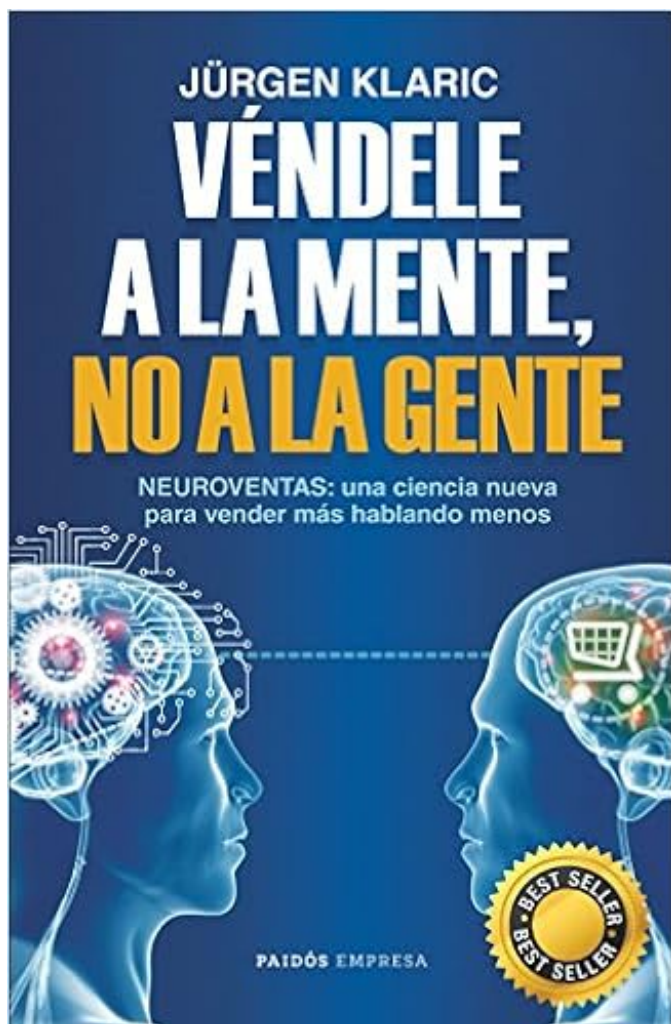


# Véndele a la Mente, no a la Gente Resumen



¿Por qué compramos? Utilizando el neuromarketing como herramienta, [Véndele a Mente y no a la Gente](#) de Jürgen Klaric traza un camino hacia el futuro de las ventas. Nos muestra que los vendedores deben esforzarse en entender cómo funciona el cerebro de sus clientes y no tanto en qué es lo que están diciendo.

Aunque pensemos que sabemos por qué compramos, muchos estudios indican que en la mayoría de las veces lo hacemos de forma inconsciente, por motivos diferentes a los que imaginamos de un modo racional.

Entender qué elementos hacen que nuestro producto o servicio

funcione mejor en el mercado es la clave para tener éxito. Con este libro podrás aprender e incorporar el modelo comercial y de venta de gigantes como Claro, Telefónica Movistar e Ikea.

Incluso sino trabajas en el área de ventas, los temas tratados en este microbook deberían interesarte. Saber cómo venderte te facilitará muchas cosas en la vida, como conseguir un trabajo, encontrar una pareja o hasta negociar con tus propios hijos. ¡Comencemos!

## ¿Neuromarketing? ¿Y eso qué es?

En pocas palabras, el neuromarketing consiste en conectar de forma estratégica los productos, servicios y marcas con la mente del consumidor.

Aprender cómo funciona la mente humana se tornó importante para cualquier vendedor desde la proliferación de los *commodities*. Así se llaman en economía a los productos básicos o materias primas que provienen de la naturaleza, como el agua, el arroz o el trigo. Todos ellos son masivos y no diferenciables entre sí.

### Leía Todo El Resumen

El problema comenzó cuando los productos creados por el hombre incorporaron esas características. Hoy, todos los celulares, computadoras o autos son muy similares entre sí. Incluso los inmuebles, las joyas y hasta las universidades. Prácticamente ningún mercado escapa a convertirse en un commodity.

Y, si todos ofrecen lo mismo y generan las mismas sensaciones, el cerebro no tiene la capacidad de diferenciar y elegir. Por eso debemos estudiar y analizar por qué la mente prefiere comprar una opción y no otra. Descubrir el diferencial de nuestro producto o servicio y explotarlo.

Esta nueva perspectiva del proceso de ventas nos generará menos desgaste y mayor efectividad. Aunque el mayor progreso

será saber cómo podemos mejorar la vida de los demás a través de nuestro trabajo. Debemos conocer cuál es el valor agregado que vamos a entregar.

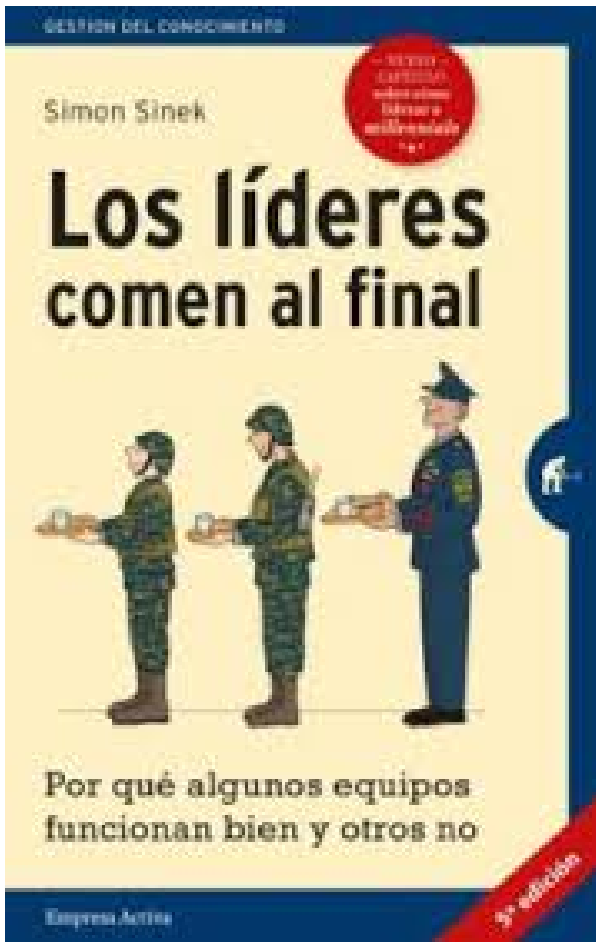
Para tener éxito debemos creer en lo que estamos vendiendo. Si nosotros no conocemos nuestro producto y no confiamos en él, no podemos pretender que nuestro cliente lo haga.

