



GUÍA PARA FOMENTAR EL EMPLEO EN CANTABRIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD LA MOTIVACIÓN



GUÍA PARA FOMENTAR EL EMPLEO EN CANTABRIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD LA MOTIVACIÓN

La motivación

Importancia de la motivación

Reconectar con la llama inicial

Darle sentido al proyecto

Evitar pensar demasiado

Ayudar a superar los bloqueos internos

Recordar momentos de éxito

**7 consejos para motivarte como emprendedor
con discapacidad.**

LA MOTIVACIÓN.

La motivación significa cualquier cosa que anime a una persona para llevar a cabo determinadas acciones y persistir en el logro de sus objetivos a corto, medio o largo plazo. En ese sentido, **los emprendedores requieren motivación, voluntad e interés** cuando comienzan un proyecto, pues a menudo se encontrarán con determinados obstáculos.

Para no caer en las trampas y obstáculos que aparezcan en el camino, son varias las claves que los conferenciantes para emprendedores ponen en práctica a la hora de encender la llama de la motivación de aquellos que se lanzan a iniciar un proyecto.



IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN.

¡Todos somos iguales! Sea cual sea nuestro nivel inicial de motivación, siempre terminamos experimentando pequeñas caídas a largo plazo. El espíritu empresarial no es una excepción a esta regla y es perfectamente normal.

Todos los empresarios (e incluso los más exitosos), a veces se sienten desanimados y encuentran su vida aburrida. Si no se tiene cuidado, terminan perdiendo la motivación y la pasión inicial por su proyecto.

Siempre **es difícil estar emocionado** por hacer lo mismo día tras día, y esto incluso si es para dirigir tu propio negocio.

Entonces, ¿Cómo hacer que los emprendedores mantengan una buena actitud y motivación, te lo contamos a continuación:

1- Reconectar con la llama inicial.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta es hacer entender al emprendedor que su proyecto es su «bebé». Él es el creador de este producto, este servicio y este proyecto.

Debe comenzar cada día con un impulso irresistible de avanzar en ese camino que es suyo. Y tan pronto como sientas que la motivación disminuye, es hora de **tomarse el tiempo para reflexionar y recordar por qué se embarcó en esta aventura.**

2-Darle sentido al proyecto.

Dar sentido a la actividad de emprendimiento es uno de los secretos de los principiantes que tienen éxito y saben cómo establecerse a largo plazo. Por este motivo, cuando la motivación comience

a disminuir **debes centrarte en el propósito del proyecto** del emprendedor.

¿Cuál es tu intención y qué desea aportar al mundo? Si logras responder a estas preguntas dando un paso atrás y mirando el panorama general, lograrás conectar tu acción a algo más grande que la propia persona y sublimar su proyecto.

¡Esto le **dará profundidad a tus metas y energía** para continuar lo que sigue! Con esta motivación sentirás inmediatamente los efectos beneficiosos.

3-Evitar pensar demasiado.

Algunas personas a menudo piensan demasiado. Al hacerlo, las tareas simples se complican anticipando problemas poco probables. Lo que se llama **parálisis por análisis**.

Esto lleva al **estrés y la presión innecesaria**, lo cual tiene un efecto negativo en la motivación.

Un motivador debe hacer entender que pensar en exceso es contraproducente. Muchos estudios han demostrado que **la ansiedad hunde el cerebro y que ya no puede funcionar de manera óptima en estas condiciones**.

Para evitar caer en este estado, ponte metas simples que se consigan con pequeños pasos.



4-Ayudar a superar los bloqueos internos.

Algunas creencia pueden limitarnos y, por desgracia, son parte de nuestras vidas y a veces son difíciles de superar.

Pero **nada es más desmotivador que un bloqueo mental** que se pega a la mente.

Si quieres evitar la frustración y la presión en la mente del emprendedor, debes enfocarte en hacer algún que otro **ejercicio de respiración y relajación**. Salir a caminar ayuda a aclarar la mente y recuperar la motivación.

5-Recordar momentos de éxito.

En los momentos de duda que marcan el rumbo del emprendedor, una excelente manera de reiniciar la motivación es realizar una **revisión de los éxitos que ha conquistado**.

¡Recuerda las últimas victorias y los objetivos que ya ha alcanzado! Esto te permitirá **desarrollar la motivación y nutrir la inspiración**. Se trata de un condicionante muy poderoso que te llevará directamente a sus objetivos.

