

CELIA SOONETS

LA RUEDA DE LOS 8 MIEDOS DEL EMPRENDEDOR

Cuadernillo de trabajo, como apoyo
a los ejercicios propuestos en los
capítulos 15 y 16 del libro

VERSION PARA TRABAJAR DIGITALMENTE



LISTADO DE TUS MIEDOS

En la siguiente tabla irás escribiendo los miedos que vayas encontrando en cada uno de los ejercicios. Al finalizar todos los ejercicios del 1 al 5 tendrás un mínimo de 4 y un máximo de 20 miedos en la lista.

Miedo	Causa	Tipo
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

TORMENTA DE MIEDOS

Este ejercicio es el equivalente a una tormenta de ideas, pero esta vez será una tormenta de miedos. A diferencia del ejercicio de tormenta de ideas, que se recomienda hacer grupalmente, este es un ejercicio contigo mismo, de auto reflexión. Sin embargo, vamos a conservar las reglas generales de la tormenta de ideas.

Fase de producción:

Anota, sin evaluar ni pensarlo mucho, todos los miedos que sientes en este momento en relación con tu emprendimiento. Es muy importante que no juzgues nada de lo que escribas. Escribe todo lo que se te cruce por la cabeza. Luego tendrás oportunidad de revisarlo, organizarlo y seleccionar.

Reglas:

1-No pienses mucho cada idea. Si te llega a la cabeza, anótala tal como viene. No busques perfección en la redacción y no le des muchas vueltas.

2-Opta por cantidad. Tu objetivo es producir una lista que contenga la mayor cantidad de miedos que puedas encontrar, que estás sintiendo en relación con tu emprendimiento. Los que te parecen grandes y los que te parecen insignificantes.

3-Evita las críticas o juicios durante la fase de producción de ideas.

4-Acepta las posibles ideas descabelladas que se te ocurran.

DESCUBRIENDO TUS MIEDOS DISFRAZADOS

Este ejercicio busca descubrir si te identificas con miedos que tal vez nunca se te han cruzado por la cabeza pero que, al conocerlos, te das cuenta de que efectivamente los tienes.

Lee cada ítem y coloca una marca al lado de aquellos que sientes actualmente.

Miedo	Actual
Miedo a asumir decisiones incómodas	
Miedo a perder relaciones familiares o sociales que aprecio a causa de mi negocio	
Miedo a que el negocio fracase y tenga que cerrarlo	
Miedo a que surja una nueva competencia y me saque del mercado	
Miedo a que mi familia no apruebe mi idea de negocio	
Miedo a que los productos o servicios no se entreguen con la calidad adecuada	
Miedo a enfrentar momentos que me resulten incómodos	
Miedo a tener muchos errores en los productos o servicios que entrego	
Miedo a que las políticas del gobierno desfavorezcan mi emprendimiento	
Miedo a que la imagen de mi negocio se pueda afectar negativamente	
Miedo a que se dañen mis equipos o maquinarias	
Miedo a tener que asumir tareas aburridas y tediosas	
Miedo a tener problemas que afecten mi operación	
Miedo a que mi familia dude de mi capacidad para llevar adelante mi emprendimiento	
Miedo a decepcionar a mis amigos / conocidos	
Miedo a enfrentar retrasos e inconvenientes imprevistos	
Miedo a no generar ingreso estable para mis gastos y los de mi familia	
Miedo a tener que hacer cosas que me resultan difíciles	
Miedo a no saber todo lo que hace falta para llevar adelante mi negocio	
Miedo a no generar beneficios suficientes	
Miedo a sentir que no logro alcanzar mis metas	
Miedo a no tener el criterio correcto para tomar buenas decisiones para mi emprendimiento	
Miedo a aparición de nuevas regulaciones o leyes que afecten mi negocio	
Miedo a no saber resolver los problemas que se me presentan	
Miedo a mirarme en espejo y ver a alguien que no logró sus objetivos	
Miedo a que mis amigos / conocidos piensen que es una mala idea emprender	
Miedo a pelearme con colaboradores o empleados	
Miedo a que la economía del país esté mal y afecte mi negocio	
Miedo a tener que levantarme y empezar de nuevo si me va mal	
Miedo a no lograr la holgura económica a la que aspiro con mi empresa	
Miedo a que mis clientes me pregunten algo que yo no se	
Miedo a que mis amigos / conocidos crean que yo no soy capaz de lograrlo	
Miedo a que mis amigos / conocidos piensen que esa idea que tengo es mal negocio	
Miedo a que no me funcionen los sistemas	
Miedo a que pueda estar expuesto a demandas o problemas legales	
Miedo a llegar a sentirme mal si tengo que admitir que mi idea no fue exitosa	
Miedo a exponerme a situaciones desagradables	
Miedo a perder clientes porque no les gusten las decisiones que tomo	
Miedo a que mis empleados / colaboradores me pregunten algo que yo no se	
Miedo a que la economía mundial esté mal y afecte mi negocio	
Miedo a que se pueda afectar negativamente mi imagen profesional	
Miedo a no tener toda la información que requiero para tomar buenas decisiones	

