

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” pudiera 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 conquistar la independencia financiera

Con frecuencia, vemos en libros y conferencias que la independencia financiera significa tener inversiones que permitan rendimientos suficientes para cubrir todos nuestros gastos, de forma que ya no tengamos que trabajar para sobrevivir.

Creo que ese concepto es incompleto y que conquistar la tan soñada independencia financiera va mucho más allá de tener una renta hasta el final de la vida. Creo que relacionar la libertad con el dinero es una simplificación exacerbada, pues, desde ese punto de vista, todas tus acciones pasan a ser orientadas por esa visión, tu foco se reduce apenas a «acumular más dinero».

Tener tu enfoque orientado a lo que no tienes, o es escaso, en tu vida, te trae limitaciones y puede arruinar cualquier objetivo que desees alcanzar, ya sea financiero o no. Gran parte de nuestros sufrimientos en relación con el dinero proviene del deseo de cosas innecesarias. Y las frustraciones constantes, instauradas por nuestra mente, que cree que sólo seremos felices y «ricos» si obtenemos determinado bien, acaban convirtiéndose en trampas en nuestros caminos.

Perder el foco o concentrar tus acciones en «prioridades» equivocadas genera una tendencia preocupada en la acumulación, poniendo en segundo plano todos los demás aspectos de tu vida,

que tienen la misma importancia para alcanzar tu independencia.

El primer paso para entender lo que la independencia financiera significa para ti es preguntarte: «¿Qué puedo cambiar hoy en mi vida que me haga depender menos del dinero?».

Haz una evaluación para saber en qué punto estás hoy en tu vida. Si eres joven, tienes una vida entera de decisiones y gestión de tu dinero. Con el tiempo a tu favor, habrá oportunidades para alcanzar tus objetivos de manera más consciente, con algunos pasos que te enseñaremos a continuación.

Acaba con tus deudas

Todo cambio en nuestras vidas necesita tener un paso inicial, y lo primero que hay que hacer hacia tu independencia es eliminar tus deudas.

Esto vale para tarjetas de crédito, cheque especial, préstamos y parcelas. Comienza por aquellas deudas con intereses mayores y elimínalas una a una. De esta forma, conseguirás liberar más dinero para comenzar a realizar tus logros.

No te preocupes con el jardín del vecino

Gran parte de las decisiones que tomamos de comprar cosas innecesarias son para impresionar a personas de nuestro entorno.

Preocúpate con lo que realmente es importante para ti, en lugar de hacer deudas y comprar cosas sólo para tratar de pagar un status que no representa tu realidad. No cometas el error de enfocar demasiado en señales externas de riqueza y no

conseguir soportar los costos de un estilo de vida que no es el tuyo.

«Muchas personas gastan el dinero que no tienen, para comprar cosas que no necesitan, para impresionar personas que no les gustan». – Will Rogers

Estudia, estudia, estudia

Aprende de una vez por todas: invertir en conocimiento siempre traerá los mejores resultados, así que nunca dejes de estudiar ni de leer libros que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y tu independencia financiera.

¡En 12Minutos tenemos una [categoría llena de excelentes](#) libros sobre Dinero e Inversiones!

Puedes comenzar también invirtiendo en una pos-graduación para mejorar tu situación en tu empleo actual. Puedes decidir emprender, para aumentar tus ganancias. También puedes buscar nuevas inversiones y oportunidades para tu dinero te dé rendimientos, pero todo esto sólo será posible si decides ESTUDIAR.

Gasta menos de lo que ganas

Parece un poco obvio, pero la cantidad de personas que conozco que viven más allá de su renta es increíble. Siempre creen que el cheque especial forma parte del salario y se equivocan creyendo que hacer innumerables parcelas en la tarjeta de crédito no tendrá impacto en sus gastos.

Lo peor es cuando logras una renta extra y ya te envuelves en gastos y compromisos con ella. ¡Ahí no hay milagro! Si no puedes ahorrar al menos un poco cada mes, no hay como iniciar la caminata hacia la independencia financiera.

Primer paso: controla tus gastos. Anota en una hoja de cálculo

en Excel, en un viejo libro o descarga alguna aplicación. No importa el medio, lo importante, aquí, es saber cuáles son, de hecho, tus gastos. Y, a partir de ese punto, saber dónde puedes cortar y cuánto puedes ahorrar.

Si consigues realizar la siguiente ecuación «ganar más, gastar menos» estarás a pocos pasos de alcanzar todos tus objetivos financieros.

Primero págate

¡Leíste bien! La primera cuenta a ser paga eres tú. Apuesto a que estas preguntas aparecieron: ¿Cómo puedo ser tan egoísta? ¿Cómo pagarme primero? ¿Y mis cuentas?

Sé que esto puede sonar contradictorio, pero para alcanzar tu independencia financiera tendrás que ponerte en primer lugar. Hazte un regalo a ti mismo primero para recordar tus objetivos. ¿Recibiste tu salario y tu meta es ahorrar el 10%? Antes de pagar cualquier cuenta, haz el destino de ese valor en alguna inversión que te hará llegar más cerca de tus objetivos.

En poco tiempo esto se convertirá en un hábito. Vivir con lo que queda después de pagarte a ti mismo es una de las mejores alternativas para empezar a construir tu independencia.

Planificación es el secreto

Saber el alcance de tu dinero es la base de toda la construcción de tu planificación financiera. Sé flexible y ajusta tus gastos a tu realidad. Pueden surgir algunos momentos más difíciles en tu vida y tendrás que ser capaz de manejarlos.

Puedes ser despedido, algún ser querido puede tener problemas de salud, o incluso puedes enfrentar alguna situación que dependa de tus ahorros. Lo importante es no dejar que esas

situaciones te desanimen y, tan pronto como puedas retomar tus actividades, dale prioridad a tus objetivos.

La planificación financiera te permitirá estar siempre con los pies en la tierra y te dará una vida menos estresante para lidiar con situaciones inesperadas.

Cómo conquistar la independencia financiera

Si quieres saber un poco más sobre cómo realizar una gestión financiera eficiente, escribe con más detalles en el Blog de FriendsLab.

Lo más importante de todo lo que se ha dicho es que tienes claros tus objetivos, no te desvíes de tu plan, ni comiences a gastar indiscriminadamente cuando te des cuenta de que estás consiguiendo juntar dinero. Sé independiente y, para ello, extremadamente cuidadoso con tu dinero. Para toda decisión que necesites tomar sobre tu dinero, haz una planificación apropiada, y sobre todo, realista.

Saber reconocer lo que realmente es la independencia financiera para ti será fundamental para administrar mejor tu dinero y trazar mejores objetivos, que tengan, de hecho, sentido para tu vida. De esta forma, tu vida y tu dinero darán saltos de crecimiento, tanto en cantidad como en calidad.

¿Y, aprendiste? ¡Vale la pena también dar una leída en las enseñanzas del libro «[Padre Rico, Padre Pobre](#)»!

