

COACH MELISSA  
MARTÍNEZ

¡BUSCANDO EL COMO  
SÍ!



5 ACCIONES  
¡AHORA MISMO!



METODO POMODORO  
¿QUÉ TE HACE  
OLVIDARTE DE COMER?



¿DE QUÉ ESTAS  
ORGULLOSO?  
¿CUÁNTO TE CREES UN ELOGIO?

# MANUAL WEBINAR



## Mindset

¿Qué es?

**Mindset** o programación mental es el conjunto de pensamientos y creencias que dan forma a nuestra mente, determinando cómo nos portamos.

¡El éxito es un  
resultado  
directo de tu  
mentalidad!

## ¿Cómo se forma?

El Mindset está directamente influenciado por todo lo que experimentamos, vemos y escuchamos, y lo que creemos que es verdad – nuestras creencias.

### Tipos de Mindset:

Fijo

Crecimiento

Comprueba cuál es tu mindset ¿Qué mentalidad tienes? Responde a estas preguntas sobre la inteligencia:

## Lee cada frase y decide si estás de acuerdo o no:

## Mentalidad de Inteligencia

La inteligencia es algo básico sobre ti, algo que no se puede cambiar o alterar.

2. Puedes aprender cosas nuevas, pero no puedes cambiar lo muy inteligente que eres.
3. No importa lo tan inteligente que eres, siempre puedes cambiarlo un poco,
4. Tu inteligencia se puede cambiar por completo.

Puedes hacer el test completo en línea:

<https://www.positivityguides.net/test-your-mindset-quiz/>

## Mentalidad de personalidad:

- 1.- Tú eres cierta clase de persona, y en realidad no hay mucho que pueda hacerse para cambiar eso.
2. Seas la persona que seas, siempre puedes cambiar considerablemente.
3. Puedes hacer las cosas de manera diferente, pero en realidad, lo que eres en esencia no se puede transformar.
4. Siempre puedes cambiar elementos básicos de tu personalidad.

*Tus siete activos invisibles:*



1. Dones y habilidades

2. La educación

3. La salud física y emocional

4. Espíritu y Pasión

5. Resiliencia

6. Relaciones

7. Tiempo

¿Tienes diferentes posturas en ambas pruebas?

No tiene por qué coincidir tu punto de vista en ambos casos...

## Para que puedas desarrollar tu mente para el crecimiento, hemos separado 5 acciones que puedes poner en práctica ahora mismo.



### 1. Ten paciencia contigo mismo.

Si no todo sale como lo esperamos ino hay ningún problema con esto! Comprender qué hace falta estar emocionalmente preparado para enfrentar posibles frustraciones es fundamental. No siempre alcanzarás todas tus metas dentro del plazo establecido y es así la vida.

Se paciente contigo mismo y se flexible para hacer los ajustes necesarios. En caso de dificultades, habla con un amigo o pide consejo a otras personas.

Busca al máximo conocerte a ti mismo y respeta tu tiempo. Fíjate siempre lo que puedes mejorar y no te compliques a la hora de realizar alguna tarea.

Acuérdate: las personas con una mentalidad progresiva buscan un aprendizaje constante.

### 2. Aprende de tus errores

Como dice el dicho: errar es humano. Pero persistir en el error es el secreto del fracaso. Cualquier persona exitosa puede enumerar una serie de fallas que ha cometido en el camino.

---

## “Aprende de Tus Errores!”

Los errores forman parte del proceso de aprendizaje. Quien tiene el cerebro programado para el éxito, aprende de cada revés y se esfuerza por convertirlo en algo positivo. Y es esto lo que marca la diferencia.

Entonces, si cometiste algún error, no te atormentes por eso.

¡Analiza lo que ya se hizo, lo que podría haber sido diferente y sigue adelante!

### 3. Crea nuevos hábitos para mantenerte al día con tus cambios de mentalidad

La integración de hábitos cotidianos poderosos ayuda a cambiar la mentalidad al integrar el pensamiento con la acción. Por ejemplo: si tienes malos hábitos de salud y quieres adoptar nuevos hábitos más saludables, cambiar tu mentalidad te ayudará mucho en este logro.

Otro consejo para ayudarte a cambiar tu mentalidad es tomarte un tiempo para aprender y escribir tu aprendizaje y las conquistas, todos los días. ¡Este hábito mantendrá tu motivación muy alta!

### 4. Gira la llave.

Los pensamientos negativos son inevitables. El problema es cuando la negatividad se vuelve normal en tu rutina. Si una persona tiene una mentalidad negativa, siempre tendrá miedo de arriesgarse y su tendencia será estar en su zona de confort.

Girar esta llave, es decir, identificar pensamientos negativos y cambiarlos por palabras y actitudes positivas, es un gran paso hacia una mentalidad exitosa.

En lugar de decir “esto no funcionará”, cámbialo a “¡Lo intentaré y haré de todo para que funcione!”. Gradualmente, será natural que pienses positivamente.



## “¡Lo Intentaré y haré de todo para que funcione!”

### 5. Escribe tu plan de acción.

Toma papel y lápiz, y escribe tu objetivo principal y tu plan de acción para que esto suceda. Esta visión te ayudará a planificar dónde podrías estar en un momento más lejano.

¿No sabes por dónde empezar? ¡Sin problemas! Toma el objetivo principal y sepáralo en pequeños objetivos a cumplir. Ponte fechas cercanas (recuerda ser flexible) y concéntrate en cada paso para que el resultado final sea el mejor posible.

Un consejo adicional: cada vez que cumplas una meta, date una recompensa.

## Lee Iacocca “El padre del Mustang”

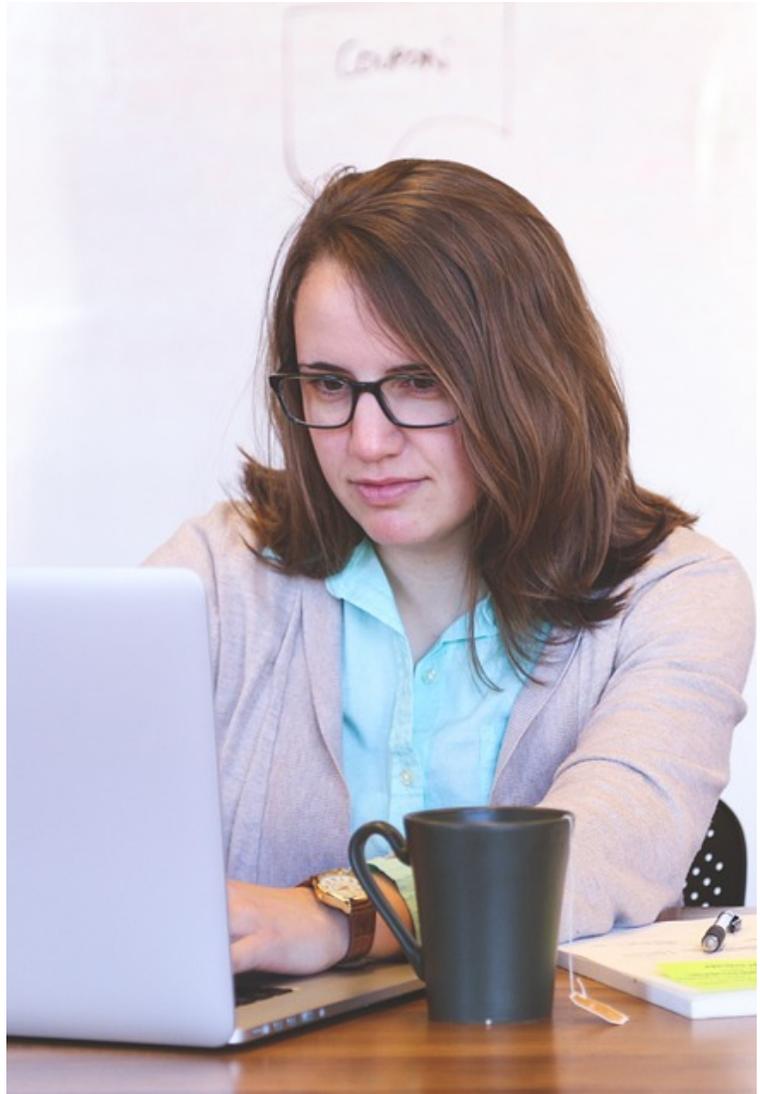
Lee Iacocca comenzó su extensa carrera en el sector en 1946 en Ford, primero como ingeniero y luego en los equipos de venta y marketing.

