. Universidad Complutense de Madrid.
- Sassenfeld, A., y Moncada, L. (2012). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 91–106. <http://doi.org/10.5354/0719-0581.2006.17146>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Javier Vergara
- Schumpeter, J. (1957). *Teoría del Desarrollo Económico*. México: Fondo de

Cultura Económica.

Satir, V. (1991). *Ejercicios sobre la comunicación humana*. México: Pax.

ANEXOS

Preguntas de entrevistas cualitativas a expertos

¿De acuerdo a su experiencia como observa sea la experiencia de emprender y qué se puede hacer ante eso?

¿Qué necesidades referentes a las personas observa en el emprendimiento?

¿Qué necesidades emocionales observa que tienen los emprendedores?

¿Qué necesidades considera que hay en las capacitaciones?

CUESTIONARIO A POBLACIÓN DE EMPRENDEDORES

Menos (-) ----- Más (+)

¿Te consideras una persona adaptable a los cambios?			2	6
¿Tienes confianza en tus posibilidades y capacidades?			2	6
¿Es importante para ti disponer de autonomía en el trabajo?			1	7
¿Tienes facilidad de comunicación?			6	2
¿Te consideras creativo?			6	2
¿Afrontas los problemas con optimismo?		1	4	3

¿Tomas la iniciativa ante situaciones complejas nuevas?		1	2	1
¿Tienes predisposición para asumir riesgos?		2	1	1
¿Tomas notas escritas sobre tus proyectos?			1	3
¿Arriesgarías recursos propios si pusieras en marcha un proyecto empresarial?			1	3
¿Te resultaría fácil asignar tareas a los demás?			2	2
¿Sabes trabajar en equipo?		1	1	2
¿Sabes administrar tus recursos económicos?		1	1	2
¿Tienes facilidad para negociar con éxito?			2	2
¿Planificas de forma rigurosa acciones concretas para el desarrollo de un trabajo o un proyecto?			3	1
¿Te planteas los temas con visión de futuro?			2	2
¿Cumples los plazos que te fijas para realizar un trabajo?			2	1
¿Sientes motivación por conseguir objetivos?			2	1
¿Te consideras profesionalmente bueno en aquello que sabes hacer?				4
¿Sacrificarías tu tiempo libre si el trabajo lo demanda?			1	3

¿A qué dificultades te has enfrentado al emprender?

- Determinar el enfoque que debe tener el negocio

- Encontrar recursos
- Fijar objetivos claros, habilidades de venta, exponer la marca
- Administración y ventas
- Validación
- Falta de tiempo, estrés

¿Qué te motiva a emprender?

- Tener algo propio, familia
- Trascender en la comunidad
- Creer en mi proyecto, la respuesta de la gente a la marca
- Saber que tengo la capacidad de crecer
- Familia trabajo novia
- El éxito en general
- Saber que el día de mañana podré ayudar a muchos
- Proyectos,

¿Qué necesidades referentes al entorno identificas?

- Más asesoría
- Falta de trabajo en equipo
- Espacio para trabajar
- Guía para priorizar
- Amor entre individuos
- Económicas oportunidades
- Tiempo
- Comunicación con los demás
- Desigualdad en clases sociales

¿Qué necesidades referentes a ti mismo identificas para tu desarrollo emprendedor?

- Mas contacto con el asesor
- Mejorar capacidades de comunicación
- Actitud de ventas, no tener miedo
- Perder el miedo a tocar puertas
- Seguir creciendo como persona
- Tiempo económicas planeación
- Energía
- Manejo del conocimiento

¿Qué te hace falta para llegar al lugar que deseas, en el emprendimiento?

- Trabajarlo
- Conseguir un equipo que propicie el desarrollo
- Orientación
- Asesoría
- Constancia tiempo, disciplina
- Dedicación, validación
- Energía, tiempo, dinero
- Desigualdad en clases sociales
- No pensar tanto las cosas, y más bien realizarlas

¿Qué aspectos de tu forma de ser/ personalidad han influido en tu emprendimiento?

- Decisión, liderazgo ganas de salir adelante
- Creatividad, buscar mejora tomar riesgos
- Búsqueda de independencia, mente creativa, compromiso
- Creativa, comprometida, constante.
- Seguridad aventura, disposición
- El optimismo, pero a la vez el temor al fracaso
- Perseverancia, positivismo.
- Independencia constancia empeño

APENDICES

TEST INICIAL CUADENILLO	
Físico Cinco cosas que me gustan de mí. Cinco cosas que no me gustan de mí	Profesional Dos experiencias en que haya obtenido éxito. Profesional
Psicológico ¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos? ¿Cuáles son mis temores?	Dos experiencias en que haya obtenido éxito. Dos experiencias en que no haya obtenido éxito. ¿Me gusta trabajar en equipo o sólo? ¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios? ¿Me gusta tomar riesgos o "ir a lo seguro"? ¿Me gusta trabajar bajo presión o no? ¿Me gusta trabajar en organizaciones grandes, pequeñas o solo?
Espiritual ¿En qué he tenido contacto con mi yo espiritual? ¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?	¿Soy ejecutante o pensador? ¿Me gusta trabajar con número, fechas o con personas? ¿Soy intuitivo o analítico? ¿Planeo excesivamente, o soy atrevido y audaz sin planeación? ¿Supero las crisis o me cuido de ellas y las prevengo? ¿Tengo que triunfar o no importa el fracaso?
Social ¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás? ¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones? ¿Qué clase de personas me molestan?	

TETS INICIAL CUADERNILLO

	CAPACIDADES					LIMITACIONES			
	HABILIDADES	TALENTOS	CAPACIDADES	RECURSOS	FUERZAS POSITIVAS	DABILIDADES	LIMITACIONES	INCAPACIDADES	ERRORES
FISICA									
INTELECTUAL									
EMOCIONAL									
ESPIRITUAL									
SOCIAL									

