Munay 💙

LIDERAZGO PERSONAL · CUADERNO DE EJERCICIOS

Lidérate

Cómo liderar tus propios proyectos

Un espacio para trabajar a mano cada uno de los 6 ejercicios del curso. Tómate tu tiempo: no hay respuestas correctas, solo las tuyas.

Lección 1. Tu líder interno

Lección 2. Poner límites

Lección 3. ¿Qué te mueve?

Lección 4. Dónde estás hoy

Lección 5. Define tu objetivo (OROC)

Lección 6. Tu plan mínimo



LECCIÓN 1

Tu líder interno

Todos tenemos un líder interno: la forma en que te hablas a ti mismo cuando algo sale mal es literalmente el estilo de liderazgo que ejerces sobre ti. Ese diálogo interno puede sonar de forma autoritaria (el tirano que no perdona), como un verdugo (que te recuerda el mismo error una y otra vez), o de forma inspiradora (de tu lado, incluso cuando te equivocas). Durante los próximos tres días, cada vez que cometas un error pequeño relacionado con tu proyecto, anota en una frase exactamente lo que te dices a ti mismo.

Día 1, lo que me dije:

Día 2, lo que me dije:

Día 3, lo que me dije:

Al leer las tres frases juntas: ¿le hablarías así a alguien que quieres?

¿Qué tipo de líder interno revelan esas frases: un tirano que no perdona un error, un verdugo que te lo recuerda una y otra vez, uno inspirador y de tu lado, o uno ausente que ni siquiera se detiene a mirar el error?

Escoge una de las tres frases anteriores y reescríbela de forma amable (como se la dirías a tu mejor amigo):

Practica decir esta frase reescrita la próxima vez que te equivoques.

LECCIÓN 2

Poner límites

Liderar un proyecto propio exige decir que no con frecuencia: a compromisos que distraen, a ideas nuevas a medio camino, a exigencias poco razonables. Un límite dicho con firmeza, pero con respeto, no necesita agresividad para sostenerse. Elige algo pequeño a lo que esta semana le vas a decir que no (una tarea extra, una reunión que no aporta, una idea nueva que te distrae de tu proyecto actual), y antes de decirlo, estructura tu respuesta en estas tres partes:

Contexto: ¿qué está pasando y por qué te afecta?

Tu límite: ¿qué es exactamente lo que no vas a hacer?

Propuesta (si aplica): ¿qué alternativa ofreces en su lugar?

LECCIÓN 3

¿Qué te mueve?

Esta lista de diez motivadores está basada en la técnica Moving Motivators, que Jürgen Appelo documenta en su libro *Managing for Happiness* (2016), dentro del marco Management 3.0. No todos nos movemos por lo mismo, y entender cuáles de estos diez motivadores internos pesan más para ti ayuda a detectar por qué un proyecto se siente pesado o liviano, incluso antes de empezarlo.

Curiosidad

Tener cosas que explorar, probar y pensar.

Aceptación

Que las personas de tu entorno aprueben lo que haces y quién eres.

Poder

Tener suficiente influencia para que las cosas pasen como esperas.

Relación

Tener buen contacto social con quienes te rodean.

Objetivo

Sentir que tu propósito de vida se refleja en lo que haces.

Honor

Sentir que tus valores personales son respetados.

Maestría

Que el trabajo te rete lo suficiente, sin salirse de lo que puedes lograr.

Libertad

Ser independiente de otros en tu trabajo y tus responsabilidades.

Orden

Tener suficiente estabilidad y reglas claras para un ambiente predecible.

Estatus

Tener una buena posición frente a los demás, y que te reconozcan por lo que haces.

LECCIÓN 3

¿Qué te mueve? (ejercicio)

Ordena los diez motivadores del más al menos importante para ti, sin pensarlo mucho: ve con tu primer instinto, no te detengas a analizar cada uno. En la casilla junto a cada uno, escribe el número que le corresponda (del 1, el más importante, al 10): no es para marcar con una X, es para escribir el número.