Es la hora de aprender a cómo invertir en Bitcoins

Los bitcoins se están volviendo cada día más populares, presentan valorización histórica y prometen consolidarse como una alternativa para inversores que buscan aplicaciones fuera de la curva.

En este post, vamos a presentarte los pros y contras y, de la forma más didáctica posible, darte herramientas para que aprendas cómo invertir en bitcoins y analizar si vale la pena o no poner dinero en esa moneda virtual.

La primera pregunta que siempre me hacen sobre el fenómeno de la valorización de los bitcoins es el por qué de la valoración tan rápida de la moneda en los últimos meses. El primer acontecimiento causante de estos ciclos de valoración fue la aprobación en abril de 2017 de una ley en Japón que reconoce las monedas digitales como medio de pago.

Con la previsión de que miles de establecimientos comenzarían a aceptar bitcoins, en la tercera economía más grande del mundo, la cripto-moneda ganó fuerza. Recordando que desde los inicios, una moneda surge cuando un grupo de personas atribuye valor a determinado instrumento y empieza a adoptarlo como medio de cambio. El ser humano ya utilizó ganado, animales domésticos, sal, metales y ahora surgen las cripto-monedas como medio de cambio.

La segunda razón para la secuencia de valorización del bitcoin fue el hecho de que grandes instituciones financieras comenzaron a darle espacio a esta nueva tecnología. Ya observamos grandes bancos probando el blockchain, herramienta que permite que las monedas virtuales salgan de una cuenta y lleguen a otra por medio de un código único. Si vemos grandes bancos apostando en ese tipo de tecnología es una señal que

ese tipo de transacción se volverá popular.

Paralelamente, estamos viendo el bitcoin servir de alternativa para naciones en crisis políticas. Observamos el crecimiento de la demanda en países como Venezuela, China y Grecia, cuyos gobiernos restringieron transferencias y retiros en efectivo. De esta forma, el bitcoin sirve como reserva y fuga para esos países con problemas en ese sentido.

Cómo invertir en bitcoins y qué cuidado debes tener

Uno de los principales puntos de atención al aprender cómo invertir en bitcoins es entender y ser consciente de que el precio de las cripto-monedas es muy volátil. Es común que ocurran, en un mismo día, variaciones de más del 10% hacia abajo o hacia arriba.

La volatilidad de la moneda se explica por su propia falta de valor intrínseco. Es decir, su fluctuación queda a merced de la relación entre la oferta y la demanda. Recordando un poco una de las funciones de una moneda, el valor intrínseco de una moneda está relacionado con su función de ser una reserva de valor. Es decir, es el poder de compra asociado a ella que se mantiene en el tiempo y que es una forma de medir la riqueza.

Un consejo para quien quiere aventurarse y empezar a saber cómo invertir en bitcoins es tratar de minimizar los riesgos. Muchos inversores guardan el valor invertido inicialmente en su cartera digital, y hacen nuevas apuestas solamente con los bitcoins que embolsan de los rendimientos. De esta forma, si realizan alguna transacción que tenga perjuicio, lo peor que les puede pasar es quedarse en cero a cero.

Este tipo de estrategia, de invertir solamente los ingresos, no perjudica el capital inicial, es lo que generalmente recomendamos para los entusiastas que quieren invertir en

cualquier tipo de aplicación con riesgo más elevado. Sirve tanto para transacciones de riesgo como para cripto-monedas.

Ventajas de invertir en bitcoins

Se habla mucho sobre los riesgos de los bitcoins, pero también tiene varias ventajas, además de la promesa de rendir muchos beneficios. Una de ellas es el costo de las transacciones, que es mucho menor que el sistema financiero tradicional. La tarifa de transacción media del bitcoin es aproximadamente 5 veces menor que en los bancos tradicionales.

Otra ventaja es que los bitcoins pueden ser usados en cualquier país y, al no ser controlados por un gobierno específico, no pueden ser congelados ni confiscados. Es, definitivamente, una moneda global, proporcionando economía en tarifas de conversión y eliminando las fronteras comerciales.

Una tercera ventaja es que los bitcoins no sufren con colapsos de sistemas financieros de los países. Por ejemplo, las monedas actuales son monedas fiduciarias. ¿Qué significa eso? No son asociadas a ninguna reserva de metal (oro, plata). Su valor proviene de la confianza que las personas tienen en quien emitió el título, generalmente los Bancos Centrales de los países. Cuando la economía de un país entra en colapso, por diversas razones (políticas, incidentes ambientales, escándalos de corrupción), las monedas convencionales pierden valor.

Teóricamente, el bitcoin y las cripto-monedas vienen para resolver este problema, pues no están regulados por ningún órgano centralizador y no dependen de la confianza en el mercado financiero tradicional. Permite que las transacciones se puedan realizar sin necesidad de proporcionar datos personales a los bancos, o justificar el origen y destino del dinero. Esto puede ser utilizado tanto para el bien, como donaciones, por ejemplo, o para el mal, como la compra y venta de drogas.

Principales riesgos de invertir en bitcoins

Antes de saber cómo invertir en bitcoins, ten en cuenta algunos riesgos. Te sugerimos no poner todas tus inversiones en bitcoins. No se apuestan todas las fichas a un solo número, sea cual sea la inversión. Los tres principales riesgos que considero en relación a los bitcoins son:

- Fluctuación de los precios;
- Vulnerabilidad de la tecnología de transacciones: el sistema nunca fue invadido pero es monitoreado por los hackers;
- Seguridad de las agencias que realizan las transacciones: cuidado al elegir la agencia, algunas pueden dar quiebra o ser víctima de fraude. Siempre es bueno recordar que no existe un fondo público de crédito para los bits. Si algo sucede, puedes perder todo tu dinero invertido.

Si quieres entender mejor cómo funcionan las monedas digitales, lo aconsejable es que apliques una cantidad que, si se pierde, no te causará grandes sacudidas financieras y emocionales. Como es un mercado altamente especulativo, para los principiantes la mejor forma de aplicar es comprar los bitcoins, mantenerlos en cartera, esperar la valoración que estipulaste como meta y venderlos para embolsar las ganancias. Recordando siempre que grandes ganancias siempre vienen acompañados de grandes riesgos.

Cómo evitar desconcentrarse mientras trabajamos: 4 estrategias infalibles de deep work

Probablemente te esté pasando: te despiertas todos los días con varios planes para realizar. De repente, ya son tres de la tarde y apenas conseguiste la mitad. Cada vez que intentas trabajar, algo roba tu atención. No sabes cómo mantener el foco.

De acuerdo con Cal Newport, autor de «[Deep Work](#)» (Trabajo Intenso), lo que más nos distrae son las redes sociales y el e-mail. El problema es que no basta con apagar las notificaciones. Nuestra atracción por los dispositivos ha creado una atención bipartita permanente y afecta nuestra habilidad de enfocar. Entonces, ¿cómo mantener el foco?

