

## Blog de María Calvo del Brío

← Entradas más antiguas

# Gestionar el miedo y otras emociones para emprender

Por [María](#) / 26 noviembre, 2014 / [Autoconocimiento](#), [Emprendimiento](#), [Gestión de Emociones](#) / [No hay Comentarios](#)



El pasado día 20 participé en el [Congreso de viveros de empresas de Canarias](#), en la Cámara de Comercio de Lanzarote. Allí se daban cita un centenar de emprendedores de los 16 centros de incubación y aceleración de proyectos de todo el archipiélago para hacer contactos, compartir actividades formativas y encontrar oportunidades de colaboración.

El lema del encuentro, “**Talento y Creatividad**”, puso de relieve la oportunidad que tenemos las pequeñas empresas de competir con las grandes en **agilidad y capacidad de innovación**. El programa incluía temas actuales esenciales para el emprendimiento como el Crowdfunding, Gestión de las emociones, Storytelling o Ventas.

Compartí cartel con cinco estupendos ponentes y : Eloy Gesto, trainer de comunicación y director de Escuela Inventa; Maribel Pérez, directora de proyectos para emprendedores de Incyde; Belén Torregrosa, especializada en Coolhunting y Storytelling con Follow your own star; Javier Martín, especialista en financiación colectiva de Loogic; y Sergio Fernández, especialista en desarrollo profesional y pensamiento positivo.

Mi sesión se titulaba “**Gestionar el miedo y otras emociones para emprender**” y a continuación os resumo lo compartido en la charla.

**La persona que emprende** ha de gestionar sus emociones para llevar su empresa a buen puerto. En el camino afrontará etapas diferentes, encontrará obstáculos, tormentas, vientos favorables en ocasiones y menos favorables en otras. Y con seguridad sentirá muy intensamente las alegrías y decepciones, pues nos identificamos con nuestras empresas y nos tocan de cerca las buenas y malas noticias que recibimos.

Para recorrer este viaje con éxito necesitamos aprender a regular y canalizar las emociones.

Las emociones son **respuestas psicofisiológicas automáticas** del individuo, que servían a nuestros antepasados para **adaptarse al entorno** y sobrevivir. El enfado para defender con fuerza el territorio, las posesiones o derechos. El miedo para evitar los peligros. La tristeza como vía para recuperarnos y asimilar una pérdida...

Sin embargo, cuando no son bien gestionadas, las emociones pueden alejarnos de nuestros objetivos. Por ejemplo, la ira nos lleva a deteriorar relaciones o crear distancias que no deseamos. Y el miedo o la tristeza nos pueden frenar en nuestra marcha hacia las metas que nos hemos planteado.

Aprender a gestionar las emociones implica **canalizar nuestra energía de forma constructiva** para nosotros y el entorno.

Cuidar y escuchar al cuerpo.

Cuidar nuestro diálogo interno.

Conocernos cada vez mejor.

Detectar nuestros patrones de comportamiento.

Aceptarse.

Premiarse.

Responsabilizarse de las decisiones.

Priorizar.

Actuar.

Fraccionar los retos para abordarlos paso a paso.

Relativizar los errores.

Amortiguar los golpes saludablemente.

Aprender de la experiencia.

En definitiva, ser conscientes de la conexión cuerpo-pensamiento-emoción, desarrollar hábitos para dar una salida positiva a esas emociones y cultivar cualidades características de las personas de éxito como la perseverancia, la creatividad o la resiliencia, íntimamente relacionadas con nuestra gestión emocional.

Aprovecho para dar las gracias a la Cámara de Comercio de Lanzarote y a todo su equipo por la fantástica organización de la jornada y el ambiente creado.





**Etiquetas:** [emprender](#), [Gestión de emociones](#), [inteligencia emocional](#), [miedo](#), [montaña rusa](#), [pensamiento](#), [viveros de empresa](#)

Log In 

## Deja un comentario





**Publicar comentario**

## Sigue el blog por Email

Introduce tu Email para seguir el blog y recibir notificaciones de nuevos post en tu mail

Tu Email:

**Suscribirse**

**Eliminar suscripción**

## Archivo

Elegir mes ▼

## Etiquetas

Administración **actitud**  
**comunicación** **escrita** **eo**  
 Diálogo interno **conocerse** **adversidad**  
**diálogo** **habilidades** **cambiar**  
**liderazgo** **emprendedores**  
 Hábitos **discurso** **acción**  
**valores** **palabras** **Gestión de**  
**emociones** **pensamiento** **música**  
 relato **cuento** **Comunicación Oral**  
**emprender** **historia**  
**Storytelling** **Taller** **Actitudes**  
 Alameda dosoulna **creencias**  
 miedo **emociones** **actuar** **marca**  
 Hablar en público  
**comunicación**  
 Alvin Toffler **proactividad**  
**Autoconocimiento** **coaching**



Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported

