

Módulo 1

MINDSET

1. EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO: Crea una matriz DAFO

La **matriz DAFO** (también conocida como FODA o SWOT en inglés), es una herramienta que nos permite identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de uno mismo o de nuestra empresa.

Para aplicar la matriz DAFO a tus fortalezas y debilidades, sigue los siguientes pasos:

1. **Haz una lista de tus principales fortalezas y debilidades** (al menos 10 de cada). Las fortalezas son las habilidades, recursos y cualidades que te hacen destacar y tener éxito, mientras que las debilidades son las áreas en las que necesitas mejorar o trabajar más.
2. **Identifica oportunidades y amenazas.** Piensa en las oportunidades y amenazas externas que afectan tu vida personal o profesional. Las oportunidades son las circunstancias que pueden ser beneficiosas para ti, mientras que las amenazas son los factores externos que pueden obstaculizar tus objetivos.
3. **Crea una matriz DAFO.** Divide una hoja de papel en cuatro cuadrantes y etiqueta cada uno con las iniciales de DAFO. Una vez hecha la matriz debemos pasar a completar cada uno de los cuadrantes.



4. **Analiza la matriz.** Empezamos por el análisis interno. Una vez tenemos las debilidades y fortalezas localizadas, debemos evaluar las variables. Podemos establecer una tabla de valores del 0 a 10 para establecer la gravedad de la debilidad o el potencial de la fortaleza. Después pasamos a realizar el análisis externo siguiendo el mismo procedimiento que para el interno. Completado cada cuadrante de la matriz podremos ver a simple vista en qué punto nos encontramos y trabajar aquello en lo que podemos mejorar.

2. EJERCICIO DE MEDITACIÓN: Haz tu primera meditación y conviértela en un hábito

Como hemos explicado en la formación, la **meditación** es una práctica de gran utilidad, tanto a nivel personal como empresarial, ya que nos permite **reducir el estrés y la ansiedad, mejorar nuestra capacidad de concentración y memoria, aumentar nuestra capacidad de enfrentar situaciones difíciles y tomar decisiones con mayor claridad y sabiduría, etc**

Y sí, meditar en **momentos puntuales**, como antes de una reunión o de impartir una formación, te será de gran ayuda. Pero lo ideal es que la instales como un hábito en tu día a día.

Realmente, con **10 minutos al día** tendrás más que suficiente, aunque seguramente, a medida que pase el tiempo, verás que de manera inconsciente vas aumentando el tiempo y la frecuencia de tus meditaciones.

Como mínimo, como hemos comentado, medita 10 minutos al día. El mejor momento para hacerlo sin duda es **nada más despertarte**, ya que te permitirá afrontar el día de una manera totalmente diferente. Si no, al menos, dedícale esos 10 minutos **antes de empezar a trabajar**.

Una de las formas más sencillas de meditar es mediante la **respiración**. Así que enciende una alarma a los 10 minutos, cierra los ojos, y empieza a centrar toda tu atención en tus fosas nasales: como entra y sale el aire, la temperatura que sientes en esa zona, etc. No pensar es imposible, pero trata de no hacerlo, de centrar únicamente tu atención en la respiración. **Cuando aparezca un pensamiento, obsérvalo, sin juzgarlo, déjalo ir, y vuelve a centrarte en la respiración.**

Si eres principiante en el mundo de la meditación, a lo mejor hacer una **meditación guiada** te resulta más sencillo, así que te recomiendo un par de ellas para que las pruebes:

- [Meditación 1](#)

- [Meditación 2](#)
- [Meditación 3](#)

Ahora solo faltará que la conviertas en un **hábito**. Y para ello, tendrás que hacer una meditación todos los días durante **21 días** (ya sabes, la teoría nos dice que para construir un hábito necesitamos hacer la tarea en cuestión durante 21 días seguidos, así que lo utilizaremos para ponerla en práctica).

En estos 21 días tendrás que comprometerte a hacer esa meditación sí o sí, sin excusa. Realmente son solamente 10 minutos del día que te ocupará, así que estate atento, porque seguramente **tu cerebro intentará negociar contigo** para no hacerlo constantemente.

Debes pensar que la mente humana funciona por **placer y dolor** (siempre busca acercarse al placer y alejarse del dolor). Seguramente meditar te causará más dolor a corto plazo que placer, ya que te estará sacando de esa zona de incomodidad. Pero es importante que lo sepas, y que pienses en que la meditación, en el largo plazo, te traerá placer, cuando veas en la persona en la que te has convertido, cuando veas la serenidad que tienes ante una negociación, una situación de mucho estrés, o incluso en un atasco en el coche.

Si no eres capaz de sacar 10 minutos de tu día para hacer una simple meditación, tampoco lo serás de llevar tu negocio a la cima.

3. EJERCICIO DE FINANZAS: Crea tu propio excel de finanzas

Ya hemos hablado de la importancia que tiene el llevar un **registro de las entradas y salidas de nuestra cuenta bancaria**. Y para ello la mejor opción es hacerlo a través de un excel.

No necesitas el excel más sofisticado del mundo para llevar tus cuentas. Yo, personalmente, tengo uno muy sencillo que creé, que me permite registrar todo y poder ver toda la información de un simple vistazo.