Para realizar el trabajo intenso, necesitas aprender a cultivar el foco y entrenar el cerebro para eso. Trabajar en algo sin pensar en nada más nos ayuda no sólo a ser productivos, sino también a realizar mejores tareas y tener mejores resultados.

Esto significa que, en un mundo hecho de distracciones, el trabajo intenso tiene un alto valor. Para que tú también aprendas a tener mejores resultados con las técnicas de Cal, condensamos algunas de sus enseñanzas. Es bueno recordar que las cosas no funcionan igual para todos – pero te recomendamos que intentes todo hasta descubrir cómo mantener el foco.

1 – Filosofía del Monge

Algunas personas pueden producir «deep work» cuando están

totalmente aisladas. Esto sucede principalmente con escritores, que se aíslan de la vida tecnológica o incluso de la sociedad, yendo a vivir en cabañas en medio del bosque.

Para ellos, concentrarse totalmente significa escribir muchos libros. Así, su conexión con el mundo exterior es normalmente hecha por medio de un asistente o poco frecuentes chequeos en la bandeja de entrada.

Uno de ellos es Neal Stephenson, escritor de ciencia ficción que ha cortado cualquier conexión tecnológica con el mundo. Él explica que, si sufre muchas interrupciones no consigue mantener el foco y, por lo tanto, no puede escribir libros.

2 – Filosofía Bi-modal

Pero tú no necesitas distanciarte para siempre en una torre para conseguir producir. Cal Newport explica que otras personas eligen la Filosofía Bi-modal, que consiste en aislarse para un proyecto específico y luego volver al día a día.

Este método es más consistente con la vida de las personas, que no pueden distanciarse totalmente de los quehaceres diarios. Los músicos entran muy bien en esa categoría.

Annie Clark, más conocida como St. Vincent, grabó su último álbum en la misma ciudad en la que vive, pero alquiló un cuarto de hotel para no tener que ir a su casa. Explicó que lo hizo para no preocuparse con las tareas domésticas y entregarse totalmente al trabajo.

3 – Filosofía del Ritmo

Esta filosofía del «deep work» dice que puedes simplemente transformar tu trabajo en un hábito, que sucede diariamente. Tal vez sea la estrategia que más se alinea con nuestro mundo moderno, pero también puede ser la más difícil de alcanzar.

No sirve de nada confiar en lo que llamamos «fuerza de voluntad». Si espera que suceda, te vas a decepcionar. En vez de eso, planifica los momentos de trabajo intenso. ¿Sabes aquel plan de ir al gimnasio 3 veces por semana, lloviendo o no?

Sólo planificando y cumpliendo puedes formar un hábito. Imagínate que eso sea un ritmo, que con el tiempo aprendes y se hace más fácil. Nunca rompas la secuencia de días, aunque el tiempo de trabajo de cada día sea menor.

4 – Filosofía Periodística

Esta estrategia se basa en la premisa de que puedes involucrarte en un trabajo altamente concentrado siempre que haya tiempo libre durante tu día.

Pero no es fácil. Imagina que necesitarías cambiar tu mentalidad de actividades que requieren poca concentración, como responder emails, para actividades que requieren la máxima atención. Este cambio no es para cualquiera.

Para muchos, el proceso de pasar a una actividad u otra es un poco más largo. Por eso, no siempre confíes en que podrás seguir esta estrategia. Intenta las otras primero.

Otros consejos para ejecutar el “deep work”

Ni siquiera Cal Newport tiene todas las estrategias desarrolladas. [En este post](#), explica cómo fue construyendo su trabajo intenso poco a poco, tomando notas y haciendo cambios según percibía hacia donde iba su atención.

Explica que estudió geometría para completar el proyecto, precisando recordar materias que no veía desde la enseñanza media. También dice que vio grandes oportunidades en el

entrenamiento en voz alta y que su ritual, incluso después de días, no estaba perfecto todavía.

Antes de intentar hacer lo mismo, echa un vistazo a estos otros consejos para realizar tu trabajo con total atención:

Encara lo tedioso

Desapégate de la expectativa de nunca aburrirte. Eso es lo que nos hace dependientes de los dispositivos tecnológicos. Cuanto más disminuyes tu tiempo de aburrimiento, menos tu cerebro lo tolera, volviéndote, de esta forma, una persona impaciente.

La próxima vez que esté esperando un Uber, guarda el teléfono y sólo espera. ¿Podrás conseguirlo?

Meditación productiva

Entrena tu cerebro para concentrarse en un problema a la vez. Funciona como la meditación Mindful, sólo que, en lugar de concentrarte en lo que estás haciendo, como comiendo o dando una vuelta, te concentras en tu problema.

Si deseas saber más sobre esta técnica de meditación, [lee el libro](#) de Mark Williams y échale un vistazo al post que escribimos sobre meditación en el trabajo.

Mentaliza el resultado que deseas

Tener un resultado concreto en mente antes de comenzar a ejecutar tu deep work te ayudará a realizarlo. Así, no olvidas lo que debes hacer y puedes chequear tu progreso, sintiéndose más aliviado.

Un consejo para quien ya entrenó un poco: ten una meta y luego aumentala el 20 por ciento. Así, tu trabajo será aún más intenso, añadiendo un sentido de urgencia.

¿Aprendiste a mantener el foco en el trabajo? Recuerda que si

deseas leer el Deep Work, el resumen está disponible en la plataforma de [12Minutos](#), con otras enseñanzas sobre productividad.

Ahora, te apuesto que también te gustará leer [sobre un](#) hábito de 30 segundos que puede hacer tu trabajo – e incluso tu vida – mucho más productivo!

¡Buen trabajo!

Descubre un hábito de 30 segundos para una productividad estratosférica

Cada vez escuchamos más sobre productividad, ¿no es verdad? Hay una serie de diversas técnicas y metodologías que te hacen ser más productivo. Y que, de hecho, funcionan.

Pero, esta vez, quiero presentarte un hábito súper simple, que puede, de verdad, transformar tu vida de forma muy positiva, yendo más allá del aumento de productividad.

Estaba leyendo un caso acerca de un abuelo que conversaba con su joven nieto, y de esa conversación, surgió una enseñanza muy interesante. Se trata de un simple hábito, que te toma, como máximo, 30 segundos.

El hábito de los 30 segundos

El abuelo le aconsejó a su nieto que cada vez que terminara una reunión, finalizase la lectura de un libro o algo importante en su vida, se tomase exactamente 30 segundos – ni

más, ni menos! – y escribiese sobre aquello.

¡Y tiene que ser inmediatamente después! Si esperas algún tiempo, puedes comenzar a olvidarte de algunos hechos o no distinguir más lo que es más importante para ser escrito. Al final, para usar exactos 30 segundos será necesario hacer algunas elecciones con respecto a lo que vale la pena escribir.