Miedo	Actual
Miedo a verme afectado/a emocionalmente si no me va bien	
Miedo a la posibilidad de que aparezcan nuevos productos o servicios que compitan con el mío	
Miedo a pelearme con clientes	
Miedo a perder amigos a causa de las decisiones de negocio que debo tomar	
Miedo a que surjan cambios en el sector de mi negocio y me afecten negativamente	
Miedo a no poder cumplir con los compromisos a tiempo	
Miedo a tener que exigir a mis empleados / colaboradores cosas que no les vayan a gustar	
Miedo a decepcionar a mi familia	
Miedo a no ser capaz de llevar mi negocio adelante	
Miedo a que el negocio fracase y quede con deudas	
Miedo a que mi competencia tenga mejores productos o servicios	
Miedo a que mi imagen como persona se vea afectada negativamente	
Miedo a que mi competencia sea más fuerte que yo	
Miedo a verme obligado a hacer cosas que no me gusta hacer	
Miedo a la posibilidad de sentirme fracasado	
Miedo a no generar ingresos suficientes para cubrir los gastos del negocio	
Miedo a que mis empleados se vayan de la empresa porque no les gusta trabajar para mi	
Miedo a pelearme con mis socios	
Miedo a gastar mis ahorros en mi negocio y no ver resultados	
Miedo a no poder pagar a mis empleados	
Miedo a verme en situaciones en las que no sé cómo reaccionar	
Miedo a perder el dinero que invierto en mi negocio	
Miedo a hacer cosas que me molesta hacer	
Miedo a la posibilidad de quebrar	
Miedo a que las exigencias del negocio sobrepasen mis capacidades	
Miedo a hacer el ridículo	
Miedo a que impongan nuevos impuestos en mi sector	
Miedo a que a mis colaboradores / empleados no les gusten las decisiones que tomo	
Miedo a cometer fallas o errores en los procesos	
Miedo a vivir momentos desagradables	
Miedo a deprimirme si fracaso	
Miedo a no conocer suficientemente mi sector de negocio	
Miedo a no poder cumplir con los compromisos económicos con proveedores	
Miedo a que pase el tiempo y me dé cuenta de que no alcancé mis objetivos	
Miedo a pensar que mi negocio pueda fracasar	
Miedo a no tener el conocimiento necesario para tomar las decisiones adecuadas	
Miedo a que mis amigos piensen que mi emprendimiento es descabellado	
Miedo a tener que salir de mi zona de confort	

- Revisa la lista de todos los que tienen una marca y selecciona los 5 que mayor impacto negativo tienen en tu emprendimiento en este momento.