Las neuroventas se diferencian de las ventas tradicionales por varios motivos. Para empezar -y como habrás imaginado-, las neuroventas le venden a la mente en lugar de a la gente. Además, se enfocan en escuchar más que en hablar, para que el discurso sea breve pero efectivo..

---

# **Los Líderes Comen Al Final**

## **Resumen**



¿Por qué tan pocas personas afirmarían “Yo amo mi empleo!”? Para mucha gente, gustar de lo que hacen es casi como ganar la lotería.

Pocos tienen la oportunidad de sentirse realmente valorados en su trabajo y sentirse parte de algo más grande que ellos. Eso ocurre ya que los líderes actuales no entienden cómo la gente busca un propósito en sus trabajos.

¿Siempre quisiste volverte un líder y no sabías por dónde empezar? Si la respuesta es “sí”, el libro [“Los Líderes Comen Al Final”](#) de Simon Sinek es el plato ideal para ti (perdón por el juego de palabras).

En él, Sinek explora temas como el origen de la jerarquía, su papel en nuestra sociedad y cómo volverse un líder realmente admirado. ¿Aprendemos juntos qué es lo que motiva a la gente y cómo crear un mejor ambiente de trabajo?

# Tu biología te dice que líderes o seas liderado

Nuestra biología evolucionó a lo largo de miles de años para ayudarnos a sobrevivir. Desde nuestros ancestros, nuestras hormonas controlan nuestras emociones y nuestro comportamiento. Son 4 las principales hormonas que necesitas entender:

1. **Endorfina:** La hormona que disfraza el dolor.
2. **Dopamina:** La hormona que nos ayuda a hacer cosas.
3. **Serotonina:** La hormona del liderazgo.
4. **Oxitocina:** La hormona del amor.

Lea Todo El Resumen

Simon llama a las 2 primeras (endorfina y dopamina) las hormonas egoístas, y a las otras 2, hormonas altruistas. Un ejemplo interesante citado por Sinek está relacionado a la dopamina.

Ésta nos recompensa con una felicidad inmensa cada vez que completamos una tarea. ¿Te pones feliz cuando terminas con tu buzón de entrada? ¿Cuando terminas una carrera? Sí, es la dopamina haciendo efecto.

Otras hormonas, como la serotonina y la oxitocina, afectan nuestras vidas sociales, ayudándonos a relacionarnos con los demás. Las endorfinas disfrazan el cansancio y el dolor físico y logran engañarnos mentalmente para poder ir más lejos, incluso después de grandes esfuerzos físicos.

¿Sabes, cuando haces ejercicio y lo terminas sintiéndote bien, y al día siguiente te duele todo el cuerpo? No te dolió durante el ejercicio gracias a la endorfina que fue liberada, lo que te permitió aumentar tu desempeño.

La endorfina surgió para ayudar al hombre prehistórico a cazar, incluso cansado, y así lograr traer alimento para su

tribu. Esta misma hormona hace que logres ir mucho más lejos de lo que imaginaste ser capaz en los deportes.

---

# Las brillantes enseñanzas de Steve Jobs que pueden cambiar tu vida

Emprendedor o no, si eres del mundo de los negocios probablemente ya has escuchado algún ejemplo de Apple cuando se habla de éxito. Esto en cualquier área: gestión, marketing, producto, branding. Mucho de eso es debido a Steve Jobs y todo su legado.

Con certeza, podemos aprender mucho sobre él observando sus hechos, pero también recordando que fue una figura controvertida. Algunas cosas deben ser aprendidas al contrario: o sea, cosas que no hacer.

Tratando de sacar el máximo de provecho de la historia de vida de Steven Paul Jobs, enumeramos las mayores lecciones, tanto positivas como negativas. ¿Vamos juntos?

## Todo negocio precisa de una buena historia

¿Sabías que la historia de que Apple comenzó en un garaje no es exactamente verdadera? En 2014, Steve Wozniak confesó en [una](#) entrevista que el garaje hizo parte de la historia, pero ellos raramente iban allí. Además, Apple creció muy rápido.

Lo que esto prueba es que tener una historia es muy importante

para la imagen de la empresa. Después de todo, decir que productos tan fantásticos salieron de un garaje muestra lo especiales que son.

Pero mentir puede estropear las cosas. Como en ese caso tenía algo de verdad, fortaleció a Apple. Es como el propio Woz dijo: «no hay nada que nos represente mejor que el 'garaje'».

## **Para ser grande no necesitas tener capacidad técnica**

Steve Jobs no tenía grandes capacidades técnicas. Lo que tenía de sobra era fe en lo que quería crear y en muchas situaciones demostraba no entender muy bien cómo hacer ciertas cosas.

No creaba grandes conexiones con la gente precisamente porque vivía en un mundo sólo suyo. Esto está muy bien retratado en la película de Steve Jobs, dirigida por Danny Boyle. Lo que hizo fue mostrarle a los demás su punto de vista que estaba años luz adelantado. Sin dibujar gráficos era capaz de ser un diseñador.

Quien realmente colocaba las manos en la masa no siempre recibía el debido crédito porque él sabía que su persona era esencial para el proceso. Sin él nada habría sido hecho.

Una de las mayores pruebas del pensamiento en el futuro de Steve Jobs es esa entrevista con Steve Ballmer, presidente de Microsoft en la época:

## **El éxito no sucede de repente**

Incluso Apple tardó 20 años en convertirse en lo que es hoy. No sirve de nada querer que tu negocio llegue cerca de otros, con mucho más tiempo en el mercado, sin tener el tiempo necesario.