Y (atención!) No estoy hablando de tomar notas, como lo hacemos durante una reunión, sino de escribir lo que venga a tu mente sobre aquel acontecimiento, después de su cierre.

¡Créeme esto va a ser muy bueno para ti y te voy a explicar por qué!

¿Cuáles son los beneficios?

- Las experiencias se vuelven más ricas

Con el paso del tiempo, conseguirás absorber mucho más de cada experiencia. ¡Y la práctica de los 30 segundos se te hará más fácil e, incluso, más divertida! Esto te ayudará cada vez más y, poco a poco, se convertirá en un [hábito](#).

- Aprenderás a escuchar mejor y hacer mejores preguntas

Al preocuparte por lo que debes escribir, le prestarás más atención a tus experiencias. Así, comenzarás a escuchar mejor, por lo tanto, harás mejores preguntas. Después de todo, ¿a quién no le gusta ser oído, no es verdad?

Esto se hará común para ti en cualquier ocasión.

- Podrás ayudar más a las personas.

De a poco, en el proceso de definición de lo que vas a escribir en los 30 segundos, comenzarás a percibir que estás escribiendo, principalmente, sobre lo que le importa para los demás. Interesante, ¿no?

Aunque no sea el objetivo de este hábito, te darás cuenta de qué te ayudará a comprender mejor la necesidad de los demás, haciendo más fácil ayudarlos a resolver sus problemas.

- Aumentarás la productividad

Por último – y no menos importante – ¡este simple hábito te ayudará a aumentar tu productividad!

Escribir, en sí mismo, ya es un hábito que hace muy bien para la memoria. Y, si además es de forma organizada, resultará imposible perdernos, ¿verdad?

Además, como ya dijimos, este hábito te ayudará a aumentar tu foco, tu concentración en las actividades. pues intentarás absorber lo máximo posible de cada experiencia, pensando en lo que vas a escribir después sobre ella.

¿Aprendiste? Haz el test por unos meses y luego cuéntanos el resultado. ¡Te sorprenderás!

Si te gustó este artículo, también te gustará descubrir cómo aumentar la productividad de la práctica de la meditación en el trabajo!

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 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: iproduce 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?

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

Para inspirarse: los hábitos de lectura de las personas de éxito

Todas las personas exitosas tienen una característica en común: leen mucho. Es común leer sobre CEOs y grandes emprendedores que abandonaron la escuela secundaria, nunca pisaron la universidad y hoy están en la cima del mundo. Lo que queda implícito en sus biografías es que continuaron estudiando y aprendiendo. Como el filósofo estadounidense Mortimer Adler observa en «[Cómo Leer Libros](#)», los libros son los mejores profesores para quienes no están en la escuela.

Incluso sin una educación formal, o una colección de diplomas, el éxito puede venir con un simple hábito. Es por eso que leer es tan importante para quien quiere alcanzar el éxito. Expertos e investigadores sugieren que leer es esencial para quien ocupa una posición de liderazgo. Buenos hábitos de

lectura nos hacen mejores comunicadores, desarrolla la empatía y ayuda en las relaciones interpersonales. Pensando en eso y yendo de Elon Musk a Oprah Winfrey y pasando por Mark Zuckerberg, te mostraremos los hábitos de quien usó los libros para subir – y mucho – en la vida.

Los hábitos de lectura de los exitosos:

La expresión «hábito de lectura» ya deja bien claro que leer no requiere ningún talento o aptitud natural. Si no lees mucho, entonces no te preocupes. Como todo hábito, es posible adquirirlo con dedicación y convertirte en un gran lector.

Adquirir hábito de lectura requiere gran curiosidad y pasión por el conocimiento, ante todo. Además, disciplina y organización tampoco harían mal.

Para inspirarte, ¿qué tal reflejarte en los hábitos de grandes empresarios y personalidades exitosas?

- En 2015, Mark Zuckerberg creó una meta como una forma de desarrollar el hábito de lectura y adquirir conocimientos. Cada dos semanas leería un libro diferente. Además, creó un Club del Libro llamado «A Year of Books», para discutir con la comunidad de Facebook lo que leyó durante ese año. La mayoría de los libros trataban de otras historias de éxito, como la de Zuckerberg. Uno de los libros que leyó y recomendó es «[Creatividad Inc.](#)», que cuenta la historia de Pixar y puedes leer el resumen en 12'.
- Oprah Winfrey, presentadora, empresaria y una de las personas más influyentes de Estados Unidos, también es una lectora ávida y también creó un Club del Libro. En su sitio, Oprah discute online con videos, comentarios, preguntas y respuestas sobre lo que está leyendo. ¡Lo

más importante es que los Clubes del Libro no son exclusividad de las personas famosas! Tú mismo puedes crear uno en tu empresa o, si lo prefieres, con tus amigos.

- El genio de las inversiones Warren Buffet hoy gana más de 20 mil millones al año. Lo que pocos saben es, que al principio de su carrera, leía entre 600 y 1.000 páginas por día. Para convertirse en el inversionista que es hoy, esa dedicación fue esencial. Por cierto, todavía hoy, dice dedicarle cerca del 80% de su día a la lectura.
- El empresario, inversor y autor Mark Cuban también es amante de la lectura. Mark, que también es dueño de un equipo de baloncesto, los Dallas Mavericks, ya dijo públicamente que lee más de 3 horas al día.

Bill Gates y la pasión por el libro de papel

¿Quién no quiere ser como Bill Gates? Además de rico, exitoso e influyente, el empresario de Microsoft tiene una imagen sensacional. Responsable y siempre comprometido con buenas causas, Bill, también es famoso por su apetito por libros.

Esta es una de las cosas que me gusta en la lectura -, dice Bill Gates. – Cada libro abre nuevas avenidas de conocimiento para explorar-. Es a través de los libros que él expande el ya inmenso conocimiento que tiene, leyendo más de 50 libros al año. Lo más inusitado en su historia, sin embargo, es que el empresario de la tecnología prefiere libros de papel.

Para poner en práctica los buenos hábitos de Bill Gates, no es necesario ceder al libro impreso o leer tanto como él. Para ser igual al empresario, lo importante es tener la misma pasión por el conocimiento, ante todo.

Elon Musk: de los libros a los cohetes

Si el nombre Elon Musk no te dice nada, es posible que tengas que leer un poco más. Elon es el CEO multimillonario de SpaceX y Tesla, y, al mismo tiempo, un ávido lector.

La trayectoria profesional y de vida de Elon Musk es tan interesante que rindió [un](#) propio libro, escrito por Ashlee Vance. Es uno de los empresarios más impresionantes del Valle del Silicio y la prensa siempre lo etiqueta como el próximo Steve Jobs.

Nacido en Sudáfrica, Musk siempre fue apasionado por la tecnología, el espacio y las energías renovables y se mudó a Estados Unidos cuando aún era niño. Allí, su objetivo era unir sus pasiones y emprender. Cuando le preguntaron cómo había aprendido a construir cohetes, Elon respondió simplemente: leyendo libros.

