

# CONÓCETE Y EMPRENDE



NÚMERO 27 | EDICIÓN JULIO 2024 | BOLETÍN MENSUAL



**RED DE  
BENEFICIOS**

*Emprender con  
propósito*

**CALENDARIZACIÓN DE  
CURSOS**

*Conócete para poder  
emprender*

**DIRECTORIO  
COMERCIAL**

*Miedo al fracaso*



AROLINA  
VELÁZQUEZ LUNA



**SOCIA FUNDADORA  
DE SOCIEDAD COOPERATIVA**

# EDITORIAL

En el frenético mundo del emprendimiento, donde cada día presenta nuevos desafíos y oportunidades, a menudo nos olvidamos de la importancia de mirarnos a nosotros mismos con la misma atención y cuidado con que analizamos el mercado. Conocerse a uno mismo no es un lujo ni una simple moda; es una necesidad fundamental para cualquier emprendedor que aspire a alcanzar el éxito sostenible.

Emprender no es simplemente lanzar una idea al mercado; es un proceso profundo que requiere una comprensión clara de uno mismo. Antes de decidir en qué emprender, es esencial hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras habilidades, intereses, valores y pasiones. El autoconocimiento será el cimiento sobre el cual se construyan las ideas más exitosas y sostenibles.

Y es que el conocernos a sí mismos es la base sobre la cual se construyen las habilidades de liderazgo, la resiliencia y la capacidad de tomar decisiones acertadas. Al entender nuestras fortalezas y debilidades, podemos desarrollar estrategias que se alineen con nuestras habilidades innatas y pasiones, evitando los errores que nacen de la autocomplacencia o la falta de autocrítica.

En esta edición, exploraremos diferentes aspectos del autoconocimiento y cómo pueden influir en tu camino emprendedor. Hemos reunido una serie de artículos que te ayudarán a explorar tu propio ser y a identificar las áreas en las que puedes brillar como emprendedor.

También exploraremos cómo el autoconocimiento puede ayudarte a identificar tus valores fundamentales, aquellos que guiarán cada decisión empresarial y te permitirán construir un negocio que no solo sea rentable, sino también significativo y alineado con tus principios.

Nuestro objetivo es que, al terminar de leer esta edición, te sientas no solo más preparado para emprender, sino también más conectado contigo mismo. Porque creemos firmemente que el verdadero éxito empieza desde adentro, y que conocerte a ti mismo es el primer paso para alcanzar tus sueños.

¡Adelante, emprendedor! El autoconocimiento es el primer paso hacia la realización de tus sueños.

# CONÓCETE PARA PODER EMPRENDER

EL AUTOCONOCIMIENTO ES SIN DUDA UNA CLAVE PARA EL DESARROLLO PERSONAL, PERO TAMBIÉN RESULTA FUNDAMENTAL AL MOMENTO DE INICIAR UN PROYECTO PROFESIONAL.

ANTE TANTOS ESTÍMULOS DISTINTOS, CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS, "SABERNOS", NOS AYUDA A TOMAR DECISIONES QUE ESTÁN ORIENTADAS A NUESTRO DESARROLLO PERSONAL.

EMPRENDER SIN RUMBO ES COMO VIAJAR SIN SABER DÓNDE QUEREMOS LLEGAR. QUIEN SE HAGA LLAMAR "EMPRENDEDOR", DEBE CONOCERSE LO SUFICIENTE COMO PARA IDENTIFICAR SUS HABILIDADES, SUS RECURSOS, SUS VALORES Y MOTIVACIONES, ASÍ COMO RECONOCER AQUELLOS PUNTOS DÉBILES QUE SE NECESITAN REFORZAR PARA NO CAER EN LAS TRAMPAS DEL EGO COMO LA POSTERGACIÓN, EL MIEDO Y LA POCA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.