Apple tuvo dificultades, tanto como empresa como con su tecnología, durante más de una década hasta, nuevamente, encontrar el camino de la innovación. Incluso, fue uno de los mayores errores del gigante: haber quedado detenido en el tiempo atendiendo demandas de clientes en vez de continuar innovando.

Y es por eso que hoy, si hablamos de Steve Jobs, hablamos de innovación.

## **Envoltorio y presentación tienen la misma importancia**

Una de las mayores verdades sobre él es que sabía presentar un producto. No hubo nadie igual en ese punto. La forma en que planificaba y realizaba la presentación era casi legendaria.

En una escena de la película de Steve Jobs, él insiste agresivamente en que la computadora necesitaba decir «hola». Eso era parte esencial de su discurso y cambiaría el mercado de la tecnología. Aquí podemos ver lo meticuloso que era:

Y como resolvió el problema:

Y después de que un nuevo producto era lanzado por él, podías decir que los productos de Google o de Microsoft tenían las mismas características, pero nada encantaba tanto como lo que él había demostrado.

## **Simplifica**

Este era un punto muy importante de la personalidad de Jobs. Simplificaba al máximo para poder concentrarse en lo que realmente importaba. Steve aprendió esto mientras trabajaba en Atari, después de dejar la universidad.

Los juegos de la empresa no tenían manual y necesitaban ser lo suficientemente simple para que un estudiante “entorpecido”



podiera entender. En el juego de Star Trek las instrucciones eran:

1. Colocar Monedas
2. Evitar los Klingons

A partir de ahí, Steve Jobs desarrolló un amor por la simplicidad. Y eso traía foco no sólo para él mismo sino también para toda la empresa: él cortaba líneas de producción siempre que podía, despedía a personas irrelevantes, disminuía los estoques.

## **Elige bien las personas a tu lado**

Una parte de la personalidad de Steve que irritaba a muchas personas era no tolerar a quien no le gustaba o no tenía nada que ofrecer. Así, su equipo sólo estaba formado por personas en las que él confiaba – y él sabía muy bien identificar quién estaba estorbando.

Que una persona sea simpática socialmente no significa que va a saber tomar decisiones en su compañía, hacer un buen trabajo y contratar a buenas personas. No te apegues: no dejes que los incompetentes tomen tu tiempo y tu energía.

## **No puedes hacer todo solo**

El propio Steve Jobs eventualmente aprendió que necesitaba contar con la ayuda de otras personas en algún momento. Entre su vuelta a Apple y sus últimos días trabajando, se convirtió en un gerente mucho mejor, con menos espectros de rabia y grosería.

Percibió que si quería tener éxito, necesitaba contar con un equipo. Necesitas personas talentosas – si es posible, las más talentosas del mercado. Y esas personas también necesitan ser inspiradas por el trabajo de la empresa y deben tener la oportunidad de errar y acertar.

## Tú defines las reglas del juego

No sirve de nada simplemente ganar el juego. Necesitas redefinirlo a tu favor. El iPhone surgió de esa idea, en lugar de confrontarse a los grandes de la época, Apple creó algo nuevo. Antes de eso, los celulares tenían teclados y el iPhone terminó con eso.

Esta es la esencia de quien fue Steve Jobs – olvidar las reglas del juego, pensar diferente y crear cosas que tuvieran ventajas nunca antes imaginadas.

## No juegues con tu salud

Cuando los médicos te dan un consejo: síguelo. Es increíble celebrar la vida de Steve Jobs, pero la verdad es que él podría estar por aquí todavía.

Cuando los médicos encontraron el cáncer, le aconsejaron que lo tratase, lo que él no hizo. En vez de eso, buscó otros tratamientos que no fueron efectivos. Cuando decidió seguir las órdenes médicas era demasiado tarde.

Por eso, ante todo, cuida tu estilo de vida. Convive con quien amas, practica actividades físicas y come bien. Así estarás aquí para cosechar los frutos del trabajo duro de hoy.

## Steve Jobs: ¿seguirlo o no?

La verdad es que podemos aprender mucho de la vida de esta personalidad. No podemos demonizarlo ni idolatrarlo completamente – sólo absorber lo que puede traer beneficios y seguir adelante.

Steve Jobs nunca será olvidado y no sólo porque sacó a Apple de la quiebra y la volvió una empresa lucrativa en un año. Principalmente porque aprendió con sus errores por eso su legado es tan grande.

Si quieres conocer más sobre la historia de Steve Jobs, no dejes de leer el microbook basado en su biografía: Steve Jobs, de Walter Isaacson. El biógrafo fue contratado por el propio Steve para escribir sobre su vida antes de morir.

Subscribiéndote a [12Minutos](#) tendrás acceso a una biblioteca gigante con los mayores títulos de no ficción del mundo. ¡Realiza tu prueba gratis ahora mismo!

---

## Cómo producimos nuestros microbooks

Vivimos en un mundo en que el tiempo es mucho más que dinero – también es conocimiento, oportunidades y satisfacción.

¡Pensando en eso, nosotros, de 12Minutos, resolvimos resumir los mejores libros de negocios, marketing, emprendimientos, productividad y muchos otros para ti!

Te damos la oportunidad de, además de leer un resumen de calidad, poder escuchar un audiobook en cualquier tiempito que tengas – ya sea en la cola del banco, en el tráfico o mientras esperas a alguien.

Pero, ¿cómo confiar en nuestra información? ¿Cómo saber si nuestro contenido es realmente de calidad?

Bueno, si eres suscriptor de 12Minutos, seguramente ya encontraste la respuesta en nuestra materia prima: los propios microbooks. Pero, hoy, hemos venido a contarte un poco sobre el proceso para que nuestros resúmenes lleguen hasta ti con la mejor calidad posible. ¡Acompáñame!

## **1er paso: seleccionamos los mejores títulos**

Para empezar, nuestro equipo editorial selecciona los mejores títulos para ti. Priorizamos los pedidos de nuestros clientes, a través de [nuestra lista de solicitados](#) (*Wishlist*), pero también nos gusta resumir libros de los que aprendimos algo y que de alguna forma nos marcaron, pues creemos que tendrán el mismo efecto en ti. Además, buscamos también títulos que están en alta, es decir, los más recientes e innovadores libros de no ficción.