Como leer libros

Otra cosa que los exitosos lectores tienen en común: no leen cualquier cosa. Y como no tienen tiempo de sobra, también podemos imaginar que la lectura debe ser dinámica e inteligente.

Pensando en eso, te proponemos una tarea. Lee ahora mismo el resumen de «[Cómo Leer Libros](#)» y aprende las mejores técnicas de lectura para extraer la mayor cantidad de contenido de lo que estás leyendo.

¿Las historias de Bill Gates, Elon Musk y Oprah también te inspiraron? Entonces, ¿por qué no distribuir ese conocimiento y compartir este texto con tus amigos? Y no te olvides de dejar un comentario contando de tus propios hábitos de lectura y lo que estás leyendo actualmente.

PS: En 12 minutos, tenemos contenidos MUY buenos, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en la Play Store o en la App Store y buenos aprendizajes!

Happy reading!

Administradores de tareas: conoce los mejores

¿Puedes listar en este momento todo lo que necesitas hacer hoy y mañana? Probablemente no. Es posible que tomes tu celular, abras una aplicación para administrar de tareas y le eches un vistazo.

Pero ¿para qué tener una aplicación para administrar de tareas?

Si aún no entraste en esa tendencia tienes motivos para hacerlo. En primer lugar, la explicación es psicológica. Marcar como hechas tareas de una lista es una sensación gratificante. Es como si fuera una “gamificación” de tu trabajo (una aplicación que vamos a indicar más adelante toma esa idea muy en serio).

Además de ese disparador mental, tener listas de tareas ahorra tu memoria. Tenemos que recordar muchas cosas al día y contar con una aplicación para guardar algunas cosas libera espacios en nuestra cabeza.

Todo esto nos lleva a tener más motivación para trabajar y a que nuestra [productividad](#) aumente. Sólo trata de no vivir en

función de hacer listas, busca un equilibrio. Es más fácil aún cuando el servicio se combina con tu manera de trabajar.

¿Qué es lo que hace que una aplicación para administrar tareas sea buena?

No existe la aplicación perfecta. La elección es personal y, a veces, puedes necesitar una funcionalidad simple que un servicio más sofisticado no te ofrece. Busca los siguientes recursos:

- Facilidad para agregar tareas
- Notificaciones para recordar lo que necesita ser hecho
- Interfaz intuitiva
- Sincronización en varios dispositivos
- Carga de archivos
- Tareas recurrentes
- Recordatorios con hora marcada (y posibilidad de poner en «repetir alarma»)

Ninguna aplicación va a tener todo eso. ¡Selecciona las funciones más importantes para ti y elige una! Te damos aquí algunos consejos:

Google Keep

Disponible sólo para Android, la aplicación para administrar tareas de Google es una de las más simples. Te permite cargar archivos, que se sincronizan en la nube para otros dispositivos.

Muy leve, el Keep es también flexible y fácil de usar. El motivo para ser tan básico es obvio: las funciones de administración de tareas de Google ya se extienden en otros servicios. Este es sólo un block de notas, pero que está integrado a Drive, Hangouts, Gmail y otros que ya utilizas.

Trello

Trello es una de las más utilizadas. Lleva el concepto de los *post-its* al mundo digital, en donde el usuario anota sus actividades y las mueve de acuerdo a en qué etapa de avance se encuentran (e.g. «To-do», «Doing», «Done»). Es muy simple de utilizar y está disponible para Android, iOS y Desktop.

Any.do

Una de las favoritas de la categoría, aplicación para Android, iOS y extensión en Chrome. Uno de sus diferenciales es la posibilidad de realizar tareas en curso (aunque no tenga esta función específica en el iPhone).

Any.do también ofrece un resumen al principio o al final del día, para poner en perspectiva lo que ya fue hecho y lo que todavía está pendiente. Una integración interesante es con Cal, aplicación de calendario del mismo desarrollador.

La prioridad de las tareas se puede dividir entre «Para después», «Ahora», «Próximas». Priorizar bien las tareas de la lista es importante para que no te pongas a hacer todo al mismo tiempo.

La interfaz de la aplicación es intuitiva, pero los usuarios de Internet han descubierto funcionalidades escondidas: te recuerda devolver llamadas que no atendiste, tiene la función “hibernar” en las tareas y es posible crear tareas por correo electrónico. Sólo tienes que poner el título en el asunto y la descripción en el cuerpo y enviar a any@any.do.

Wunderlist

Disponible para usuarios de Android, iOS y Windows, esta aplicación también funciona en el desktop. Todo se puede sincronizar en la nube.

Wunderlist también te recuerda horarios, además de la opción de colocar tareas recurrentes. Esta aplicación tiene un excelente feedback de sus usuarios.

Muy amigable para usar, facilitando la frecuencia y evitando la desactualización. La versión paga agrega funciones como trabajar con colaboradores en la misma tarea y subir archivos.

Todoist

Esta es una de las aplicaciones de administración de tareas más tradicionales. También es la que tiene más versiones: disponible para iOS, Android, Windows, OS X, tiene extensiones de Chrome y Firefox, además de plugin para varios servidores de e-mail.

Una función que es casi exclusiva de esta aplicación es la creación de sub-tareas. La organización de éstas es más fácil, siendo posible colocar etiquetas en cada una de ellas. La versión paga tiene funciones muy interesantes: notificaciones por push, upload de archivos y templates de proyectos que puedes copiar tantas veces como desees.

Habit RPG

Esta es la aplicación que utiliza la “gamificación” para motivarte a cumplir tareas. Disponible para desktop, iOS y Android, el Habit RPG es un juego.

En él, creas un personaje y conforme completas tus tareas, vas pasando de nivel y ganando ítems para él. Siempre que pierdes el plazo de una tarea tu personaje pierde vidas.

Con él, tienes la oportunidad de crear mejores hábitos. Algunos usuarios, incluso, consideran la aplicación adictiva, pues, además, puedes competir con otras personas mientras cumples tareas. El Habit RPG sólo no tiene muchas características avanzadas como los demás, pero si necesitas una mano en la productividad, esta es la salida.

TickTick

Esta es la aplicación que reemplazó a Astrid, cerrado en agosto de 2016, en el auge de su popularidad. También con enfoque en ser leve y simple, está disponible para Android, iOS, desktop y tiene extensiones Chrome y Firefox.

TickTick también ofrece la opción de programar recordatorios a lo largo del día, asignar tareas recurrentes y organizar todo en listas separadas. Junto con el Todoist, es uno de los pocos que tiene sub-tareas. La actividad de crear tareas es algo muy rápido. Para añadir una, simplemente tecleas a aprietas Enter.

Los proyectos se pueden compartir con otras personas. Además de trabajar en colaboración con colegas, puedes utilizarlo para planificar viajes en familia, por ejemplo.