- Una vez más, verifica si alguno esos miedos están en las listas de los ejercicios anteriores. Si no los seleccionaste entre los 5 principales en tu tormenta de miedos o la historia de tus miedos, anótalos igual

en nuevas líneas. Puedes tener un total de 5 nuevas líneas llenas, si todos los miedos que encontraste en este ejercicio son diferentes a los que encontraste en los ejercicios anteriores o puedes no tener ninguna adicional, si los 5 que encontraste ahora están entre los mismos que habías seleccionado anteriormente. Guarda la tabla para seguirla usando más adelante.

ENCUENTRA LA CAUSA DE TUS MIEDOS

El objetivo específico de este ejercicio es que logres una auto reflexión que te ayude a entender las razones que subyacen a cada uno de los miedos que has identificado y que listaste. Recuerda, que para poder superarlos necesitas entenderlos. No solamente saber cuáles son sino los motivos por los cuales han decidido aparecer en tu vida y en tu emprendimiento.

En este momento debes tener una cantidad entre 5 y 20 líneas llenas en la tabla de tus miedos de la primera página. Tendrás solamente 5 si en todos los

ejercicios obtuviste consistentemente los mismos 5 miedos y tendrás 20 si en cada ejercicio obtuviste miedos diferentes. Puedes tener cualquier cantidad intermedia, si repetiste algunos y otros no en cada ejercicio.

-Para cada miedo que hayas anotado, vas a utilizar ahora la segunda columna. Trata de pensar en el origen de ese miedo. ¿Qué hay en esa situación o evento particular que anotaste que te causa miedo? Anótalo en ese espacio.

LOS 8 MIEDOS BASICOS

Utiliza esta hoja con descripciones de los 8 miedos básicos como referencia para el próximo ejercicio. Toma en cuenta que cada uno tiene un número asociado.

<p>1</p> <p>MIEDO A LAS PERDIDAS ECONOMICAS</p> <p>Miedo a no generar ingreso suficiente para cubrir los gastos del negocio, para generar ingresos para su familia y perder los recursos que se invirtieron</p>	<p>2</p> <p>MIEDO A CAMBIOS EN LAS REGLAS DEL JUEGO</p> <p>Miedo a la aparición de impuestos, leyes o regulaciones que afecten negativamente el negocio. Miedo a problemas globales de la economía nacional y mundial</p>
<p>3</p> <p>MIEDO A LA COMPETENCIA</p> <p>Miedo a que mi competencia sea más fuerte, tenga mejores productos y servicios y me saque del mercado o dañe mi imagen</p>	<p>4</p> <p>MIEDO A PROBLEMAS OPERATIVOS</p> <p>Miedo a problemas y disgustos con empleados, socios o con mi familia y amigos. Miedo a que ocurran inconvenientes que me impidan entregar productos y servicios de calidad o a tiempo</p>
<p>5</p> <p>MIEDO A SENTIRME INCAPAZ</p> <p>Miedo a no conocer suficientemente de mi sector de negocio, a no tener conocimiento para tomar decisiones adecuadas, a verme obligado a pasar momentos desagradables por mi desconocimiento</p>	<p>6</p> <p>MIEDO A SENTIRME FRACASADO</p> <p>Miedo a darme cuenta de que no logré mis objetivos, sentirme fracasado, deprimirme y verme emocionalmente afectado. Miedo a no ser capaz de llevar a mi negocio adelante y a no tomar buenas decisiones</p>
<p>7</p> <p>MIEDO A SENTIRME INCOMODO</p> <p>Miedo a tener que asumir decisiones incómodas, exponerme a situaciones desagradables, verme obligado a hacer cosas que no me gustan o que no me siento seguro haciendo</p>	<p>8</p> <p>MIEDO A SER JUZGADO</p> <p>Miedo a que familiares y amigos piensen que es una mala idea, desapruében mi negocio, piensen que no tengo la capacidad para llevarlo adelante o se decepcionen de mi</p>