## **2º paso: elegimos los *freelancers* más capacitados**

Nuestra producción es realizada por freelancers genios en resúmenes y redacción. Los elegimos minuciosamente realizando varias pruebas. De esta forma, podemos garantizar contenido de calidad y confiar en nuestro equipo. Después de todo, juntos somos uno.

## **3º paso: control de las directrices editoriales**

En 12Minutos, para estandarizar nuestra producción, usamos las famosas directrices editoriales – que son reglas para que el libro quede perfecto y tenga concordancia estilística, independientemente del redactor que lo esté produciendo.

Forman parte de nuestras directrices temas como:

- Leer al menos 5 microbooks antes de comenzar a producir – esto ayuda al redactor freelance a entender nuestro modo de escribir.
- Resumir sólo libros de no ficción

- Escribir y dejar las frases directas, simples y cortas, pues todo será grabado en audio posteriormente.
- Y muchos otros!

## **4º paso: vamos siempre directo al punto**

Después de que seleccionamos los mejores títulos y el freelance, partimos para la producción del microbook.

Como ya dijimos, elegimos minuciosamente nuestros redactores, para que lean el libro original y filtren las mejores y más importantes informaciones. De esta forma, el resumen tendrá calidad y será muchísimo más fácil de leer, ya que nuestro objetivo es ese: facilitar tu vida.

Ah, y no podemos olvidarnos de una cosa muy importante: el tiempo de lectura del microbook debe ser en promedio de 12 minutos. ¡Es de ahí que viene nuestro nombre!

## **5º paso: chequeando los hechos**

En seguida que el redactor entrega su microbook, un editor chequea los hechos, es decir, comprueba si el resumen es fiel al libro original y si son correctas las informaciones, tales como el nombre del libro, el autor y el año de publicación. Además, el editor también chequea la gramática y ortografía para que su lectura no sea perjudicada o interrumpida por algunos errores. Es importante recordar que el trabajo del editor es continuo, pues siempre estamos analizando y corrigiendo nuestros libros para que la perfección en nuestro proceso sea garantizada.

## **6º paso: produciendo el audio**

12' es un equipo con varias personas, pero una sola una voz.

Aquella misma que oyes en el microbook cuando estás en el tránsito, en la cola del banco o esperando para buscar a tus hijos en la escuela.

Consideramos esencial la grabación de audios con nuestros microbooks, ya que es una barrera que conseguimos derribar contra la falta de tiempo.

¡Queremos que seas más productivo y facilitar tu absorción de conocimiento, y es por eso que todos los libros del 12 'están disponibles en audio también!

## **7º paso: La entrega**

Después de la producción minuciosa de los microbooks, es el momento de entregártelos! Publicamos nuevos títulos cada lunes, pero eso no significa que tienes que leer sólo 3 por semana. ¡Tenemos un catálogo enorme de microbooks listos para ser leídos por ti! ¿Qué tal ver algunos?

## **¿Qué tal ganar una cuenta anual free del 12'?**

Es simple: ¡produce un microbook para nosotros! Recuerda que necesitas seguir las directrices editoriales y no ser parte de 12'. Después de que esté pronto es sólo enviárselo a [Brenda](#) y aguardar la aprobación.

## **¿Quieres ser de nuestro equipo de freelas?**

¡Entra en contacto con Brenda contando tu interés, para que realices una prueba y, después de eso, pases a integrar a nuestro equipo!

---

# 110 herramientas gratuitas para emprendedores y startups

Ser un emprendedor a veces puede ser un poco difícil. Una ayudita para hacer algunas las miles de cosas que tenemos que hacer, no vendría nada mal. Pensando en eso hicimos esta lista con 110 herramientas gratuitas para tu sitio, empresa, redes sociales y más!

¡Ven a verlas en 12Minutos!:

## Herramientas gratuitas de programación

- [HTML5 UP](#): templates responsivos de HTML5 e CSS3.
- [Templated](#): una colección de 845 templates de CSS & HTML5.
- [Hipster Logo Generator](#): ¿precisas de una logotipo rápido? Elige este generador.

## Herramientas gratuitas para generar nombres

- [The Name App](#): entérate de si el nombre que tienes en mente está ocupado.
- [Wordoid](#): genera nombres aleatorios de apenas una palabra.
- [Hipster Business Name](#): genera de forma aleatoria nombre y logo.
- [Lean Domain Search](#): digita una palabra y encuentra un dominio disponible.

## Herramientas gratuitas de redacción y blogging

- [Hemingway](#): ¿necesitas hablar con un cliente en inglés? Haz que tu texto sea lo mejor posible.

- [Grammarly](#): chequea errores en inglés.
- [Medium](#): perfecto para un blog personal que reafirme tu nombre.
- [ZenPen](#): si precisas ver algunas ideas y de un lugar para eso.
- [Editorial Calendar](#): no existe marketing de contenido sin un calendario editorial.
- [Story Wars](#): ¿necesitas practicar tu inglés oral y escrito? Escribe historias junto con otras personas.
- [WP Hide Post](#): publica en el blog de WP y libera sólo para los que tengan el link.
- [Social Locker](#): pagos sociales.
- [Egg Timer](#): cuentas regresivas simples para que no pierdas la deadline.

## Herramientas gratuitas con ideas de contenidos

- [Portent](#): digita una palabra y obtén el título de un post.
- [Google Trends](#): para quien quiere escribir y estar actualizado con los acontecimientos, es esencial.
- [Buzzsumo](#): descubre cómo está el engagement de tus contenidos.

Otros lugares para saber qué es tendencia: [Twitter Trending](#) | [Quora](#) | [Reddit](#)

## Herramientas gratuitas para análisis SEO y sitios

- [Open Site Explorer](#): análisis de autoridad de un sitio.
- [Quick Sprout](#): análisis de links internos.
- [WordPress SEO by Yoast](#): plugin fundamental para analizar tus posts de blog en el WordPress.
- [SEO Site Checkup](#): check up bien completo de [SEO](#).
- [SimilarWeb](#): estadísticas de cualquier dominio.