En este último departamento fue donde pudo mostrar todo su talento para la promoción. Una campaña suya tuvo tanto éxito a mediados de los años 50 que llamó la atención de la dirección de Ford, que lo convocó a su sede de Dearborn.

Lacocca logró ventas enormes, especialmente con el Ford Mustang, que diseñó en 1957.

Años después, se hizo famoso por aparecer en anuncios de Chrysler en los que apuntaba un dedo hacia el espectador mientras pronunciaba la frase: "Si encuentra un coche mejor, cómprelo".

Llegó incluso a rodar un anuncio en 2005 con el rapero Snoop Dog para promocionar modelos de Jeep y Chrysler.



---

**¡Si encuentra un  
coche mejor,  
Cómprelo!**

Lacocca evitó la bancarrota de Chrysler en los ochenta tras haber sido expulsado de la dirección de Ford por Henry Ford II en 1978, a pesar de haber obtenido excelentes resultados, ya que se le acusaba de haber intrigado para alcanzar la cima de la compañía.

<https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Quien-fue-Lee-Iacocca-genio-de-la-industria-automotriz-20190703-0090.html>



## Test para ayudarte a descubrir tu propósito de vida:

**Autor: Mark Manson**

¿De qué sabor te gustan tus retos?

¿Qué cosa de tu vida actual te haría llorar si te vieras a ti mismo con los ojos de cuando tenías 8 años?

¿Qué te hace olvidarte de comer?

¿Cómo puedes hacer el ridículo?

¿Cómo vas a salvar el mundo?

Si tuvieras que dejar la casa todo el día, todos los días...

¿A dónde irías y que harías?

Si solo tuvieras un año más para vivir, ¿Qué harías y como querrías ser recordado?

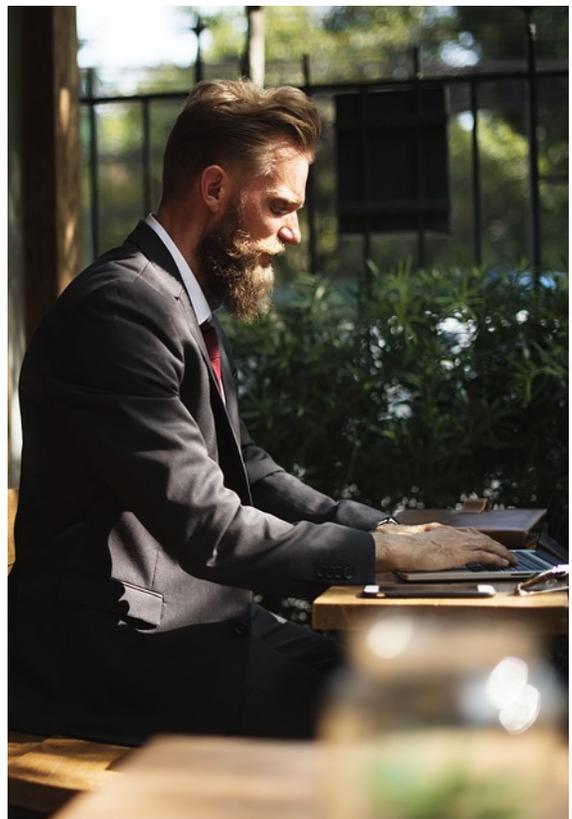
## Método pomodoro:

La Técnica Pomodoro es un método para mejorar la administración del tiempo dedicado a una actividad.