Evernote

Es una de las aplicaciones de administración de tareas más famosa y con más funciones. Muchas personas demoraron en entender su utilidad, pero a medida que la usaron fueron descubriendo sus utilidades y beneficios.

Puede ser un poco lenta a veces, pero tiene algunas herramientas muy innovadoras. Por ejemplo, tiene la opción de guardar enlaces de Internet para luego utilizarlos en determinados proyectos y aún con espacio para escribir observaciones.

También puedes añadir notas de Evernote en la barra de favoritos de tu navegador, facilitando el acceso. Otras cosas que puedes guardar en la aplicación:

- Tarjetas de crédito
- Recetas y recomendaciones de restaurantes (función llamada Evernote Food)
- Códigos de Barra
- Números de serie o facturas de grandes compras

- Pautas de reunión

Y, además de eso, todo lo que guardes es muy fácil de ser encontrado dentro de esta aplicación.

¿Todavía tienes dudas?

[David Pierce](#) escribió para Wired una reclamación: ¿por qué no existe la aplicación perfecta para administrar tareas? La conclusión a la que llega es que ningún servicio puede ayudarte si tienes demasiadas cosas que hacer, en poco tiempo y sin capacidad de priorizar todo.

David Allen, escritor del libro «[El Arte de Hacer que las Cosas Sucedan](#)», dice que muchos empresarios de la tecnología están volviendo a usar listas en el papel. Tal vez el problema sean las etapas: tomar el teléfono, teclear la contraseña, encontrar el icono, hacer clic, comprobar. Y una lista de tareas sin actualizar simplemente no funciona.

Por eso, encuentra mecanismos que te hagan actualizar siempre la lista. Sean notificaciones, la repetición de alarmas, o los recordatorios. De todos modos, todavía existe esperanza: los desarrolladores de Todoist ya trabajan en una aplicación que, interpretando tus datos, crea las tareas. ¿Quién sabe?

Si en tu lista de tareas está algún libro, busca en [12 Minutos](#). En poco tiempo lees el resumen del libro y ya puedes marcar la tarea como hecha.

Y si quieres conocer nuevas herramientas, visita nuestro link [ilo](#) que hablamos de Google Alerts!

Guía definitiva: cómo hacer marketing personal con éxito

Si queremos tener éxito, ya sea en el trabajo o en las relaciones personales, tenemos que destacarnos. Y, para destacarnos, tenemos que dar la cara, ponerle la mejilla al cachetazo. Pero a veces podemos ahorrarnos la parte del cachetazo. Hay una serie de técnicas que te ayudarán a que te muestres de la mejor manera. ¡Es el marketing personal! ¿Sabes qué es? ¿Por qué es tan importante? ¿Cómo hacer marketing personal con resultados?

En este post te diremos las respuestas a estas preguntas y, además, hablaremos de prácticas para elaborar un marketing personal de resultados y, de esa forma, destacarte en el mercado. ¿Estás pronto?

Marketing personal, ¿qué es?



Se trata de un conjunto de estrategias dirigidas a mejorar tu imagen. Es decir, es todo lo que haces para que las personas te vean de una mejor forma, asignándote más valor.

¡Sólo no confundas esto que estamos hablando con publicidad!

Y tampoco queremos hablar de habilidades o competencias individuales, sino de algo que puede ser construido y trabajado con una buena comunicación y buenas relaciones.

Marketing personal, ¿para qué hacerlo?

¿Has notado que trabajar con marketing personal es mucho más difícil que con el marketing de una empresa?

Al final de cuentas, ¡si manchas tu imagen de alguna forma, no será posible simplemente relanzar el producto, con una nueva fórmula! El producto eres tú. Por eso, deben ser trazadas estrategias y con mucho cuidado.

Ahora piense en los grandes líderes y emprendedores. Todos se hicieron famosos y empezaron a tener éxito a partir del momento en que su trabajo comenzó a ser divulgado, ¿no es así?

Sólo que hay gente que exagera. ¡Y ATENCIÓN a eso! ¡No te olvides nunca que, al mostrarte, debes tener cuidado para no parecer prepotente o arrogante! Un motivo más para que domines las técnicas que vamos a presentarte a continuación.

Además, la vida es un mar de oportunidades que nosotros mismos creamos. Recuerda eso. «Es un desperdicio de tiempo y energía quedarnos pensando en algo en lo que no participamos para que suceda.», Como dijo [David Allen](#), en su libro «[El Arte de Hacer que Suceda](#)».

¿Entiendes la importancia?

¿Cómo hacer marketing personal?

Ahora que has entendido, vamos a las buenas prácticas:

1. **Contenido**

El primer paso es el autoconocimiento. Conoce bien a ti mismo, tus habilidades y competencias... ¿Qué tienes para ofrecer? ¿Qué entregas de valor? Busca estar siempre fortaleciendo tus debilidades y mejorando lo que tienes de mejor. Algunas

características básicas también son esenciales para un buen marketing:

- **Proactividad:** corre detrás de tus objetivos, sin miedo, y no esperes que los problemas lleguen hasta ti – Ten la solución pronta.
- **Actitud:** ten iniciativa, audacia y compromiso.
- **Transparencia:** sé sincero todo el tiempo, incluso si esto implica admitir un error o una falla.
- **Ética:** comprométete con las reglas y las buenas costumbres del lugar donde estás, y mantén el respeto.
- **Positividad:** sé optimista, sueña grande y trabaja para conquistar tus objetivos de la mejor forma.
- **Humildad:** nunca te creas mejor que los demás y ten cuidado, siempre, de no sonar prepotente.

2. **Envoltorio**

El primer contacto que tenemos con un producto es su envoltorio, ¿no es verdad? Y ya que estamos haciendo esa analogía, piensa: cuando estás en duda entre dos productos del mismo contenido y precio, ¿cuál será el criterio de elección? ¡Admítelo, el envoltorio hace la diferencia! Y con las personas la cosa no es diferente. Afortunadamente o por desgracia, el «envoltorio» cuenta, y la primera impresión queda por un buen tiempo!

Por lo tanto, preocúpate con tu aspecto:

- **Vestimenta:** NO queremos que te preocupes con vestirme con ropas de marcas caras o en desfilas por ahí como un modelo, delgado y esbelto. Queremos solamente que muestres ser alguien que se preocupa consigo mismo. Vístete según el lugar que vas a ir. Principalmente en

el ambiente de trabajo – profesionales de RRHH afirman que los trajes revelan mucho sobre tu compromiso. Y no necesitamos recordar que bañarte, costarte el pelo y otros debidos cuidados con la higiene personal, también revelan cosas, ¿no es así? ¡Parece obvio, pero todavía hay mucha gente por ahí saltando esa etapa!

- **Comunicación:** mucha atención a tu vocabulario y forma de hablar. Esto también dice mucho sobre quién eres, pudiendo transmitir o no credibilidad. Y el cuerpo habla, entonces, cuando dijimos ‘comunicación’, también nos referimos a tu postura. Por lo tanto, columna erguida, nada de gestos obscenos y seriedad cuando el ambiente te lo pide... ¿ok?