- [OpenLinkProfiler](#): para testar la calidad de tus links.
- [Keywordtool.io](#): alternativa al Google Keyword Planner.
- Google: [Analytics](#) | [Keyword Planner](#) | [Webmaster Tools](#) |
- [Pagespeed InsightsBroken Links](#): encuentra los links rotos.
- [Copyscape](#): encuentra las copias de tu sitio en la web.
- [GTMetrics](#): analiza el page speed.
- [XML Sitemaps](#): generador de sitemaps.

## Herramientas gratuitas optimizadoras de imágenes

- [TinyJPG](#) | [TinyPNG](#): para comprimir imágenes.
- [Kraken](#): optimiza imágenes.
- [Smush.it](#): optimiza imágenes para WordPress.
- [Social Image Resizer Tool](#): optimiza imágenes para usar en las redes sociales.

## Herramientas gratuitas con editores de imágenes

- [CANVA](#): crea piezas gráficas con templates para personalizar.
- [Pixlr](#): edita fotos para browser.
- [FOTOR](#): corta, redimensiona y mejora imágenes directo en el browser.
- [Easel.ly](#): cualquiera puede hacer un infográfico con ese templates.
- [Placeit](#): muchos mockups gratuitos.
- [Recite](#): crea un layout de citación con los templates.
- [Meme Generator](#): impulsa tus redes sociales con memes.

## Herramientas gratuitas para colecta y envío de e-mails

- [Contact form 7](#): plugin de WP para recolectar direcciones

de e-mail.

- [Mailchimp](#): gratuito hasta 2.000 suscriptores.
- [ManyContactsBar](#): formularios de contacto gratuitos.
- [Hello Bar](#): barra gratuita para conseguir más suscriptores para tu newsletter.
- [Sumome](#): [List Builder](#) | [Scroll Box](#): pop up y box para conseguir más suscripciones.

## Herramientas gratuitas con formularios y Social Media

- [WriteRack](#): posta varios tweets en secuencia.
- [Click To Tweet](#): coloca en tu contenido para generar engagement.
- [Latergram](#): programa posts en Instagram, hasta 30 por mes gratuitos.
- [WordPress Pin it Button for Images](#): adiciona un botón de “pin it” para Pinterest.
- [SharedCount](#): entérate cuántas veces tu link fue compartido.
- [Crowdfire](#): aumenta el engagement con un análisis en todas tus redes.
- [SocialRank](#): administra tus seguidores en Instagram y Twitter.
- [Ritetag](#): análisis de hashtags.
- [Buffer Free Plan](#): administra casi todas tus redes sociales. Gratuito para uso individual.
- [Bitly](#): el más famoso achicador de URLs.
- [Addthis](#): consigue más conversiones y engagement en las redes sociales.
- [Disqus](#): plugin de comentarios.
- [Typeform](#): haz investigaciones gratuitas.

## Herramientas gratuitas para pruebas A/B y

## growth hacking

- [Optimizely](#): plataforma de optimización para sitios y mobile apps. Gratuito para prueba.
- [Hello Bar](#): herramientas para probar CTAs en un sitio.
- [Amplitude](#): entérate cómo los clientes usan tu aplicación probando el plan free.

## Herramientas gratuitas de design

- [PREZI](#): Para realizar presentaciones e impresionar a tu audiencia. Gratuito por 30 días.
- [Freebbble](#): itens gratuitos como templates, íconos, mockups y gráficos.
- [Graphic Burger](#): recursos de design, como mockups.
- [Pixel Buddha](#): más recursos gratuitos, como fuentes.
- [Freebiesbug](#): recursos para webdesigners.
- [365 Psd](#): baja, de forma gratuita, un .psd nuevo cada día.
- [Dbf](#): colección con los mejores freebies de Dribbble y Behance.
- [UI Space](#): recursos gratuitos de alta calidad.
- [Free Section of Creative Market](#): todos los lunes un nuevo freebie.
- [Freepik](#): recursos gratuitos.
- [Tethr](#): kit design iOS gratuito.

## Herramientas gratuitas de colores

- [Material Palette](#): genera y exporta paletas de colores.
- [New Flat UI Color Picker](#): colores para UI design.
- [Flat UI Colors](#): más colores para UI design.
- [Colors](#): generador de esquema de colores.
- [Couleurs](#): aplicación simple para tomar colores que ves en la pantalla.
- [Material UI Colors](#): colores para UI design para Android, Web e iOS.

- [Colorful Gradients](#): creador de colores en degradé automático.
- [Adaptive Backgrounds](#): extrae los colores de una imagen.
- [Brand Colors](#): colores utilizadas por marcas famosas.
- [Paletton](#): construye una paleta de colores.
- [0 to 255](#): herramienta para ayudar web designers a encontrar variaciones de cualquier color.
- [Bootflat](#): colores planos.
- [Hex Colorrrrs](#): conversión de HEX para RGB.
- [Get UI Colors](#): colores para UI.
- [Collor](#): generador de paletas.
- [Palette for Chrome](#): crea una paleta de acuerdo con una imagen.

## Herramientas gratuitas de bancos de imagen

- [Stock Up](#): junta varios bancos de imágenes gratuitos.
- [Pexels](#): banco gratuito y bien seleccionado para economizar tu tiempo.
- [Unsplash](#): imágenes gratuitas en alta resolución.
- [Splashbase](#): fotos y videos en alta resolución gratuitos.
- [Startup Stock Photos](#): banco con imágenes específicas para startups.
- [Death to the Stock Photo](#): recibe un newsletter mensual con fotos gratuitas.
- [Designers Pics](#): fotos gratuitas y bien seleccionadas.
- [Foodie's Feed](#): fotos gratuitas de comidas y bebidas.
- [Mazwai](#): vídeos gratuitos con creative commons.

## Herramientas gratuitas de tipografía

- [TypeGenius](#): encuentra combinaciones de fuentes como un designer.
- [Font Squirrel](#): fuentes comerciales 100% gratuitas.
- [FontFaceNinja](#): descubre cuál fuente aquel sitio utiliza.
- [Google Fonts](#): fuentes gratuitas y open-source,

optimizadas para web.

- [DaFont](#): archivo gigantesco de fuentes gratuitas.
- [1001 Free Fonts](#): otro gran archivo de fuentes gratuitas.