Fue desarrollado por Francesco Cirillo a fines de la década de 1980.<sup>1</sup> Se usa un temporizador para dividir el tiempo en intervalos indivisibles, llamados pomodoros, de 25 minutos de actividad, seguidos de 5 minutos de descanso, con pausas más largas cada cuatro pomodoros.

---

**¿Qué te hace olvidarte de Comer?**



## Mecánica básica

Decidir la tarea o actividad a realizar

Poner el temporizador

Trabajar en la tarea de manera intensiva hasta que el temporizador suene

Hacer una marca para anotar qué pomodoro se ha completado

Tomar una pausa breve

Cada cuatro pomodoros, tomar una pausa más larga

En el planeamiento, las tareas pueden venir de una lista "para hacer hoy". También se puede intentar estimar el esfuerzo que cada tarea podría requerir.

Durante el pomodoro, el foco es otorgado a una sola actividad o tarea.

Un objetivo esencial de la técnica es eliminar las interrupciones, tanto debido a uno mismo (internas), como a alguien más (externas). Esto se hace anotándolas rápidamente para atenderlas luego. Un pomodoro no se puede pausar ni dividir; si no es posible postergar la interrupción, el pomodoro se cancela para reiniciarlo luego.

Las pausas son dedicadas a relajar el foco, evitando cualquier actividad. Ayudan a hacer sostenible el trabajo.

Registrar un pomodoro completado es tanto para tener un sentimiento de logro como para tener una base de datos, sobre la que más tarde se hace una reflexión para mejorar.

La duración del pomodoro tradicional es de 25 minutos, el de las pausas cortas de 5 minutos y el de las largas de 20 minutos. Sin embargo, se pueden ajustar a los que funcionen mejor para cada persona.



---

**¡Registrar un pomodoro  
completado es tanto para tener  
un sentimiento de logro como  
para tener una base de datos!**

## Test para encontrar tus fortalezas y habilidades:

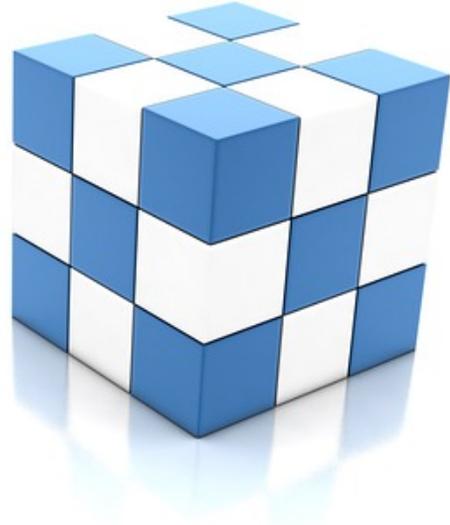
Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de estos, es una forma de darles más peso:

### Realiza tres listas:

En una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida

En otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.

En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)



### Te pongo un pequeño ejemplo:

Elogios Recibidos:

“Eres muy divertid@”

“Cocinas muy rico”

“Dibujas muy bien”

### Mis Fortalezas:

Soy paciente.

Sé escuchar a los demás.

Soy respetuosa con las opiniones de otros.

Soy generos@



**Una vez que tengas el listado reflexiona:**

**En los elogios recibidos**

¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:

¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

---

**¿Cuánto te crees un elogio?**

**Estoy orgulloso de:**

Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.

Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.

Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. Tómate tu tiempo.

Sería recomendable que dedicaras varios días a esta tarea: te aconsejo ir rellenándolo poco a poco durante al menos una semana.

---

**¿De qué estas Orgullosos?**



## En cuanto a tus fortalezas:

¿Qué dicen de ti mismo?

¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?

¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:

¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.



## COACH MELISSA MARTÍNEZ

Contadora Pública, Coach Ontológico, Certificado ICF, Certificado ECO-204, Directora de COACH Melissa Martínez, experta en sesiones de Coaching uno a uno.

Experta en Finanzas Personales y Empresariales.

Mayor información en [www.finanzaspersonales.online](http://www.finanzaspersonales.online)

Síguenos en nuestro Facebook: [COACH Melissa Martínez](#)

**"Transforma tus Finanzas Personales"**