3. Posicionamiento

Una vez más, evalúa. Piense en ti como si fueras una marca. Aquí vamos a enumerar una serie de preguntas a las que debes responder para construir un buen posicionamiento.

- ¿Cuáles son tus fuerzas y debilidades?
- ¿Cuáles son las amenazas y oportunidades a tu alrededor?
- ¿Qué tienes de diferencial?
- ¿Cuáles son tus valores?
- ¿Cuáles son los valores que la gente espera de ti?
- ¿A dónde quieres llegar?

Coloca todo esto en un papel y traza tu objetivo. Recordando que todo lo que respondiste debe conectarse con ese objetivo.

Si haces lo que todos hacen, no espere ser recordado de forma diferente. Por eso, sugerimos que siempre le des un toque personal. Muestra alguna individualidad que sea su marca. ¿Qué

tal?

4. Promueve tu imagen

¡Ahora que ya estás listo, muéstrate! Ve a eventos, trabaja mucho y utiliza las redes sociales a tu favor. ¡Pero también ten cuidado! Debes utilizar las redes sociales de manera correcta. Mantenlas actualizadas y haz publicaciones de acuerdo con el posicionamiento que planificaste. Y nada de fotos que expongan el cuerpo, nada de divulgar informaciones equivocadas, ni ningún contenido que pueda ser despectivo, ¿ok?

¿Y? ¿Te gustó el concepto? ¡Debes saber que este es un conjunto de técnicas que colaboran entre ellas! Nada de pensar sólo en el contenido, o sólo en la apariencia. Esto puede generar en los demás una ruptura de la expectativa y manchar tu imagen.

Entonces, la competencia ya la tienes, basta con sumarle estas prácticas, ¡con seguridad irás lejos!

Conexión entre personas



Una de las partes más importantes – y quizás la más difícil – para un buen marketing personal es mantener una buena relación con las personas. Para eso, indicamos un libro que es una guía clásica para mejorar tu capacidad de relacionarte con los demás.

Se trata de *Cómo Hacer Amigos e Influir a las Personas...*

Probablemente ya oíste hablar de este libro, ¿no? ¡Y, si aún no lo leíste, puedes estar seguro de que vale la pena!

La primera edición del libro fue hace más de 70 años y es impresionante cómo se mantiene vigente!

Su autor, [Dale Carnegie](#), proporciona técnicas y métodos sencillos para que cualquier persona alcance sus objetivos personales y profesionales manteniendo una buena relación con los demás.

Y ahora, ¿qué opinas sobre aprender más de marketing? En [12min](#), tenemos una categoría llena de microbooks sobre el tema!

¿Te gustó este post? ¿Ya sabes cómo hacer marketing personal? El siguiente paso es mostrar tu inteligencia emocional.

Si disfrutaste de este post, ¡te agradecería mucho que dejaras tu comentario! ¡También puedes compartirlo, e inclusive, marcar a un amigo que se interese por el tema!

PD: Descarga nuestra aplicación en la Play Store o en la App Store y ¡happy learning!

Speed Reading: La Guía Definitiva de la Lectura Dinámica

Si pudieras leer 1000 palabras por minuto, ¿cuántos libros leerías por año? Leyendo media hora por día, la respuesta es 137. ¡Sí, 137 libros en 1 año, leyendo apenas treinta minutos al día! Quien practica [speed reading](#) (o lectura dinámica)

sueña con esto y mucho más.

Una persona promedio lee entre 200 a 400 palabras por minuto. Por encima de ese número, ya se puede considerar un lector ágil, pero hay casos de 3000 palabras por minuto. ¡Sí, es posible llegar a esa velocidad!

En los últimos tiempos, el concepto de lectura dinámica se popularizó. A pesar de que existe desde los años 50, en la actualidad, aplicaciones como [Spritz](#), [Spreed](#), [Outread](#), [Syllable](#), y muchas otras, actualizaron y diversificaron las técnicas.

En este post recopilamos todo lo que necesitas saber sobre la lectura dinámica, cuáles son las técnicas más utilizadas, qué hacer para aumentar tu velocidad de lectura y mucho más.

Entiende cómo es tu lectura



Para entender cómo funciona tu lectura, piensa en cómo tu ojo ve una imagen. Él necesita parar por un tiempo para conseguir absorberla, ¿verdad? Es lo mismo con la lectura.

Observa cómo estás pasando los ojos por este texto ahora. Casi no te das cuenta, pero lees en bloques de palabras y no de forma continua. Cada pausa que realizas se llama «[fijación](#)».

Para formar una línea de raciocinio, los ojos pasan de una fijación a la otra, en lo que conocemos como movimiento-sacádico. Este es el proceso que los practicantes de speed

reading quieren simplificar y hacer más rápido.

Lectura dinámica vs lectura tradicional

Algunos estudiosos, como el investigador [Keith Reyner](#), creen que no es posible alcanzar una velocidad mayor que 500 palabras por minuto. Imagínate, si mueves los ojos de un lado a otro tan rápido todo se vuelve borroso. Por eso, la conclusión es que la anatomía de la retina impide la lectura a esa velocidad.

En cambio, expertos en speed reading, como [Tim Ferris](#) (más sobre su método abajo), creen que el secreto es el entrenamiento. Basta que tengas en mente algunos objetivos, como: aumentar el número de palabras absorbidas en cada fijación, disminuir el tiempo de duración de los movimientos-sacádicos y evitar al máximo la relectura.

Todo depende de lo que quieras leer. Si son documentos que necesitan ser analizados o una gran cantidad de noticias, tal vez la mejor opción sea la lectura dinámica. Pero, para el caso de libros complejos y artículos, no siempre es ideal, ya que puedes querer reflexionar sobre lo que estás leyendo de vez en cuando.

De cualquier forma, poca cosa en la vida funciona sin metas. ¿Qué tipo de texto deseas consumir? ¿Cuál es la velocidad que quieres alcanzar? A continuación vamos a entender mejor cómo descubrir esto.

Cómo medir tu velocidad de lectura

Antes de definir tus metas, necesitas averiguar cuál es tu velocidad actual. Hay algunas pruebas disponibles en Internet, pero todas en inglés.

Uno de las más interesantes es la de [Staples](#). En esa prueba, lees un texto en un período de tiempo cronometrado y después, respondes a algunas preguntas sobre lo que acaba de leer.

Además de decir cuántas palabras lees por minuto, también compara tu resultado con el promedio general y dice cuánto tiempo tardarías para leer El Señor de los Anillos, el Guardián entre el Centeno y otros.

Pero como tu lectura en inglés debe ser un poco más lenta que en tu idioma materno, puede ser más interesante realizar la prueba manualmente.

Es simple: abre un documento (en Google Drive o Word) y pega un texto que aún no hayas leído. No necesita ser grande, como máximo 500 palabras. Usa el cronómetro de tu celular y empieza a leer.