LA ESCALERA DEL MIEDO

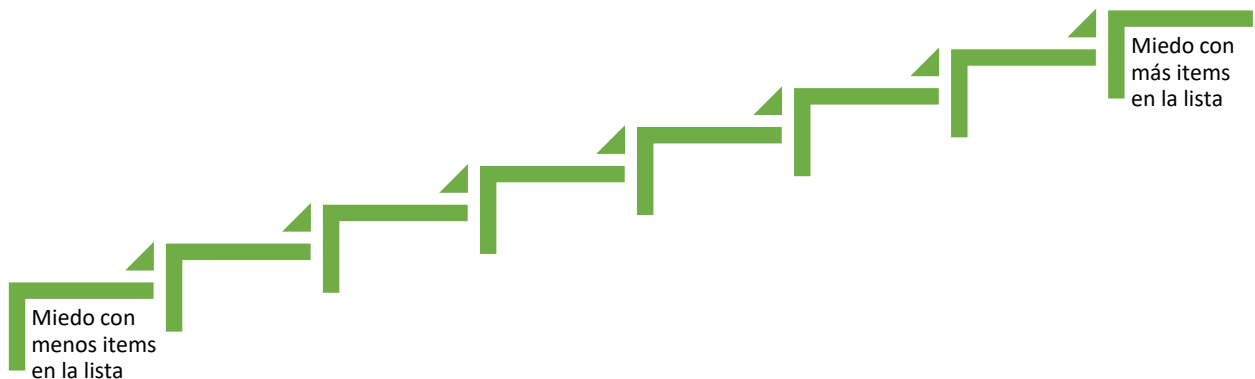
Este es el último ejercicio de esta sección de identificación y reconocimiento. El objetivo de esta última parte es lograr priorizar estos miedos que has descubierto, y asociarlos con los 8 miedos del modelo conceptual que te propongo en el libro.

-Ahora vamos a trabajar con los 8 miedos básicos que están en la página anterior,

-Regresa a la tabla de tus miedos en la primera página. Para cada uno de los miedos que listaste, piensa y analiza a qué miedo fundamental corresponde cada uno y coloca en la última columna el número correspondiente al miedo básico que lo incluye o con el que se relaciona.

-Puedes tener muchos miedos con un mismo número y otros números asociados a muy pocos, o a ninguno.

-Ahora trabajaremos con el formato "Escalera de los miedos". Cuenta cuántos de tus miedos están asociados con cada uno. Coloca en el peldaño inferior el número del miedo que tiene menos de tus propios miedos asociados. Ve subiendo la escalera colocando los miedos en orden de acuerdo con el número que representa la cantidad de tus miedos que se le asocian. En el último peldaño estará el que tiene más miedos asociados.



¿Cuál de los 8 miedos está en la cima? Ese es el que deberías atacar primero.

Si la has realizado concienzudamente, esta dinámica debe haber representado un ejercicio de autorreflexión y te debe haber permitido identificar los miedos que enfrentas con tu emprendimiento, así como priorizar su importancia y prevalencia en este momento.

PLAN DE ACCION

Ya que hemos llegado a este punto, espero que puedas estar más claro respecto a los miedos que te agobian en este momento respecto a tu emprendimiento y que hayas identificado algunas estrategias que pueden ayudarte. Te felicito. Pero...te falta un último paso. Nada de lo que hemos aprendido acá será útil si no lo ponemos en práctica y ¿Adivina qué? Toca hacer un plan.

- Identifica el miedo que más te impacta en este momento.

- Revisa las estrategias para ese miedo en la tabla a continuación y revisita el capítulo correspondiente del libro. Reléelo, ahora con una nueva visión, tratando de entenderlo mejor y de pensar en acciones que puedes tomar para superarlo.

- Revisa tu escalera de miedos que acabas de realizar.

