

Bienvenido a



*Socialmente  
Increíble*

## Módulo 1:

# Crea Fundamentos Sólidos de Confianza

**35 lecciones en video**

**Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos**

### **Día 1: Establece misiones y metas con propósito**

- Empieza con un Qué.
- Continúa con un Por Qué
- Consecuencias negativas de no alcanzar tus metas
- Acción: Entrena tus ojos al hablar con personas
- Análisis: Charlie Cox & Brad Pitt
- Técnica de Ansiedad: Meditación guiada

### **Día 2: Conócete a ti mismo y recuérdalo siempre**

- Define tus valores.
- Practica tus afirmaciones
- Hazlo parte de ti para no olvidarlo.
- Acción: Entrena tu sonrisa al hablar con personas
- Análisis: Gal Gadot & Chadwick Boseman
- Técnica de Ansiedad: Imagina la escena antes que hagas la escena.

### **Día 3: Crea rutinas de entrenamiento mental y físico**

- Entrena tu imagen.
- Entrena tu cuerpo.
- Toma duchas frías para empezar bien el día.
- Emplea poses de poder
- Acción: Entrena tu sentido del tacto al hablar con personas.
- Análisis: Henry Cavill
- Técnica de Ansiedad: Usa tu cuerpo para cambiar tu estado mental.

### **Día 4: Ideas y lugares para interactuar**

- Dónde conocer gente como tú.
- Cómo conocer gente como tú.
- Acción: 4 iniciadores fáciles de conversación con extraños.
- Análisis: The Rock & Paul Rudd
- Técnica de Ansiedad: Cómo lidiar con pensamientos negativos

### **Día 5: Convierte este curso en un hábito**

- Empieza a construir buenos hábitos.
- Acércate a las personas
- Todo se trata de interactuar
- Obtén tu recompensa
- Haz que tu hábito sea atractivo
- Haz que tu hábito sea sencillo
- Acción: Registra tus avances
- Análisis: Michael Jordan
- Técnica de Ansiedad: Recuerda pequeños logros para motivarte

**Módulo 2:****Inicia y continúa buenas conversaciones****36 Lecciones en video****Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos****Día 1: Prepárate para cualquier conversación**

- Ten un arsenal de material conversacional
- F.O.R.D. I: Familia
- F.O.R.D. II: Ocupación
- F.O.R.D. III: Recreación
- F.O.R.D. IV: Deseo (sueño)
- Acción: Escribe tus historias
- Análisis: Franco Escamilla

**Día 2: Cómo iniciar y mantener una conversación**

- De microinteracciones a conversaciones de calidad
- Incluye preguntas o respuestas emocionales
- Sé radicalmente honesto para conectar.
- Cómo no quedarse sin tema de conversación
- Acción: Simulación de situaciones
- Análisis: Natalie Portman & Ewan McGregor.

**Día 3: Errores típicos que matan tus conversaciones**

- Alejate de temas densos y negativos.
- No asumas que los demás siempre estarán interesados.
- No abundes en detalles.
- Deja de decir: "Yo también".
- No equipares tu experiencia a la de otra persona.
- No interrumpas ni dejes que te interrumpan.
- Acción: Califica tus errores
- Análisis: Keanu Reeves & Joe Rogan

**Día 4: Cuenta historias para ser memorable**

- La importancia de las historias en una interacción.
- Elige tu historia
- Haz interesante todo lo que dices
- El arco emocional de tu historia
- Rompe la tensión
- Acción: Ensaya tu historia para tu próxima conversación
- Análisis: Margot Robbie, Tom Hanks & Tom Holland

**Día 5: Cómo cerrar una conversación**

- ¡El final es lo mejor! ¡No lo peor!
- Rompe Rapport
- Cierra la conversación naturalmente
- Crea un mejor momento artificial
- Acción: Consigue número/tarjeta de contacto
- Análisis: George Constanza

## Módulo 3:

# Elige tu estilo de carisma y encanta a todos

**33 lecciones en video**

**Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos**

### **Día 1: Presencia es la clave**

- La importancia de estar presente
- El Poder de la meditación para activar tu presencia
- Muestra presencia a través de la escucha activa
- Muestra presencia a través de tu lenguaje corporal
- Acción: Meditación de Eckart Tolle
- Análisis: Tom Cruise

### **Día 2: Con una dosis de poder y calidez**

- Combina poder y calidez para aumentar tu carisma.
- Muestra calidez a través de tu lenguaje corporal.
- Muestra Poder a través de tu lenguaje corporal
- Despliega poder a través de lo que sabes hacer
- Acción: Encuentra formas de ayudar a los demás
- Análisis: Oprah Winfrey

### **Día 3: Cómo activar tu carisma**

- El carisma es lenguaje corporal
- Crea un estado carismático interno.
- Conviértete en un proveedor de buenas emociones
- Acción: Hola viejo amigo
- Análisis: Chris Hemsworth

### **Día 4: Errores que afectan tu carisma**

- Discomfort físico.
- Discomfort mental
- Acepta la incomodidad
- Neutraliza la negatividad
- Reescribe la realidad
- Acción: Crea tu rutina para superar los malestares
- Análisis: Kennedy Vs. Nixon

### **Día 5: Descubre tu estilo de carisma**

- Carisma de enfoque.
- Carisma visionario.
- Carisma de bondad.
- Carisma de autoridad.
- Combina los 4 y descubre tu propio estilo.
- Acción: Elige tu avatar
- Análisis: Barack Obama, Steve Jobs, Princesa Diana y Robert Downey Jr.

**Módulo 4:****Influye y persuade para obtener lo que quieres****33 lecciones en video****Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos****Día 1: Por encima de todo, debes caer bien**

- El poder de los cumplidos
- El poder de los nombres
- Muestra calidez para caer bien
- El efecto halo
- Cae bien por asociación
- Acción: califica las técnicas
- Análisis: Keanu Reeves

**Día 2: Empieza por encontrar cosas en común**

- Cómo encontrar cosas en común
- Imita su estado de ánimo
- Usa sus mismos movimientos
- Usa sus mismas palabras
- Acción: Califica las técnicas
- Análisis: Dwayne Johnson & Emilia Clarke

**Día 3: Presenta pruebas sociales**

- Busca amigos en común y usa las redes sociales
- Usa el principio de autoridad a tu favor
- Acción: Califica las técnicas
- Análisis: Jordan Belfort

**Día 4: Termina haciendo un favor**

- Conviértete en alguien que facilite la vida de las personas.
- Entrega algo de poco valor para ti y de alto valor para él.
- Haz un favor para obtener un favor.
- Antes de pedir un favor grande, pide un favor pequeño.
- Acción: Califica las técnicas
- Análisis: Tom Cruise

**Día 5: Contraataca la manipulación**

- Recuerda esto antes de contraatacar
- Te da un apretón de manos fuerte
- Te hace decir Sí en cadena
- Te hace creer que no hay más opciones
- Pone en tu boca palabras que no dijiste
- Te hace creer que estás en deuda con él
- Acción: Descubre en qué lado estás
- Análisis: Karl Urban, Ben Affleck, Jim Carrey & Shia LaBeuf

## Módulo 5:

# Amplía tu influencia en dinámicas grupales

**34 lecciones en video**

**Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos**

### **Día 1: Primeras impresiones grupales**

- Lenguaje corporal en interacciones grupales
- Siempre usa algo llamativo
- Usa al anfitrión para iniciar conversación
- Escucha a escondidas
- Acción: Arma tu estrategia para tu próximo evento
- Análisis: Hitch & Sara

### **Día 2: Contagia a todos con tu carisma**

- Nunca te apresures.
- Siempre sugiere.
- Ignora los errores de los demás
- Acción: Espera 3 segundos antes de hablar
- Análisis: Matthew McConaughey

### **Día 3: Hazlos sentir importantes**

- Nunca introduces a las personas de manera fría.
- Da una sonrisa exclusiva.
- Guía emocionalmente a los demás.
- Da caricias verbales
- Haz preguntas a quienes se queden fuera de la conversación.
- Cuando interrumpas a alguien, devuélvele la palabra.
- Cuando te cuenten una historia, pídele que la cuente al grupo.
- Acción: Califica que acciones van más contigo
- Análisis: Graham Norton

### **Día 4: Diviértete con ellos**

- Humor positivo Vs. Humor negativo
- Sumate a la broma de alguien más
- Ríete de ti mismo
- Mejora la entrega de tus bromas
- Acción: Haz una broma en grupo
- Análisis: Paul Rudd, Jamie Foxx & Chris Pratt

### **Día 5: Cómo revertir situaciones vergonzosas**

- No reacciones exageradamente
- Qué hacer cuando te dejan la mano en el aire.
- Qué hacer cuando dices algo tonto por error.
- Qué hacer cuando te tropiezas en público.
- Acción: Revisa el listado y escribe una salida
- Análisis: Timothee Chalamet & Tom Holland

