



*martes, 23 de abril de 2019*

## **NOTA DE PRENSA**

### **Autoestima y emprendimiento, mejora para mejorar**

**Una emprendedora debe tener una buena autoestima, algo vital para poder tomar las decisiones adecuadas en su negocio y en su vida personal. Si bien es imprescindible analizar las debilidades, también hay que tener muy claras las fortalezas y potenciarlas. Debe saber detectar y aprovechar el lado bueno de las cosas, y ser flexible con el grado de perfección, pues a veces el problema es ser demasiado exigentes con nosotras mismas.**

"Cada una es responsable de la consecución de sus deseos, de sus elecciones y acciones, del nivel de conciencia que dedica a su trabajo y a sus relaciones, de su conducta con otras personas, de la manera de jerarquizar su tiempo, de la calidad de sus comunicaciones, de su felicidad personal, de aceptar y elegir sus valores y, por supuesto, de elevar su nivel de autoestima".

Así se ha expresado Concepción Cazorla Vergel, licenciada en psicopedagogía y experta en intervención social ante la violencia contra las mujeres, en el taller de autoestima organizado por la Mancomunidad de Servicios Sociales THAM a propuesta de la Red de Emprendedoras en Movimiento (**Rem**), que ha detectado la necesidad de trabajar la autoestima de las mujeres a la hora de emprender.

### **Trabajar las claves de la autoestima para sentirse segura**

En opinión de Concepción Cazorla, "es fundamental trabajar las claves de la autoestima para sentirnos seguras, libres y capaces de tomar decisiones que nos acerquen a la persona que queremos ser y a la vida que deseamos tener". Para fortalecer la autoestima, considera que se debe abordar varios ámbitos: la salud, el dinero, el amor, la familia, la profesión, el desarrollo personal, los amigos y el ocio.

Y algo que la experta aconseja a las emprendedoras es "ser indulgentes con nosotras mismas cuando cometamos un error. Hay que mirar el lado bueno de las cosas y ser flexibles con el grado de perfección. A veces el problema es que somos demasiado exigentes con nosotras mismas".

### **La percepción del YO y el YO ideal**

Cazorla explica que la competencia emocional "es la que nos permite ser y sentirnos dueñas y responsables de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como sentirnos confiadas, seguras y automotivadas ante la vida. Hay que esforzarse por conseguir lo que quieres y lo que mereces".

La autoestima "es el conjunto de creencias, percepciones, valoración y pensamientos que tenemos acerca de nosotras mismas, en función de la valoración que realizamos basándonos en nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias. Es la experiencia interna de mi valor como persona. Surge de la comparación entre mi percepción del YO (autovaloración) y mi YO ideal: ¿Cómo me gustaría ser? ¿Cómo me gustaría pensar? ¿Qué me gustaría conseguir en la vida? ¿A quién me gustaría parecerme?".

Para detectar los posibles problemas que puedan aparecer en la autoestima, es muy importante tener claros estos conceptos. De esta manera, si surgen problemas, se pueden intentar corregir cuanto antes, para que afecten lo mínimo a las distintas facetas de la vida.

### **Mejora para mejorar**

El taller **Autoestima y emprendimiento, mejora para mejorar** se impartió en la sede de la THAM en Torrelodones, durante tres jornadas de los meses de febrero, marzo y abril, y fue complementado con una tutoría online.

En el taller participaron un grupo de mujeres, en su mayoría 'remistas', que han emprendido su negocio o que tienen un proyecto y desean lanzarse al emprendimiento con más seguridad.

#### **Para más información:**

- [www.redempendedorasenmovimiento.org](http://www.redempendedorasenmovimiento.org)
- Contactar con el departamento de prensa: [comunicacionderem@gmail.com](mailto:comunicacionderem@gmail.com)

## **SOBRE LA RED DE EMPRENDEDORAS EN MOVIMIENTO (REM)**

### **La misión de Rem**

- Ser un referente para las emprendedoras de los pueblos de la zona de la sierra de Guadarrama, creando redes para, posteriormente, extendernos por el resto de la Comunidad de Madrid y el resto de las provincias.
- Acompañar, apoyar, facilitar información y ayudar a las emprendedoras.
- Constituir un punto de encuentro donde: ofrecer y solicitar apoyo, enseñar y aprender, consultar problemas y aportar soluciones, plantear dudas y aconsejar.
- Ayudar a fomentar el emprendimiento.
- Dar protagonismo a las mujeres.

### **La visión de Rem**

- Que las mujeres emprendedoras tengamos nuestro espacio y podamos poner en marcha nuestra idea de emprendimiento en unas condiciones prácticas, adaptadas a nuestra realidad.
- Que haya un grupo reconocido como expertas en diversas materias.

### **Los valores de Rem**

- Diversidad: la asociación está constituida por mujeres de diferentes nacionalidades.
- Igualdad de oportunidades
- Solidaridad y sororidad.
- Motivación por el desarrollo laboral de las mujeres.
- Lucha por un espacio laboral, personal, familiar y social digno.

### **Mujeres fundadoras de Rem**

- Ángela Aguilar Parra, de Alpedrete.
- Corinne Lydie Cassé Carrión, de Hoyo de Manzanares.
- Cristina Garaeta Carmona, de Navacerrada.
- Cristina Gómez Alonso, de Hoyo de Manzanares.
- Jennifer Ramsay Russell, de Hoyo de Manzanares.
- Marcela de Gregorio, de Galapagar.
- María del Mar Corral Briega, de Collado Mediano.
- Mónica Codina Díaz, de Navacerrada.
- Ruth Valero de Castro, de Torrelodones.
- Yolanda Larrumbide Moreno, de Torrelodones.

### **Cómo hacerse socia de Rem**

Las personas interesadas en hacerse socias pueden enviar una solicitud a:  
socias@redempendedorasenmovimiento.org

Para más información, consultar el sitio web:  
[www.redempendedorasenmovimiento.org](http://www.redempendedorasenmovimiento.org)