**CUANDO EL EMPRENDEDOR NO ATRAVIESA UN PROFUNDO TRABAJO DE AUTOCONOCIMIENTO, LA VIRTUD SE TRANSFORMA EN VICIO Y LA ENERGÍA SE DIRIGE SIN DIRECCIÓN ESPECÍFICA.**

**TODOS PUEDEN "EMPRENDER" PERO NO TODOS LOGRAN "SOSTENER" SUS EMPRENDIMIENTOS. SOLO QUIENES ACOMPAÑAN SU EJERCICIO PROFESIONAL DE AUTOCONOCIMIENTO Y MADURACIÓN PERSONAL PUEDEN APRENDER A SURFEAR LAS DIFICULTADES Y RIESGOS QUE IRREMEDIABLEMENTE IMPLICA MOVERSE DEL LUGAR Y COMENZAR A "AVANZAR".**

Fuente: Jessyka González Salima/Consultora de emprendimiento

## **TE PRESENTAMOS ALGUNAS FORMAS EN LAS QUE EL AUTOCONOCIMIENTO PUEDE INFLUIR EN TU ÉXITO COMO EMPRENDEDOR:**

**1.- IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS:** AL COMPRENDER TUS FORTALEZAS, PUEDES APROVECHARLAS AL MÁXIMO EN TU EMPRENDIMIENTO, DELEGAR TAREAS EN LAS QUE NO SOBRESALGAS Y CONSTRUIR UN EQUIPO COMPLEMENTARIO.

**2.- GESTIÓN DE DEBILIDADES:** EL AUTOCONOCIMIENTO TAMBIÉN IMPLICA RECONOCER TUS ÁREAS DE MEJORA Y DEBILIDADES. AL SER CONSCIENTE DE ELLAS, PUEDES TRABAJAR EN SU DESARROLLO PERSONAL O BUSCAR SOCIOS O COLABORADORES QUE COMPLEMENTEN TUS CARENCIAS Y FORTALEZCAN TU NEGOCIO.

**3.- ALINEACIÓN CON VALORES Y PROPÓSITO:** CONOCER TUS VALORES PERSONALES Y LO QUE TE IMPULSA A NIVEL MÁS PROFUNDO TE AYUDARÁ A ESTABLECER UNA VISIÓN Y MISIÓN CLARAS PARA TU EMPRENDIMIENTO.

**4.- MANEJO DEL ESTRÉS Y LA INCERTIDUMBRE:** SER CONSCIENTE DE TUS REACCIONES EMOCIONALES, NIVELES DE ESTRÉS Y CÓMO MANEJAS LA INCERTIDUMBRE TE PERMITE DESARROLLAR ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE AUTOGESTIÓN. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE EN EL EMPRENDIMIENTO, DONDE LOS DESAFÍOS Y LA PRESIÓN SON COMUNES.

**5.- ADAPTABILIDAD Y APRENDIZAJE CONTINUO:** EL AUTOCONOCIMIENTO TE AYUDARÁ A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT. ESTO TE PERMITE ESTAR ABIERTO AL CRECIMIENTO Y A LA ADQUISICIÓN DE NUEVAS HABILIDADES QUE SEAN NECESARIAS PARA TU ÉXITO EMPRESARIAL.

**6.- COMUNICACIÓN EFECTIVA:** CONOCERTE A TI MISMO TAMBIÉN IMPLICA SER CONSCIENTE DE TU ESTILO DE COMUNICACIÓN, TUS PATRONES DE INTERACCIÓN Y CÓMO TE RELACIONAS CON LOS DEMÁS.

**7.- LOGRAR VERDADERA AUTENTICIDAD:** UNA TRAMPA FÁCIL ES CAER EN SER COPIA FIEL DE LA COPIA DE LA COPIA DE AQUEL. SER AUTÉNTICO ES DEJAR FLUIR LOS PROPIOS RECURSOS Y TALENTOS. *NO ES LO MISMO BRILLAR QUE BUSCAR SER ALUMBRADO.* CUANDO NOS ENCENDEMOS NO DEPENDEMOS DE SEGUIR LOS PASOS DE NADIE, HACEMOS NUESTRO PROPIO CAMINO Y FORTALECEMOS EL MÚSCULO DE LA CONFIANZA.

# EMPRENDER CON PROPÓSITO

## ¿QUÉ SIGNIFICA EMPRENDER?

Si bien el emprendimiento es normalmente asociado con el acto de crear un negocio, debemos volver a sus raíces y entender su significado más puro. Etimológicamente la palabra “emprender” se refiere a hacer alguna cosa difícil. Es decir, iniciar un proyecto que involucra alguna dificultad o riesgo. Lo cual no se aplica únicamente al mundo de los negocios.

## ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS REPENSAR NUESTRA MANERA DE EMPRENDER?

Antes de emprender deberíamos primero conocernos y hacer todo lo posible para alinear nuestras acciones con nuestra propia identidad. En caso contrario corremos el riesgo de emprender iniciativas que NO nos generan felicidad ni satisfacción. Cosa que es siempre más común desde que ser “CEO” o “empresario” es cool. Hoy en día, muchas personas emprenden para sentirse importantes ante los ojos de los demás más no para ser felices y auténticos.

## EL VALOR DE EMPRENDER CON PROPÓSITO

Emprender con propósito se define como el acto de materializar un proyecto con convicción y con la determinación firme de aceptar sus retos y riesgos. El factor “propósito” termina siendo nuestro filtro para emprender. Pues despertar la convicción de hacer algo sugiere que lo hayas aterrizado y sobre todo conectado con tu ser. Lo cual exige hacer un trabajo introspectivo para ayudarte a entender quién eres y sobre todo qué quieres. De esta manera mejorarás tu toma de decisión y aumentarás considerablemente las oportunidades de iniciar proyectos que te brindarán satisfacción.

---

**ES UN ASUNTO DE FELICIDAD, DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y DEL RIESGO DE VIVIRLA CIEGOS POR LAS EXPECTATIVAS Y OPINIONES DE LOS DEMÁS.**

# 5 PASOS PARA EMPRENDER DESDE UN PROPÓSITO

## 1.- BUSCA EL SILENCIO

Regálate tiempo para conocerte. Lo que importa verdaderamente es que logres alejarte de las distracciones y que rompas con el ruido de la sociedad para encontrar tu ser auténtico, escucharte y por lo tanto conocerte.

## 2.- INICIA LA AVENTURA DE AUTO CONOCERTE

Para emprender con propósito debes de analizarte y sobre todo escucharte. Estas preguntas pueden ayudarte. ¿Cuáles son mis gustos e intereses?, ¿Cuáles son mis fortalezas y dones?, ¿Qué me hace feliz en la vida?, ¿Qué NO me hace feliz en la vida?, ¿Cuáles son mis debilidades?, ¿Qué deseo para mi futuro?, ¿Qué NO quiero para mi futuro? y ¿Con quién / o qué tipo de persona disfruto compartir tiempo?

Todas estas preguntas las debes de responder con toda la sinceridad y honestidad que puedas, solo así podrás avanzar en los siguientes puntos.

## 3.-AFIRMA TU IDENTIDAD ESTABLECIENDO TUS VALORES

Puedes definir los valores como una serie de principios que determinan tu conducta como persona y expresan aspectos como tus intereses, sentimientos, e intenciones. Los puedes considerar como la afirmación de tu ser, de lo que te gusta en la vida y de tus aspiraciones de vida.

Si bien estos valores pueden cambiar a medida que vas descubriéndote, afirmarlos se vuelve importante para emprender con propósito ya que representan un filtro de autenticidad a través del cual confirmarás si los proyectos que inicies encajen con quién eres.

#### **4.-MEDITA Y ESTABLECE TUS OBJETIVOS DE VIDA**

Tener una idea de lo queremos para el futuro. es lograr disociar lo que esperamos verdadera y auténticamente de la vida sin dejarnos influenciar por las demás personas, nuestra familia y sociedad.

#### **5-. EMPRENDE CON PROPÓSITO PARA SENTIR SATISFACCIÓN**

Llega la hora de emprender con propósito y de materializar todo lo que te has propuesto. Ya que cuentas con un mejor conocimiento de quién eres y qué quieres para el futuro. Independientemente de lo duro que pueda ser el camino, el sólo hecho de haber encontrado coherencia entre lo que haces y quién eres te brindará satisfacción.