Miedo	Estrategias para superarlo
Miedo a las pérdidas económicas	Reducir los niveles de incertidumbre Contar con un plan financiero muy bien elaborado y detallado Asegurar un cálculo de precios que incluya todos los costos Conocer tu mercado Buscar apoyo de profesionales especializados en el área Siempre considerar un colchón para amortiguar las caídas Dar seguimiento continuo Aceptar que es inevitable tener algunas pérdidas
Miedo a los cambios en las reglas del juego	Desarrollar tolerancia a la ambigüedad Mantener una base actualizada de información continua Fomentar comunicación constante con clientes, proveedores y colaboradores Lograr flexibilidad en las operaciones y las estrategias para poder adaptar fácil la operación a cualquier cambio en el mercado Desarrollar un pensamiento analítico
Miedo a la competencia	Conocer y analizar a tu competencia Buscar valor agregado para tus clientes Enfocarte en tus fortalezas Enfocarte en tu nicho Buscar diferenciación Buscar la excelencia
Miedo a los problemas operativos	Contar con listas de chequeo y control de calidad Realizar regularmente reuniones de control de estatus de proyectos Exigir minutas de reuniones Automatizar procesos Usar agendas y listas de tareas Desarrollar comunicación asertiva
Miedo a sentirse incapaz	Analizar con cuidado las destrezas que se requieren para tener éxito y determinar si realmente las dominas Obligarte a aceptar halagos y reconocimientos Evitar el perfeccionismo y aceptar que los errores y fracasos son parte de la vida No compararte con otros Listar y celebrar tus logros Identificar y reconocer el valor que te hace único, a ti y a tu emprendimiento, y que aporta valor a tus clientes y sentir orgullo por eso Asumir más riesgos, controlados Desarrollar más confianza en ti mismo

Miedo	Estrategias para superarlo
Miedo a sentirse fracasado	Planifica adecuadamente, con lujo de detalles Fijar objetivos intermedios que te conduzcan a la meta final y que puedas ir alcanzando progresivamente Hacer un análisis de escenarios y un árbol de decisiones Prepararte para la eventualidad de que el fracaso ocurra Eliminar el drama y las connotaciones negativas del fracaso
Miedo a sentirse incómodo	Tragar grueso y darle la cara al miedo Desarrollar la confianza en ti mismo Prepárate para las nuevas experiencias No salgas de tu zona de confort a improvisar Prueba hacer cosas con miedo
Miedo a ser juzgado	Conocerte a ti mismo Trabajar fuerte en tu autoestima y en tu confianza en ti mismo Confiar en tu intuición y en tus pasiones Invertir en ti mismo Apagar tu voz de crítica interna Aceptar que siempre habrá alguien que criticará, no importa lo que hagas Evitar que lo que los demás piensan de ti te afecte emocionalmente Tratar de que lo que lo demás piensan de ti no se convierta en la guía de tus decisiones Dejar de juzgar tú a otros

Ahora vamos a realizar un **plan de acción** para cada miedo que desees superar. Trabajaremos con el siguiente formato:

- Anota el miedo específico que desees controlar y superar.

- Escribe tres acciones específicas que piensas tomar para superarlo, en base a las sugerencias de estrategias que te he hecho.

- Coloca una fecha específica en la que esa acción va a estar realizada.

Miedo	Acciones	Fecha terminación	Completado
	1.		
	2.		
	3.		
	1.		
	2.		
	3.		
	1.		
	2.		
	3.		

Revisa regularmente este documento, para validar que estás haciendo lo necesario. Haz ajustes si hace falta y felicítate una vez que puedas colocar una marca en la celda de "Completado".

Puedes realizar estos ejercicios cada vez que sientas algún miedo en tu camino como emprendedor. Recuerda que los miedos siempre van a aparecer. Dales la bienvenida. Escucha la alerta que te traen. Pero no permitas que los miedos te den ningún consejo sobre las decisiones a tomar. Acéptalos, agradece que los tienes, y procede de inmediato a diseñar un plan de acción para superarlos.