## Módulo 6:

# Encuentra a tu Tribu y Disfruta de Relaciones Increíbles

**24 lecciones en video**

**Dedicación sugerida por día : 15 - 20 minutos**

### **Día 1: Todos somos parte de una tribu**

- Componentes de una tribu.
- Grupo de personas y causas comunes
- El líder de una tribu
- Acción: Identifica a las personas de tu tribu
- Análisis: Elon Musk

### **Día 2: Tu nueva agenda de contactos**

- La importancia de tener sistemas
- Estrategia Instagram & Facebook.
- Estrategia Whatsapp
- Estrategia Comunidad Socialmente Increíble.
- Acción: Elige tu red social favorita y arma tu estrategia
- Análisis: Beyonce

### **Día 3: Sé el líder de tu tribu**

- De qué hablar por redes sociales.
- Conviértete en el anfitrión
- Acción: Crea tu lista de lugares para interactuar con tu tribu
- Análisis: Leonardo DiCaprio

### **Día 4: Construye una vida que gire alrededor de los demás**

- Usa tu carisma para ayudar a tu tribu
- Usa las redes sociales para encontrar nuevos miembros
- Acción: Identifica nuevos miembros de tu tribu
- Análisis: Bill Clinton

### **Día 5: Disfruta de todo lo que has cosechado**

- Ganancias de una vida socialmente increíble
- Acción: La única cosa
- Análisis: Robert Downey Jr.

## Metodología

### **Módulo:**

El curso está dividido en **6 módulos**.

### **Día:**

Cada módulo se divide en **5 días**; cada uno aporta con el objetivo general del módulo.

### **Lección:**

Los días están divididos en lecciones cortas dictadas por **Matías**. Cada lección es un tema relacionado con los objetivos propuestos. Dependiendo del día, este puede tener entre **2 y 7 lecciones**.

### **Acción:**

Todos los días cuentan con una **acción diaria** destinada a mejorar las habilidades sociales del estudiante y generarle un sentido de progreso.

### **Análisis:**

Todos los días cuentan con un **análisis**. Cumple con el objetivo de reforzar las lecciones aprendidas durante el día a través de uno o más **personajes**.

### **Workbook:**

Algunas lecciones y acciones cuentan con ejercicios que se deben hacer en el **workbook**. El **workbook** funciona tanto como cuaderno de trabajo como manual para repasar todo lo aprendido en los **módulos**.

## Módulo I

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	3	3	4	2	6	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
Técnicas de Ansiedad		1	1	1	1	1	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>1</b>

**Total: 35 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## Módulo II

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	5	4	6	5	4	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>

**Total: 36 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## Módulo III

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	4	4	3	5	5	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>

**Total: 33 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## Módulo IV

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	5	4	2	4	6	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
Total	1	7	6	4	6	8	1

**Total: 33 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## Módulo V

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	4	3	7	4	4	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
Total	1	6	5	9	6	6	1

**Total: 34 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## Módulo VI

	Intro	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Outro
Lecciones	1	3	4	2	2	1	1
Acciones		1	1	1	1	1	
Análisis		1	1	1	1	1	
Total	1	5	4	4	4	3	1

**Total: 24 videos cortos**  
**Duración media: 1 - 2 minutos**

## BIBLIOGRAFÍA

### Módulo I

Jeff Haden, El Mito de la Motivación.  
Amy Cuddy, Presencia.  
Simon Sinek, Empieza con un Por Qué.  
Henriette Anne Klauser, Escríbelo, haz que suceda.  
BJ Fogg, Pequeños Hábitos  
James Clear, Hábitos Atómicos  
Maxwell Maltz, Psicocibernetica

### Módulo II

Celeste Headlee, Necesitamos Hablar  
Leil Lowndes, Cómo Hablar con quien sea  
Elizabeth Stokoe, Habla  
Brand Blanton, Honestidad Radical

### Módulo III

Olivia Fox, El Mito del Carisma  
Eckhart Tolle, El Poder del Ahora  
Robert Green, Las 48 Leyes del Poder

### Módulo IV

Robert Cialdini, Influencia: la psicología de la persuasión  
Robert Cialdini, Pre-suasión: un método revolucionario para influir y persuadir  
Robert Cialdini & Steve Martin, ¡SÍ! 50 maneras probadas de ser persuasivo  
Zoe Chance, Influencia es tu superpoder

### Módulo V

Dale Carnegie, Como Ganar Amigos e Influir sobre las Personas  
Leil Lowndes, Cómo Hablar con quien sea  
Olivia Fox, El Mito del Carisma

### Módulo VI

Seth Godin, Tribus  
Marissa King, Química Social  
Daniel Goleman, Inteligencia Emocional  
Kevin Murray, Liderazgo Carismático