**Aparte de hacer las cosas con convicción, emprender con propósito es acoger los retos de estas decisiones, disfrutarlos y convertirlos en satisfacción. Y es por esta razón que tantas personas hablan de disfrutar del camino más no necesariamente de la meta. Gran parte de nuestra felicidad se genera mientras trabajamos en pro de nuestros sueños y disfrutamos el proceso.**

**Cuando una persona primero emprende y luego se reconoce, las probabilidades de encontrar conflicto con nuestros proyectos y sentir insatisfacción aumentan considerablemente.**

**Siempre recuerda que emprender con propósito inicia desde el silencio y que el proceso es constante. No es algo puntual, es una aventura. No es una sola experiencia, es una vida entera.**

**¡EMPRENDE CON PRÓPOSITO!**

FUENTE: MARKETINGPARARESTAURANTES

# MIEDO AL FRACASO

El miedo al fracaso es algo común en el mundo laboral, especialmente para los ejecutivos que asumen responsabilidades importantes y toman decisiones críticas. Sin embargo, el miedo al fracaso puede ser una barrera para el éxito y la realización en el trabajo.

El miedo al fracaso es una emoción que puede afectar significativamente nuestra vida y nuestro éxito. Se define como la tendencia a evitar todo aquello que suponga un resultado no deseable. Esta sensación está estrechamente ligada al perfeccionismo, donde aquellos que lo experimentan desean tener un control absoluto sobre todas las situaciones y se sienten incómodos e inaceptables ante cualquier error, por pequeño que sea.

Se manifiesta como una percepción amenazante de cualquier obstáculo que aparezca en nuestro camino. Es también el temor a decepcionar a los demás y a nosotros mismos, buscando constantemente la perfección y siendo demasiado críticos con nuestras acciones. Sin embargo, paradójicamente, esta actitud no nos ayuda a alcanzar el éxito, sino que aumenta la probabilidad de fracasar.

## CLAVES PARA SUPERAR EL MIEDO AL FRACASO:

- ✓ Establece metas realistas y alcanzables
- ✓ Considera el fracaso como una oportunidad de aprendizaje
- ✓ No te quedes en tus errores
- ✓ No persigas la perfección
- ✓ No confundas los resultados con lo que vales
- ✓ Aprende a gestionar el estrés
- ✓ Sé persistente

## CONCLUSIÓN:

En conclusión, superar el miedo al fracaso requiere un cambio de perspectiva y la adopción de hábitos y actitudes positivas que te ayudarán a enfrentar tus miedos, aprender de tus errores y seguir avanzando hacia el éxito en tu vida laboral y personal. Establece metas realistas y alcanzables, cultiva una mentalidad de crecimiento y de un entorno de apoyo.

**¡Recuerda que cada experiencia, incluso las que parecen fracasos, te brinda la oportunidad de crecer y alcanzar tu máximo potencial!**

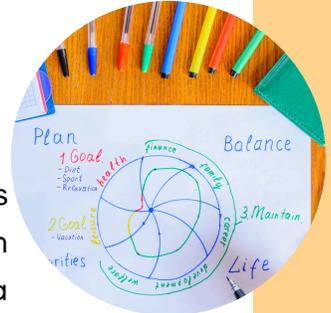
FUENTE: WORLDECONOMICFORUM

# Herramientas que te ayudarán a conocerte mejor

FUENTE: Maite Gomez/buscandominorte

## 1 La línea de la vida

Esta herramienta te ayudará a evaluar todos los aspectos importantes de tu vida. Tienes una visión general y visual del estado actual mediante una línea horizontal temporal donde irás identificando todos los aspectos que te han marcado.



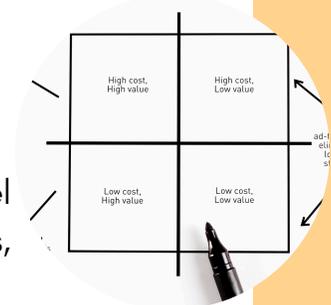
## 2 Escribe un diario

Dedica 10 minutos al día para pensar en todo lo que has hecho y anótalo. Sobre todo deja plasmado cómo te has sentido. Este ejercicio te puede ayudar a tener un *feedback* general de tu día.



## 3 Matriz DAFO

Esta herramienta gráfica te ayudará a identificar el análisis crítico de tus debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.



## 4 Hazte preguntas

Las preguntas son la vía más poderosa para llegar a trabajar el autoconocimiento. Hacerte preguntas es algo de valientes, porque implica muchas veces darte cuenta de cosas que quizás estás haciendo mal y debes modificar.