Evita hacer una lectura sólo global, saltando algunas palabras. Cuando termines, detén el cronómetro. Ahora es sólo hacer una regla de tres y descubrir cuántas palabras, normalmente, lees por minuto.

Con esta información, ya puedes trazar metas para tu speed reading. Piensa que un libro común, como [Inteligencia Emocional](#) de Daniel Goleman, por ejemplo, tiene cerca de 80 mil palabras, o 400 páginas. ¿Cuántos libros como ese puedes leer en la velocidad actual? ¿Cuántos quieres leer?

Para ayudar en el alcance de tu meta, seleccionamos los métodos más utilizados para que entrenes en tu casa. ¡Elige el que mejor funcione para ti!

Métodos para alcanzar el speed reading

Skimming

Es lo que conocemos también como lectura global. Consiste en pasar los ojos por el texto en busca de los conceptos centrales, sin reparar mucho en los detalles. Es lo que hacemos mucho en internet, sin darnos cuenta.

Con la cantidad de datos que llegan a nuestro feed todos los

días, el skimming puede ser una buena opción para absorber de todo un poco. Algunos estudios enseñan a hacer primero el skimming y después leer el texto en detalles para, de esa forma, comprender mejor el tema sin tener que releer cada sentencia.

Meta guiding

Este método es muy antiguo y ya debes haberlo usado cuando todavía estabas en la escuela. Utiliza un lápiz u otro tipo de objeto con punta y sigue cada palabra mientras lees. Así, guías tus ojos por las palabras eliminando la posibilidad de distracciones.

Practicando meta guiding, puedes aumentar tu capacidad de enfoque para cuando necesites analizar cada palabra de un texto. Leer un artículo complejo, por ejemplo, puede ser más rápido cuando utilizas este método.

Rapid Serial Visual Representation (RSVP)

El RSVP fue lo que le dio velocidad de lectura al mundo digital. Funciona así: la aplicación muestra una palabra del texto a la vez. De esa forma, no es necesario mover los ojos para alcanzar las palabras. Pero tu atención necesita ser reforzada.

Parte del principio de que tus ojos buscan un [punto central de la palabra](#) para poder entenderla. Por eso, además de colocar una detrás de la otra, la aplicación alinea las palabras, para que ese centro quede siempre en la misma posición. De a poco, aumentas la velocidad y antes de darte cuenta ya estás leyendo más de 1000 palabras por minuto.



Figure 1. RSVP alignment of words



Figure 2. Spritz alignment of words

Las técnicas fueron desarrolladas sobre la base de estos métodos y tratan de combinarlos para crear entrenamientos específicos y bien dirigidos. Veamos algunas:

Técnica de la Tercera Palabra

Esta técnica es una especie de evolución del skimming. Parte del principio de que nuestra visión periférica también comprende lo que está fuera del «centro» de su mirada. Por eso, puedes saltar las dos primeras y las dos últimas palabras de cada frase, sin afectar tu comprensión del texto.

Es decir, en lugar de simplemente escanear el texto, se establece un límite de palabras que puedes desconsiderar de cada frase. Por supuesto, si necesitas entender cada detalle de un texto, no es una buena técnica. Pero es suficiente para tomar la idea general de manera más rápida.

Un consejo es darle un formato al texto con columnas bien estrechas para poder navegar de una oración a otra rápidamente.

Técnica de lectura dinámica de Tim Ferris (Proyecto X)

Es un conjunto de principios que Tim Ferris le enseñó a un grupo de estudiantes de graduación de la Universidad de Princeton en un seminario, [Project X](#) (o Proyecto X).

Utilizando algunos métodos de velocidad de lectura combinados, llegó a un modelo que puede aumentar en 386% tu velocidad de lectura.

Probado en varios idiomas, la técnica ya ayudó a los lectores a saltar de 400 para 3000 palabras por minuto. Para conseguir eso, define el tiempo y la forma en que debes entrenar cada día para conseguir absorber más texto en cada fijación y disminuir el tiempo de los movimientos-sacádicos.

Otro objetivo del Proyecto X siempre fue eliminar la relectura. Por eso, el foco es muy importante. Absorber lo que cada fragmento del texto dice es esencial para no tener que retornar a él.

Una vez que definiste tu meta y tu velocidad actual, el método te propone dos técnicas. La primera, llamada «Trackers and Pacers» es casi un skimming. En primer lugar, lee el texto rápidamente, llevando menos de un segundo por línea y va aumentando la velocidad a cada página.

Continúa condicionándote a leer rápido, sin preocuparte por la comprensión, hasta alcanzar medio segundo por línea. Haciendo esto, creas un ritmo acelerado para la lectura, que será aprovechado más adelante cuando tu objetivo sea entender el texto.

La segunda técnica, «Perceptual Expansion», enfoca la optimización de las fijaciones. Es como la regla de la Tercera Palabra. La diferencia es que comienzas saltando dos palabras al principio y al final y cuando ya entrenaste bastante, saltas tres.

Repetición, condicionamiento y velocidad



Para resumir, sigue el protocolo:

- Aprende las dos técnicas
- Aprende a implementar la técnica con rapidez por condicionamiento (repeticiones);
- Lee de nuevo el texto;
- Pruébate a cada tanto para saber si llegaste al objetivo.

En los primeros entrenamientos, en los que no tienes que preocuparte tanto por la comprensión del texto, la idea es que entrenes hasta alcanzar una velocidad 3 veces mayor a tu meta. Después, cuando te dediques a entender el texto, el ritmo puede caer automáticamente, pero de cualquier forma, será un nivel más alto del que te encontrabas.

Aplicaciones de Speed Reading

Las aplicaciones que te ayudan a leer más rápido casi siempre utilizan el método RSVP. Además de los que mencionamos encima, seleccionamos algunos otros:

[Spreeder](#) – es pago, pero mucho más completo, con versión para desktop y iOS, puedes crear cuentas múltiples y tiene un mini curso de speed reading.

[ReadQuick](#) – no utiliza el RSVP. La herramienta «fragmenta» artículos que salvas para que captes la idea sin necesidad de leer todo.

[ReadMe!](#) – utiliza la misma tecnología de Spritz e integra tus libros en una biblioteca con un diseño excelente.

[Reedy](#) – extensión de Chrome para quien prefiere leer en la computadora, transforma en RSVP cualquier texto que seleccionas en el navegador.

Si quieres leer más libros (¡tal vez terminar la lista antes de fin del año!), crea tu cuenta en [12Minutos](#). Ofrecemos un acervo increíble de los mejores libros sobre emprendimiento, negocios y desarrollo personal – todos resumidos para que los puedas leer en 12 minutos. ¡Entra y coméntanos qué libros te gustaron!

¿Quieres empezar tus lecturas conociendo las historias de grandes líderes del mundo? Échale un vistazo a la guía que preparamos en este post!