

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 IMPRIMIR Y TRABAJAR EN PAPEL



TARJETAS DE LOS MIEDOS BASICOS

Imprime esta hoja con 8 tarjetas y recórtalas para que cuentes con 8 tarjetas individuales que puedas manipular y organizar a lo largo de los ejercicios. Si vas a realizar el ejercicio completamente digital, ten en cuenta estas definiciones para más adelante.



<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>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>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>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>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>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>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>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>

TARJETAS DE TUS MIEDOS

Imprime estas dos hojas con 20 tarjetas y recórtalas para que cuentes con 20 tarjetas individuales que puedas manipular y organizar a lo largo de los ejercicios. En estas tarjetas irás escribiendo los miedos que vayas encontrando en cada uno de los ejercicios. Si vas a realizar el ejercicio completamente digital, utiliza el formato editable.



MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:

MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:
MIEDO: CAUSA:	MIEDO: CAUSA:

Fase de organización y selección:

- Organiza los miedos anteriores. anótalos abajo, en base a algún criterio de orden. Por ejemplo, puedes colocar juntos los que tienen que ver con razones económicas, o los que tienen que ves con miedo a no estar preparado. Agrúpalos según algún criterio que te parezca adecuado. Puedes hacer tantos grupos como consideres convenientes.

- Transforma los miedos de cada grupo en un miedo más global que los define, si es posible. La idea aquí es simplificar la lista, limpiarla de repeticiones y quedarte con un listado más corto, pero que involucre todo lo que produjiste en la primera etapa.

Miedo del listado	Miedo global

- Selecciona los 5 miedos que más te afectan en este momento, los que tienen un mayor impacto negativo sobre tu negocio.

- Anota esos 5 miedos en 5 tarjetas de las tarjetas de tus miedos que encontraste al comienzo de este documento, separadamente, cada uno en una tarjeta,

y guárdalos para usarlos más adelante. Cada tarjeta tiene dos secciones, una dice "Miedo" y la otra dice "Causa". Por ahora vamos a llenar en las tarjetas solamente la primera sección, que se titula "Miedo". Coloca en esa sección, en cada tarjeta, uno de los 5 miedos que has seleccionado.

LA HISTORIA DE TUS MIEDOS

Este ejercicio busca encontrar en tu historia personal, los miedos persistentes. Aquellos miedos que no solamente tienes en este momento en relación con tu emprendimiento, sino aquellos que te han acompañado de manera general en tu vida personal y profesional en el pasado.

Utiliza el formato a continuación:

- En la primera columna lista todos miedos que has tenido en el pasado de forma recurrente en relación con tu emprendimiento, solucionados o no.

- Continúa en esa misma columna y agrega los miedos que has tenido de forma recurrente en tu vida profesional, con trabajos que previamente hayas tenido, con jefes, compañeros de trabajo, clientes.

- Continúa en esa misma columna y agrega los miedos que has tenido de forma recurrente en tu vida personal, con tu familia, tus amigos, en situaciones sociales.

- Una vez que tengas tu lista completa, para cada uno, indica al lado si crees que lo superaste o si crees que aún lo tienes de vez en cuando.

Miedo	Superado	Persistente

- Selecciona los 5 miedos recurrentes que piensen que más consistentemente te han afectado de alguna manera a lo largo de tu historia y que aún no has superado.

- Verifica si alguno esos miedos están en la lista anterior. Si no los seleccionaste entre los 5 principales en tu tormenta de miedos, anótalos igual en nuevas

tarjetas y colócalos con los anteriores. Puedes tener un total de 5 nuevas tarjetas, si todos los miedos que encontraste en este ejercicio son diferentes a los que encontraste en la tormenta de miedos o puedes no tener ninguna tarjeta adicional, si los 5 que encontraste son los mismos 5 que seleccionaste en el ejercicio anterior. Guarda las tarjetas para usarlas más adelante.

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 tarjetas y colócalos con los anteriores. Puedes tener un total de 5 nuevas tarjetas, si todos los miedos que encontraste en este ejercicio son diferentes a los que encontraste en los ejercicios anteriores o puedes no tener ninguna tarjeta adicional, si los 5 que encontraste ahora están entre los mismos que habías seleccionado anteriormente. Guarda las tarjetas para usarlas más adelante.

LOS ENEMIGOS DE TUS SUEÑOS

Este ejercicio pretende encontrar los miedos que podrían afectar el éxito futuro de tu emprendimiento. Los miedos que tal vez no te das cuenta de que los tienes ahora pero que podrían frenarte en tu camino como emprendedor. Esta vez, en lugar de partir de pensar en tus miedos, vamos a partir de pensar en tus metas y objetivos, los sueños de lo que deseas lograr con tu negocio.