## 5 Cursos/Talleres

Para mejorar el autoconocimiento puedes asistir a un curso de inteligencia emocional. Este te aportará las herramientas necesarias para conocerte mejor.





# Plan de desarrollo personal

Muchas personas simplemente viven la vida con poca o ninguna planificación, por lo que no es de extrañar que terminen frustrados o se pregunten "¿Cómo terminé aquí?".

Pon tu nombre :

Fuente: Rosana Rosas/Blog

## NOTA

Con un plan de desarrollo personal puedes planificar y evaluar tu vida, puedes definir lo que es importante para ti y comenzar a actuar para lograr tus objetivos.

Ejercicios como este pueden ayudarte a obtener más claridad sobre los objetivos que son más importantes para ti y a crear estrategias realistas sobre cómo alcanzarlos.

Es recomendable que cada año realices un plan de desarrollo personal.

Define tus metas

Escribelo aquí

Prioriza tus objetivos

Escribelo aquí

Establece una fecha límite

Escribelo aquí

Principales fortalezas

Escribelo aquí

Acciones que debes tomar

Escribelo aquí

Mide tu progreso

Escribelo aquí

# DIRECTORIO INTERNO



**KARLA SANDOVAL**

**Administración**

**55 38 84 34 92**

**administracion@sociedadcooperativa.com.mx**



**ARMANDO SERRANO**

**Originación**

**55 35 66 98 95**

**originacion@sociedadcooperativa.com.mx**



**KAREN PÉREZ**

**Cobranza**

**55 38 84 34 92**

**cobranza@sociedadcooperativa.com.mx**



**SHARON LEYVA**

**Integración**

**56 36 13 98 76**

**integracion@sociedadcooperativa.com.mx**

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES EN LÍNEA



**SESIÓN COOPERATIVISTA**  
SÚMATE A NUESTRA SESIÓN  
COOPERATIVISTA

**10 DE JULIO | 12:00PM**



**CONEXIÓN CON EXPERTO**  
LIC. EMILIANO ZAPATA  
DERECHO SUCESORIO

**17 DE JULIO | 12:00PM**



# DIRECTORIO COMERCIAL



## **NYDIA ELIZALDE | RESPOSTERÍA "DULCE NYDO"**

**ESPECIALISTA EN:** Cada postre es elaborado con amor y desde el corazón los ingredientes son de la mejor calidad e higiene. Los sabores y formas de los postres y pasteles de Dulce Nydoson fuera de lo común evocan sencillos pasajes hogareños



55 3899 4422



@dulcenydo



<https://linktr.ee/dulcenydo>



## **JULIETA MUÑOZ | RENTA DE CASA VACACIONAL**

**ESPECIALISTA EN:** Renta de casa en Valle de Bravo. Se renta en días festivos (puentes) Semana Santa, Verano, Navidad y fin de año. Contáctame para que conozcas la casa



7224004483



## **LUCÍA TOSCANO | FINANCIAMIENTO EDUCATIVO**

**ESPECIALISTA EN:** Me especializó en ofrecer soluciones financieras personalizadas para estudiantes que desean alcanzar sus metas académicas sin preocupaciones financieras



55 2949 4875



ltoscanomx@yahoo.com



## **GUADALUPE DÁVILA MORENO | BANQUETES**

**ESPECIALISTA EN:** Servicio de Meseros, Bartenders de barra de coctelería, de destilado, taquizas, etc. También contamos con parrillada, banquetes( 1. 2. 3 tiempos), mesa de dulces, mesa de postres, etc. **Nos adaptamos a tu presupuesto**



55 3141 0999



## **ELIZABETH LUQUE | VENTA DE PRENDAS DE VESTIR**

**ESPECIALISTA EN:** Promuevo las riquezas naturales, culturales y arquitectónicas de México a través de prendas de vestir y accesorios



55 2298 2592



elunque66@gmail.com

elunque@encantosdemitierra.com

# DIRECTORIO COMERCIAL



## **ALBERTO MARTÍNEZ Y MARTÍNEZ | ARQUITECTO**

**ESPECIALISTA EN:** Responsable oficial de protección civil en dictámenes técnicos en arquitectura, topografía y supervisión de obra.