## Herramientas gratuitas con íconos

- [The Noun Project](#): íconos gratuitos para descargar.
- [Flat Icon](#): encuentra más de 560 mil íconos en vector.
- [Font Awesome](#): kit de herramientas de fuentes y CSS.
- [Glyphsearch](#): busca íconos en varios bancos.

¿Quieres otra herramienta gratuita? Realiza la muestra de prueba de [12Minutos](#), 3 días gratuitos con todos los recursos disponibles y, además, recibes un microbook gratuito por semana sobre las mejores obras del mundo de los [negocios](#).

¡Buen provecho!

---

# Inteligencia Emocional: ¿Sabes la diferencia entre CE y CI?

Probablemente ya oíste hablar de inteligencia emocional, medida por el CE. Este concepto se popularizó con el psicólogo y autor Daniel Goleman, en su libro sobre el tema.

Aunque puede parecer tonto para algunos es un punto en común entre muchas personas exitosas. Pero ¿de qué se trata exactamente? ¿Por qué es tan pertinente? ¿Qué tiene que ver con mi éxito?

En la publicación de hoy, responderemos a todas estas preguntas y, además, te daremos consejos para que conquistes

la tan deseada Inteligencia Emocional. ¿Vamos juntos a saber más sobre el tema?

## ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un concepto de la psicología, creado para designar la capacidad de cada individuo para reconocer sus emociones, lidiar bien con ellas y administrarlas. Y cuando decimos 'emociones', nos referimos a las nuestras y a las de los demás.

Esta característica incluye factores como la habilidad para auto motivarte, la persistencia, el control de los impulsos, la regulación del humor, la empatía y la esperanza.

Ejemplificando: una persona con inteligencia emocional es capaz de trabajar bien con su estrés y el de los demás, siendo resistente y flexible al mismo tiempo.

¡Pero esa no es una tarea nada fácil! Detente un momento para pensar. Muchas veces nuestras emociones superan nuestro pensamiento racional, ¿no es verdad?

Es importante saber también que el modo en que administras las emociones puede tener un papel crítico en varias esferas de tu vida.

## CI o CE, ¿cuál es el camino para el éxito?

El psicólogo Daniel Goleman, autor del libro Inteligencia Emocional, propone un modelo complementario al CI, el CE. Mientras que el CI es el coeficiente intelectual, el CE es el coeficiente emocional.

Las pruebas tradicionales de CI se crearon para seleccionar a las personas según su capacidad para procesar información, pero ¿qué es realmente tan importante cuando se trata de tener

éxito?

Hay un gran debate sobre si el alto CI significa el éxito de las personas. Por supuesto que el CI tiene un papel, pero para Daniel Goleman, la mayoría de las veces no es el más importante.

Al final de cuentas, puedes ser una persona muy inteligente y al mismo tiempo no saber manejar bien tus emociones. Y eso tiene un gran impacto en tu vida como un todo, pero principalmente en el ambiente de trabajo. Es por eso que la inteligencia emocional es una característica que es cada vez más buscada en entrevistas de empleo.

Y no pienses que eso es una tontería. Para el propio Goleman, el CI contribuye con apenas el 20% de nuestro éxito en la vida! El otro 80% es el resultado del CE.

Pero recuerda: CI y CE no son factores opuestos, sino complementarios.

## Los 5 aspectos principales de la inteligencia emocional

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional está compuesta por 5 aspectos principales, siendo ellos:

- **Conocer las propias emociones:** ten conciencia de ti mismo. Esta es la clave de la inteligencia emocional, incluso para tomar de decisiones.
- **Guiar y controlar las emociones:** aprende a manejar y controlar tus emociones, colocándolas en la dirección correcta según cada situación.
- **Auto motivación:** utiliza tus emociones para alcanzar tus objetivos. Las personas que tienen esa capacidad tienden a ser mucho más productivas.
- **Reconocer las emociones de los demás:** tener empatía. Esta característica significa interpretar las señales

que indican lo que otros necesitan o quieren.

- **Aprender a relacionarte interpersonalmente:** mantener buenas relaciones guiando las emociones de los demás. Esto es crucial para tu éxito.

## Las ventajas de la inteligencia emocional

Como dijimos, la inteligencia emocional es algo que todo el mundo busca. ¿Pero por qué?

Una persona con inteligencia emocional:

- Se relaciona mejor con los demás;
- Desarrolla más su autoconocimiento;
- Consigue administrar el mal humor y la emoción excesiva;
- Aumenta su productividad;
- Tiene más posibilidades de conquistar sus objetivos;
- No pierde el brillo en los ojos cuando es necesario;
- Y por ahí va ...

## Consejos para alcanzar la IE

Hablar es fácil, ¿no es verdad? Pero sabemos lo difícil que es conquistar esa inteligencia. Algunas personas tienen más facilidad y para otras puede representar un tremendo desafío. Por eso para ayudarte, separamos algunos consejos:

- **Encuentra una distracción:** siempre que sientas esa rabia, encuentra algo para distraerte. ¿Qué tal poner toda esa energía en ese informe que tienes que entregar en el trabajo? ¡Funciona que es una belleza!
- **Realiza actividades placenteras:** para bloquear un ciclo de depresión, por ejemplo, necesitamos realizar actividades que nos den placer. ¡Nada mejor para espantar la tristeza que hacer algo que nos hace bien! Es como apagar el interruptor de la energía mala en



nuestro cerebro.

- **Intenta ver el lado positivo de las cosas:** todo tiene un lado bueno, no te olvides! Por lo tanto, si estás con un sentimiento negativo, obsérvalo y trata de entender qué puedes aprender de esa situación que te deja tan mal.
- **Concéntrate en la visión a largo plazo:** a veces nos dejamos llevar por pequeñas recompensas momentáneas, como salir de la dieta o un dinerito fácil, ¿no es así? Pero ¿ya pensaste si eso se convierte en un hábito? Es esencial comenzar a concentrarte a largo plazo si quieres controlar mejor tus emociones.
- **Canaliza tu ansiedad:** vivimos en un mundo donde las cosas más rápidas parecen ser más eficientes, donde la prisa es algo valorado. Así que estar ansioso es normal. Pero tú sabes que todo en exceso hace mal, ¿verdad? Por lo tanto, canaliza esa ansiedad en alguna actividad, para dispersarla. Un deporte puede ser la mejor opción, si es de tu agrado.
- **Sé optimista:** eres el señor de tu destino, entonces sé optimista y crea tus propias oportunidades. Asigna cualquier sensación de fracaso a cosas que puedes cambiar, de modo que, al final, todo vaya bien. De esa forma evitas pensamientos negativos.
- **Nunca pierdas el brillo en los ojos:** ya hablamos que nada en exceso es bueno, ni siquiera la emoción. Trata de encontrar el equilibrio. No queremos que elimines tu lado emocional, sino que sepas conciliarlo con el racional.