-La tabla a continuación tiene dos columnas. Una que dice "Sueño" y otra que dice "Miedo que lo frena".

-En la primera columna, haz una lista de cosas que deseas lograr con tu emprendimiento. Cosas que están en planes. Pueden ser planes inmediatos o planes a largo plazo. Es una lista de tus sueños en relación con tu negocio.

-Piensa en qué te impide en este momento alcanzar esos sueños. En la segunda columna, al lado de cada uno de esos objetivos, coloca el miedo que crees que podría limitarte el poder lograrlo. Allí tendrás una nueva lista de posibles miedos que te agobian.

Sueño	Miedo que lo frena

-Revisa la lista 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 algún ejercicio, anótalos igual en nuevas tarjetas y colócalos

con los anteriores. Puedes tener un total de 5 nuevas tarjetas, si todos los miedos que encontraste en este ejercicio son diferentes a los que encontraste antes o puedes no tener ninguna tarjeta adicional, si los 5 que encontraste ahora son los mismos que habías seleccionado anteriormente. Guarda las tarjetas para usarlas 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 tarjetas con miedos. 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.

-Trabaja con cada tarjeta de forma individual.

-Para cada tarjeta que contiene un miedo que hayas elaborado, vas a utilizar ahora la parte inferior. Trata de pensar en el origen de ese miedo. ¿Qué hay en esa situación o evento particular que anotaste en esa tarjeta que te causa miedo? Anótalo en ese espacio.

LA ESCALERA DEL MIEDO

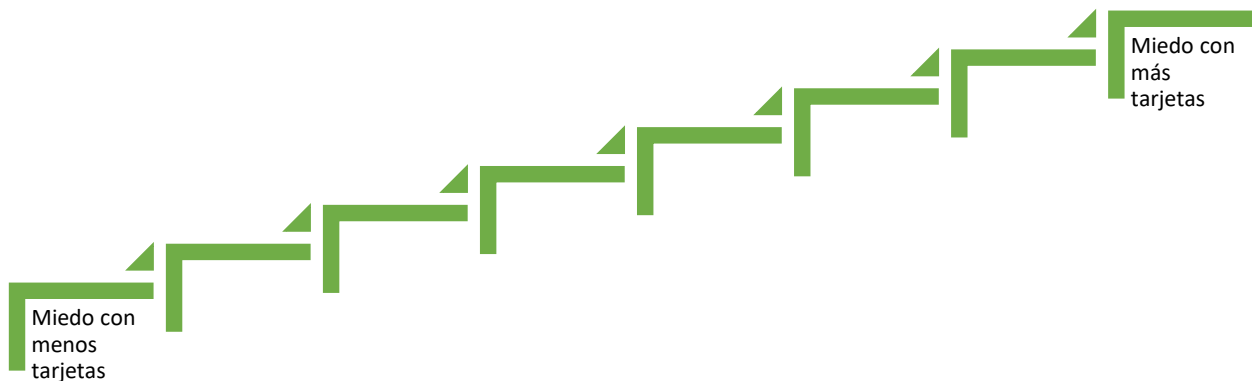
Este es el último ejercicio de esta sección de identificación y reconocimiento. El objetivo de esta última parte es lograr priorizar estos miedos que has descubierto, y asociarlos con los 8 miedos del modelo conceptual que te propongo en el libro.

-Ahora vamos a trabajar con las 8 tarjetas individuales de cada uno de los 8 miedos que conforman el modelo conceptual, que se encuentran al comienzo de este documento.

-Toma todas las tarjetas individuales que preparaste con todos los miedos, y ubícalas sobre cada una de las tarjetas de los 8 miedos. Piensa y analiza a qué miedo fundamental corresponde cada uno y coloca la tarjeta del miedo específico junto con el miedo fundamental.

-Puedes tener muchos miedos en algunos de ellos y otros con muy pocos, o ninguno. Anota en cada tarjeta de los 8 miedos fundamentales, el número correspondiente a la cantidad de miedos específicos que le corresponden.

-Ahora trabajaremos con el formato "Escalera de los miedos". Coloca las 8 tarjetas de los miedos fundamentales en orden, en función de los números que les has asignado, siguiendo un formato como el ejemplo abajo. Coloca en el peldaño inferior los que tienen pocos o ningún miedo, ve subiendo la escalera colocando los miedos en orden de acuerdo con el número que representa la cantidad de tarjetas que tienen. En el último peldaño estará el que tiene más tarjetas.



¿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.