 55 1190 4139

 [consultoriapro.civil@gmail.com](mailto:consultoriapro.civil@gmail.com)



## **ALMA ONTIVEROS | TERAPEUTA**

**ESPECIALISTA EN:** Terapias de sanación con Ángeles y Biomagnetismo Cuántico.

 55 1353 4912



## **LETICIA HERRERA | MAESTRA DE YOGA**

**ESPECIALISTA EN:** Desintoxica y relaja tu cuerpo y tu mente. Logra un cuerpo más fuerte, sano y esbelto. Limpia y modifica malas posturas.

 55 4361 2389

 [leticia1hv@gmail.com](mailto:leticia1hv@gmail.com)



## **MARCO ANTONIO LÓPEZ | ARTESANO DE VIDRIO**

**ESPECIALISTA EN:** Se realizan diversos trabajos de arte a base de vidrio.

 55 3284 9779



## **ANDREA VARELA | VENTA DE ARTE DE DECORACIÓN**

**ESPECIALISTA EN:** Productos de alta calidad con edición limitada para lograr una exclusividad en los hogares y experiencias inolvidables a través de los sentidos.

 55 3731 6747

 55 5549 8188

# DIRECTORIO COMERCIAL



**ARTURO SORIANO | VENTA DE SEGUROS PARA AUTO**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de seguros para autos particulares y de servicio público individual o grupal, de vida, accidentes y enfermedades y ante daños.

Sí estás interesado, por favor, mandar un WhatsApp y nosotros nos pondremos en contacto contigo.

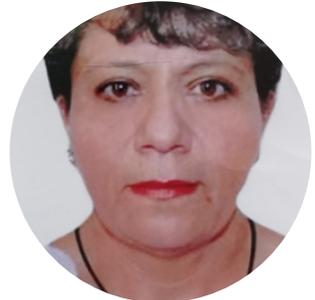
 55 3121 0960  arturosoriano.041169@gmail.com



**LETICIA VENTURA LUNA | PSICÓLOGA**

**ESPECIALISTA EN:** Apoyo psicológico (individual y de grupo) e impartición de talleres. Terapia cognitivo conductual, terapias humanistas como PNL, psicodrama, gestalt, narrativa, terapia breve, etc.

 55 1191 3569  venluna.venluna@gmail.com



**CARMEN CAMPOS | PROFESORA DE INGLÉS**

**ESPECIALISTA EN:** Implementación académica de estrategias de aprendizaje en lenguas extranjeras.

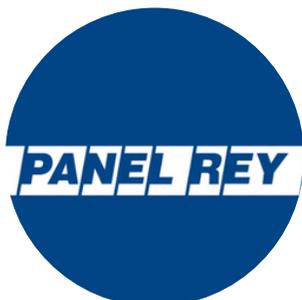
 55 2848 3943  jcsabino@gmail.com



**BEATRIZ CRUZ CHAPOY | MASAJISTA**

**ESPECIALISTA EN:** Masajes holísticos que ayudan a liberar las emociones y dar sanación energética.

 55 7400 0756



**DAVID JAVIER CRUZ MIGUEL | VENTA DE TABLAROCA, DUROCK, PLAFONES Y ACCESORIOS**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de artículos para construcción

 55 1506 1977  dcgoe\_10@yahoo.com.mx

# DIRECTORIO COMERCIAL



**MARÍA ANTONIETA CAMACHO | DISEÑADORA GRÁFICA**

**ESPECIALISTA EN:** Diseño grafico y líder de estudio creativo con taller de impresión

 55 6353 0800  [tony@codicestudio.com](mailto:tony@codicestudio.com)



**Consultoría en  
Protección Civil**

Arq. Mario Alberto Martínez y Martínez  
55-1190-4139 [consultoriapro.civil@gmail.com](mailto:consultoriapro.civil@gmail.com)




**ARTURO SORIANO CARRILLO**  
**CEL. 55 3121 0960**

Seguros para:  
Auto particular  
Taxi  
Taxi UBER  
Colectivos:  
Van  
Microbús  
Midibús  
Autobús  
Póliza empresarial  
Motocicletas  
Carga  
Casa habitación  
Escuelas  
Transporte escolar

**12** Meses Sin Intereses  
Consulta Promociones

Las mejores empresas

**SEGUROS**  
**BANORTE**

**AFIRME**