Ahora, recuerda que todas tus manifestaciones de emoción influyen inmediatamente en tus relaciones interpersonales. Por eso son tan relevantes cuando se trata de nuestro éxito y es tan importante saber administrarlas.

Entonces, ¿qué tal aprender más sobre cómo entender el comportamiento humano?

En 12Minutos, puedes leer el *microbook* “Inteligencia Emocional”, en formatos súper fáciles de consumir, en texto y audio.

¿Te gustó el post de hoy? Entonces otro libro que también te va a gustar es *Cómo Hacer Amigos e Influenciar Personas*, de Dale Carnegie. En realidad, aquí en 12 ‘, tenemos una serie de libros sobre Psicología. ¡Vale la pena dar una mirada! ¡Descarga nuestra aplicación en Play Store o en [App Store](#) y *happy reading!*

---

## **Bulletproof Coffee: Todo lo que necesitas saber**

¿Cuánto tiempo demoras, realmente, para despertarte después de que sales de la cama? El café que es sensación en el *Silicon Valley* promete levantarte en 15 minutos. ¡Te presento al Bulletproof Coffee!

Café, manteca y aceite. El Bulletproof Coffee, o café a prueba de balas, no es más que una mezcla de los tres elementos. ¿Parece feo? Pero en realidad no lo es!

El Bulletproof Coffee sirve para limpiar tu mente, aumentar tu [productividad](#) y, de paso, ayudarte a perder algunos kilos.

La idea es del emprendedor y «bío-hacker» David Asprey, que viajó a Nepal, con la intención de aprender a meditar. Pero lo que más le llamó la atención fue el té con manteca que habitualmente consumen los habitantes de las aldeas, desde hace siglos.

Asprey entonces creó una dieta basada en la bebida y colocó

sus teorías en el libro Bulletproof: la dieta a prueba de balas. También comenzó una startup que vende el café apropiado para hacer la receta, además de manteca y varios tipos de aceite.

Pero, ¿qué está por detrás del café mágico? Reunimos aquí todo sobre el Bulletproof Coffee – la ciencia, las ventajas y los mitos.

## **La ciencia del Bulletproof Coffee**

Una de las principales claves para entender el funcionamiento del Bulletproof Coffee es la diferencia entre los buenos aceites y los malos.

Un aceite común, como el de girasol, que usamos mucho en nuestra casa para frituras, está compuesto por triglicéridos de cadena larga. Para que el organismo absorba esa grasa, necesita pasar por muchos procesos, lo que ofrece poca energía restante al final.

Los aceites recomendados por Asprey, como el de coco y de palmera, poseen triglicéridos de cadena media. Esto significa que en poco tiempo tu cuerpo los transforma en energía, lista para guiarte durante el día.

Este proceso supera, además, la necesidad de carbohidratos del organismo, por lo tanto, disminuye las ganas de comer dulces y otras comidas pobres en nutrientes.

Ya la función de la manteca es ser alimento. El Bulletproof Coffee se ha hecho para sustituir el desayuno por completo. La manteca, entonces, evita que sientas apetito hasta la hora del almuerzo.

Es decir, prácticamente ayunas en la mañana. Esta práctica favorece un proceso llamado autofagia que consiste, básicamente, en la renovación de las células. Si la autofagia no ocurre con frecuencia, te vuelves más susceptible a

enfermedades como artrosis y diabetes.

El descubrimiento del mecanismo de la autofagia es muy reciente. El responsable es el japonés Yoshinori Ohsumi. Su investigación comenzó en los años 90 y culminó en la victoria del premio Nobel de Medicina y Fisiología en 2016.

El proceso descubierto por él es un reciclaje, en el cual las células digieren partes de sí mismas. Esto sucede cuando ayunamos y puede darnos más años de vida.

El café vendido por la compañía de David Asprey es meticulosamente producido para ofrecer la cantidad correcta de energía y mantener tu mente activa. También afirma que su producto está libre de sustancias tóxicas, que están presentes en otras marcas de café.

Estas sustancias se llaman mico-toxinas y se originan del moho y los hongos que aparecen en la producción del café. Sin embargo, mucha gente afirma que, en ese sentido, David puede estar equivocado.

## **El problema de las mico-toxinas**

Realmente, los granos de café son ricos en mico-toxinas. La sustancia puede sí causar cáncer, debilitar el metabolismo y generar inflamaciones.

Presentes en los granos verdes, estas toxinas se extraen por medio del lavado con agua corriente en casi todas las industrias. Es decir, esa no es una especialidad del *Bulletproof Coffee*.

Asprey también afirma que el sabor amargo del café común es debido a las toxinas. Pero eso no es exactamente verdad. Lo que causa la amargura en el café es el proceso de tostado de los granos y no las toxinas.

Por eso, si estás seguro de que tu café preferido, el que

compras en el supermercado, está libre de ellas, puedes hacer la receta en casa.

## **Receta del *Bulletproof Coffee*: ¡Hazlo en tu casa!**

Para preparar tu Bulletproof Coffee, el paso a paso es el siguiente:

- Separa 250 ml de café de alta calidad, preferiblemente filtrado o en la prensa francesa, fresco y molido en la hora (aproximadamente 2  $\frac{1}{2}$  cucharas de sopa).
- Agrégale 2 cucharadas de manteca ghee o manteca sin sal.
- Agrégale 1 o 2 cucharadas de TCM o aceite de coco extra virgen (comienza con 1, ya que es fuerte).
- Bate todo en la licuadora durante 20-30 segundos.
- Voilà, ¡estamos listos!

¡Con esta receta, estarás listo para empezar y poco a poco la irás adaptando hasta que quede, completamente, a tu gusto!