- [ ] Curiosidad
- [ ] Aceptación
- [ ] Poder
- [ ] Relación
- [ ] Objetivo
- [ ] Honor
- [ ] Maestría
- [ ] Libertad
- [ ] Orden
- [ ] Estatus

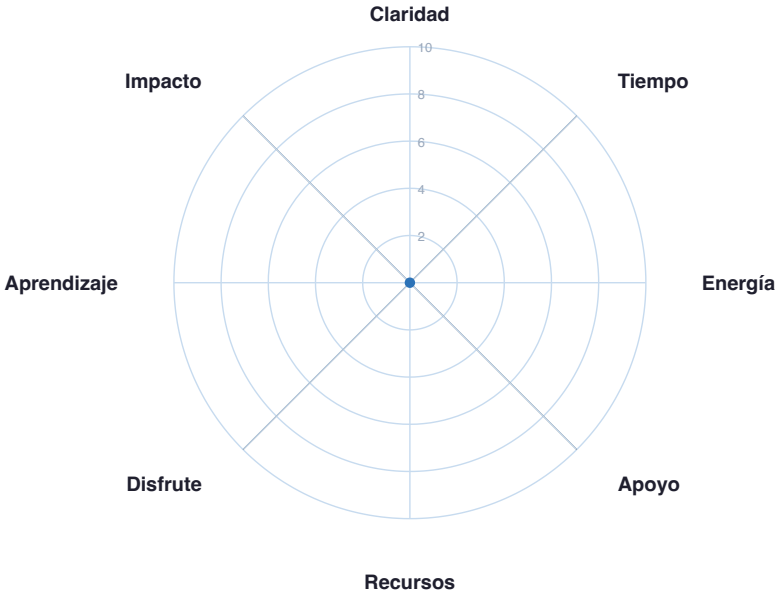
Tus 3 primeros motivadores son los que de verdad te mueven. ¿Cuáles están presentes en tu proyecto actual? ¿Cuál falta?

Si alguno falta por completo, escribe una acción pequeña y concreta para esta semana, para traerlo de vuelta:

LECCIÓN 4

Dónde estás hoy

Antes de planear el futuro conviene un diagnóstico honesto del presente. La rueda de la vida (aquí, la rueda de los proyectos) es una herramienta clásica de autoconocimiento, usada normalmente para calificar qué tan satisfecho estás con distintas áreas de tu vida (salud, finanzas, relaciones, trabajo, entre otras). Aquí se adaptó específicamente a un proyecto personal: un círculo dividido en 8 áreas (claridad, tiempo, energía, apoyo, recursos, disfrute, aprendizaje e impacto). La idea de dibujarla como una rueda es literal: un solo punto muy bajo hace que la rueda no ruede bien, sin importar qué tan altos estén los demás, porque se traba justo ahí. Califica cada área de 1 a 10 marcando un punto sobre su línea, y luego une los 8 puntos con una línea continua (cerrando la figura del último punto de vuelta al primero) para ver si esa rueda rodaría bien o se trabaría en algún punto.



Área con la calificación más baja (la que vas a trabajar primero):

LECCIÓN 5

Define tu objetivo (OROC)

OROC es una estructura simple para definir un objetivo con honestidad, inspirada en el modelo de coaching internacional GROW: Objetivo (qué quieres lograr, de forma específica), Realidad (dónde estás hoy, sin adornar la respuesta), Opciones (qué caminos distintos tienes para acercarte) y Compromiso (qué acción concreta vas a tomar, y para cuándo). Funciona porque obliga a pasar de la intención a la acción: nombrar la realidad sin adornarla rompe la fantasía de ir más avanzado de lo que realmente estás, y nombrar el compromiso obliga a elegir una sola acción concreta, no diez ideas sueltas. Aplica esta estructura a tu proyecto actual, por escrito:

Objetivo: ¿qué quieres lograr exactamente?

Realidad: ¿dónde estás hoy, sin maquillar la respuesta?

Opciones: escribe al menos tres caminos posibles, aunque no te convenzan todos

1.

2.

3.

Compromiso: escribe una sola acción concreta que vas a hacer esta semana, y anótala en un lugar donde la veas todos los días. Es tu compromiso contigo mismo, el más importante de todos: los compromisos contigo no se deben romper

LECCIÓN 6

Tu plan mínimo

El primer paso no necesita ser perfecto, necesita existir: un MVP (Mínimo Producto Viable, Ries 2011) es la versión más simple que ya cumple su propósito central y deja que la realidad, no la imaginación, diga qué ajustar. Define el primer paso real de tu proyecto:

Tu MVP: la versión más pequeña y simple que ya te daría información real

Escribe la lista de tareas que se te ocurran para lograr tu MVP, sin filtrar todavía:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

De esa lista, escoge las 3 tareas indispensables para tu MVP (las demás esperan) y ordénalas por cuál vas a hacer primero:

1.
2.
3.