Pero sé que muchos de vosotros seréis algo más meticulosos y lo querréis llevar al siguiente nivel, así que te dejo a continuación un enlace a un excel de finanzas mucho más detallado que podrás utilizar para llevar los registros en tu empresa.

Aquí tienes el excel. Para poder utilizarlo tendrás que **crear primero una copia**:

Ahora lo que tendrás que hacer es crear tu propio excel de finanzas (o utilizar el que te hemos dado), y **a partir de HOY tendrás que llevar un registro de todas las entradas y salidas de tu cuenta bancaria**. A final de mes, podrás echarle un vistazo y ver cuál ha sido el resultado. Seguramente te sorprenderás: verás que has gastado más en cosas que estabas pasando por alto, o incluso estás teniendo mucho menos beneficio a final de mes de lo que creías.

A partir de ahí, intenta optimizar tus gastos todo lo posible. **Elimina gastos innecesarios**, y recuerda que a final de mes lo ideal sería que del dinero sobrante, empieces a crear tu **fondo de emergencia (1.000-3.000€)** y tu **colchón de seguridad (3 meses-1 año de gastos)**.

Seguramente te dará mucha pereza hacerlo al principio, pero mantente constante, disciplinado, y verás como a final de mes los resultados se traducen a un mayor beneficio económico. Recuerda: **dinero que no gastas, dinero que ganas**.

PRO TIP: por la mañana, al despertarte, después de tu meditación, siéntate en el ordenador, revisa tu cuenta bancaria, y anota los gastos del día anterior. Ésto no solo te permitirá ir al día con el registro, sino que también te dará una buena dosis de realidad nada más empezar el día para mantenerte enfocado.

4. EJERCICIO DE ORGANIZACIÓN: Crea tu propia rutina

Como hemos hablado, la organización es un **factor clave para un emprendedor**, básicamente porque siempre hay muchas cosas que hacer, y tendemos a llegar al final del día con la sensación de necesitar más horas para dar a basto.

Así que el ejercicio que tendrás que hacer ahora es **definir tu propia rutina**. Recuerda que dentro de ésta, tendrás que definir muy bien dos **subrutinas** (que de hecho, son **las más importantes**): **la de la mañana, y la de la noche**.

RUTINA DE MAÑANA

Recuerda que lo ideal sería que al menos **la primera hora de la mañana** estuvieras **apartado del móvil, redes sociales, pantallas y vídeos**.

Algunas recomendaciones:

- (Priorizar): primero de todo, una **meditación**
- (Priorizar): poner al día el **registro de nuestro excel de finanzas**

- Escribe **3 cosas por las que estés agradecido** para empezar el día enfocándonos en cosas positivas

Tu rutina de mañana, realmente, puede terminar aquí, no necesitamos más. Te puedes poner ya directamente delante del ordenador y empezar la jornada, recuerda que tu rutina **tiene que gustarte y funcionarte a tí**, generarte adherencia para poderla mantener en el tiempo. Pero si, de lo contrario, quieres añadir alguna que otra cosa, adelante.

Recuerda añadir en tu rutina, en cualquier momento del día, no tiene que ser por la mañana, algo de **deporte** (de hecho, si estás aquí, seguramente entrenes en el gimnasio con frecuencia, así que podría ser ésta una opción).

RUTINA DE NOCHE

Ésta la solemos pasar muy por alto, pero es imprescindible de cara a tener un **descanso de calidad** (y ya sabemos todos que el descanso influye enormemente en cualquier aspecto de nuestra vida, no solamente el gimnasio, sinó también el trabajo).

Algunas recomendaciones:

- Sin **cafeína** al menos 6 horas antes de ir a dormir
- Haz una **lista de tareas**, organiza el día siguiente (recuerda clasificar las cosas primero según si son importantes, urgentes, no importantes, no urgentes). Puedes agendarlo todo con **Google Calendar**
- Sin **pantallas** al menos una hora antes de ir a dormir
- No ver **series ni vídeos** en la cama, queremos que nuestro cerebro reciba la señal de que la cama es lugar para dormir
- Puedes hacerte una **infusión relajante** y **leer** un rato una vez ya estés dentro de la cama
- Ve a dormir siempre a la **misma hora** para regular los ritmos circadianos

5. EJERCICIO DE PRODUCTIVIDAD

Para trabajar la productividad tendrás una tarea muy sencilla que aplicarás enseguida cuando te pongas a trabajar: utilizar el método **pomodoro** y medir el tiempo con **clockify**.

Los pomodoros ya sabes que son bloques de 25' de trabajo, seguidos de 5' de descanso. Una vez completes 4 bloques, descansa 15-30'.

Lo ideal sería que durante los descansos te levantes de la silla, **andes** un poco por la habitación, **bebas agua**, y centres tu atención en el **momento presente**.

Los pomodoros te permitirán **concentrarte al máximo** esos 25', y clockify te dará una **visión realista de las horas que realmente le estás aplicando al día al trabajo**, pues tendemos a pensar que estamos trabajando muchas más horas de las que realmente lo hacemos.