A algunas personas les gusta añadir otras cosas a su Bulletproof Coffee y ahí ya depende de cada uno. Tú puedes ponerle lo que quieras, pero siempre recuerda preparar tu café con todos los macro-nutrientes necesarios para que sea un “café a prueba de balas”. Algunas opciones son:

- Bulletproof Coffee con Whey Protein;
- Bulletproof Coffee con Canela;
- Bulletproof Coffee con manteca común (Úsala apenas cuando no tengas ghee. Dale preferencia a la manteca clara)

# El *Bulletproof Coffee* transforma la rutina

Es un hecho que muchos consumidores del *Bulletproof Coffee* reportan que la actividad mental durante el día aumenta. Es casi como si el café fuera una batería de gran alcance.

Además, es bueno. Si te gusta el café fuerte es una bebida excepcional. Agregar la mantequilla puede parecer extraño al principio, pero es un derivado de la leche, así como la crema, por ejemplo.

En los medios de comunicación, la presencia de la marca es cada vez mayor. Jimmy Fallon ya la mencionó en su programa, el cantante Ed Sheeran también dijo en una entrevista que hace uso y Shailene Woodley fue una de las precursoras.

Pero la verdad es que ninguna dieta es perfecta para todos. Algunas personas pueden experimentar efectos casi contrarios a lo prometido.

## La dieta *Bulletproof*

El periodista Chris Gayomale, del Fast Company, [hizo el experimento por dos semanas](#). En pocos días, su productividad aumentó, pero, por otro lado, sintió mucho apetito por la mañana.

Por eso mismo, el blog del *Bulletproof Coffee* recomienda otros alimentos combinados al café. La dieta que David Asprey creó, un tanto inspirada en la dieta Paleo, divide los alimentos en tres grupos:

- Verde: alimentos a prueba de balas; ¡come mucho de ellos!
- Amarillo: sospechosos; ten cuidado y percibe cómo te hacen sentir.

- Rojo: alimentos kriptonita; evítalos!

Si sigues estas indicaciones puedes añadirle un huevo a tu café para evitar sentir apetito, por ejemplo. Muchos recomiendan palta o aguacate, que es uno de los mejores alimentos pues posee una buena cantidad de grasas positivas.

Lo que hay que evitar son los carbohidratos y en algunos casos las proteínas, pues pueden entorpecer la autofagia.

Si deseas saber cómo es el resto de la dieta, consulta la [Guía para Principiantes del Bulletproof](#).

## La compañía de David

La compañía de Asprey ya tiene 20 empleados. Según él, creció alrededor del 700% de 2011 hasta este año. Es decir, algo especial se puede encontrar en el café-todo-poderoso.

Además de vender la receta casi lista para el Bulletproof Coffee, la empresa también ofrece suplementos, bebidas, comidas y un *roadmap* completo para la dieta a prueba de balas que quieras seguir.

Todo esto fue investigado por el propio David en varios lugares del mundo, como las montañas del Tíbet y los monasterios. Es una mezcla entre los conocimientos antiguos y las nuevas tecnologías.

## El bío-hacking

David Asprey, además del inventor del *Bulletproof Coffee* se considera un «bío-hacker». Los practicantes de bío-hacking creen que es posible hackear nuestro cuerpo para realizar varias actividades con potencial alto, de la misma forma que hacemos con nuestros dispositivos tecnológicos.

Aquel que se propone ser un bío-hacker une la biología y la ética hacker, usando conceptos de la cultura «hazlo tú mismo»

y la capacidad de aprender conceptos científicos de forma autodidacta, sin la ayuda de profesores.

Los practicantes creen que no necesitamos contentarnos con el cerebro y el cuerpo que nos fue dado cuando nacimos. Es posible cambiar el medio en que vivimos y controlar nuestra biología, encontrando los hacks que más funcionan para nosotros.

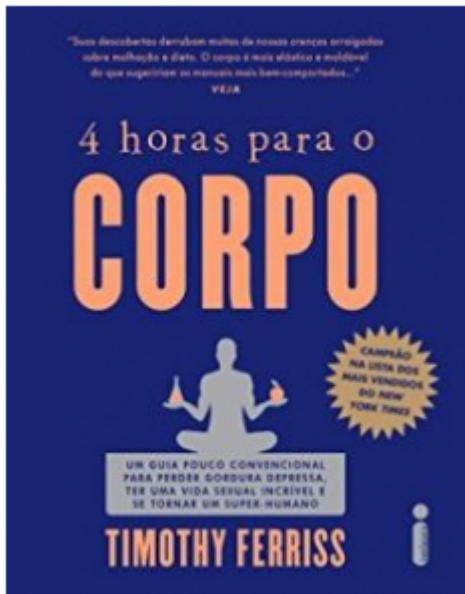
Podemos, por ejemplo, desacelerar el proceso de envejecimiento, fortaleciendo procesos como los citados arriba. Pero existen otras formas y otros objetivos que pueden utilizar esta idea de bío-hacking. Indicamos dos lecturas, si deseas saber más:



## Hackeando todo – Raíam dos Santos

Raíam se graduó en la mayor facultad de economía del mundo, fue jugador de fútbol americano por la selección brasileña y actuó en el mercado financiero de NY. En ésta, su primera obra, comparte la investigación que realizó con el fin de crear mejores hábitos para llegar al éxito que alcanzó. ¿Estás interesado en tener inspiración para aumentar tu potencial? No dejes de leer este *microbook*.





## 4 Horas Para el Cuerpo – Tim Ferriss

Tim Ferriss también tiene una tendencia al bío-hacking. Escribió este libro en la misma frecuencia de Trabaja 4 Horas Por Semana, pero esta vez se concentró en escribir sobre cómo puedes adelgazar, tener una vida sexual satisfactoria y aumentar el potencial de tu cuerpo. Son soluciones fáciles y eficientes para estas y otras diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas. Pero nada sin base: el libro contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos y con el propio autor.

Para saber más, lee el resumen del libro de David Asprey en 12Minutos. ¡En una de esas, tú también cambias tu rutina!

Y ahora, ¿qué tal aprender cómo la meditación te puede ayudar a hacer crecer tu productividad?