7 CONSEJOS PARA MOTIVARTE COMO EMPRENDEDOR CON DISCAPACIDAD.

1. No te limites

Comencemos reconociendo que las personas con discapacidades pueden iniciar y administrar una gran variedad de negocios. Como el empresario **Kirk Keating** le dijo a American Express:

“Comienza tu búsqueda de una oportunidad como cualquier otra persona; no tengas la reacción instintiva de pensar todo en términos de tu discapacidad. Haz lo que se adapte a tu estilo y se adapte a tu conjunto de habilidades”.

De hecho, un informe del Departamento de Trabajo de EE. UU. Ofrece ejemplos de propietarios de pequeñas empresas con discapacidades que prosperan en diversos ámbitos, desde la terapia ocupacional hasta la cría de perros, y desde la reparación de automóviles hasta la fotografía.

Además, los datos de las estadísticas de la **Unión Europea sobre ingresos y condiciones de vida** (EU-SILC) muestran que en la UE:

“Las personas con discapacidades tienen más probabilidades que las personas sin discapacidades de trabajar por cuenta propia”.

Así que **no te limites** a pensar que, debido a que tienes una discapacidad, debes dedicarte a cierto tipo de negocio y descartar otras ideas. Si bien las discapacidades específicas pueden dificultar la búsqueda de ideas de negocios particulares, en la mayoría de los casos, puedes seguir cualquier buena idea de negocios que desees.

2. Usa tu discapacidad como ventaja

Aunque, como dijo Kirk Keating, no tienes que **pensar en términos de tu discapacidad, a veces puede ser una buena idea**. Después de todo, vivir con una discapacidad te brinda un mundo de experiencias que otras personas no tienen. Muchos empresarios lo han aprovechado para iniciar negocios exitosos utilizando el conocimiento especial que han adquirido.

Así que **piensa en lo que has aprendido de tu discapacidad**. Las mejores ideas de negocios a menudo provienen de frustraciones o puntos de dolor, así que intenta identificarlas y luego, propón soluciones que puedan funcionar tanto para ti como para otros.

3. Búsqueda de financiación

Cuando comienzas una pequeña empresa, la financiación suele ser un gran obstáculo que superar. Necesitas invertir en el negocio, pero ¿cómo lo haces si no tienes una familia rica o una gran suma de ahorros para aprovechar?

Muchos países tienen subsidios para pequeñas empresas de discapacitados o préstamos comerciales para personas con discapacidades, y puedes solicitarlos para que tengas un gran comienzo en la vida empresarial.

Tampoco te olvides de las organizaciones sin fines de lucro, que a menudo tienen planes para ayudar con préstamos o subvenciones comerciales para personas con discapacidades.

En nuestra guía Ideas de negocio te contamos las ayudas disponibles.

4. Aprender de los demás

La perspectiva de iniciar un negocio puede ser bastante desalentadora, y muchas personas se sienten desanimadas por los altos niveles de competencia y la posibilidad de fracaso.

Pero hay muchos propietarios de negocios con discapacidades que han logrado el éxito, y puedes aprender de ellos al embarcarte en tu propio viaje empresarial.

5. Trabajar con socios

Considera trabajar **con socios**, **contratar freelancers** o hacer lo que sea necesario para administrar la carga de trabajo que conlleva administrar una pequeña empresa.

6. Aprovechar la tecnología

Los recientes avances tecnológicos han abierto nuevas vías para los empresarios discapacitados. Como ya hemos descubierto, las personas con discapacidades están haciendo todo, desde la reparación de automóviles hasta la venta de árboles de Navidad. Incluso si tienes problemas de movilidad, puedes perseguir una amplia gama de ideas de negocios, no necesitas estar restringido a un negocio basado en el hogar.

Sin embargo, para algunos dueños discapacitados de negocios, trabajar desde casa en un negocio en línea es ideal.

Entonces, considera los negocios en línea si esto encajaría con tus necesidades y ambiciones. Con la amplia gama de tecnología de asistencia disponible en la actualidad, puedes hacer lo que quieras en línea.

7. Diseña tu propio lugar de trabajo

Una de las ventajas de ser un empresario es que no tienes que depender de un empleador para que el lugar de trabajo sea accesible; puedes hacer los ajustes que necesites.

Ser un empresario te pone en control de tu propio lugar de trabajo, así que resuelve lo que necesitas e instálalo tú mismo. El gasto no tiene por qué ser generoso, el costo de hacer que un lugar de trabajo sea accesible es mucho más bajo de lo que la mayoría de la gente piensa.



comunicacion@uatae.org
+34 91 517 73 75

General Palanca, 37
28045, Madrid

www.uatae.org



Financiado por la Consejería de Empleo y Políticas Sociales de la Dirección General del Trabajo del Gobierno de Cantabria en el marco de la convocatoria de subvenciones destinadas a actividades de formación, fomento y difusión.