



**Biblioteca**  
**Gestión del tiempo para creativos**

*"Siempre parece imposible hasta que está hecho."*  
Nelson Mandela

*"Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido.  
Ahora es tiempo de comprender más, para temer menos."*  
Marie Curie

*"La medida de la inteligencia es la habilidad para cambiar."*  
Albert Einstein

## **HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO**

No creo en las etiquetas, y mucho menos en los diagnósticos, pero es un punto de referencia muy útil a nivel biológico para saber cómo te puede influenciar a nivel de cuerpo, mente y en el desarrollo de tu vida y tu potencial.

Introvertidos y extrovertidos Susan Cain es mi referente de confianza:

<https://susancain.net/quiet-quiz/>

Este entra en mucho más detalle:

<https://www.16personalities.com/>

PAS (personas altamente sensibles o sensitivas)

Asociación española de PAS:

<https://www.asociacionpas.org/test/>

Asociación de profesionales de la Alta Sensibilidad:

<https://asociacionpas.es/test-pas/>

Universo PAS:

<https://www.universopas.com/test-pas>

Creatividad

<https://lamenteesmaravillosa.com/test-evaluan-creatividad/>

Eneagrama Uno de los principales referentes en España es Borja Vilaseca

<https://borjavilaseca.com/>

Ayurveda: 3 tipos de doshas (personalidades)

Una clasificación milenaria

<https://ayurvedamariadeezcurra.com/>

Personalidades tipo A, B y C

<https://psicologiaymente.com/personalidad/personalidades-tipo-a-b-c>

Ritmos circadianos, cronobiología

<https://thesleepdoctor.com/sleep-quizzes/chronotype-quiz/>

Astrología

Confío en

<https://luisabazi.com/>

Morfopsicología

Diseño Humano...

## VIDEOTECA

Tema: intención. Creative Mornings Barcelona 1ª parte

<https://www.youtube.com/watch?v=Ajh9eB98Wgl> 2ª parte

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=10&v=kuRABj0fyEU](https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=kuRABj0fyEU) El poder de los

introvertidos Susan CAIN

[https://www.ted.com/talks/susan\\_cain\\_the\\_power\\_of\\_introverts?language=es](https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts?language=es)

¿Especialización o diversificación? ¿Es malo que nos gusten más de una cosa? Emilie WAPNICK

[https://www.ted.com/talks/emilie\\_wapnick\\_why\\_some\\_of\\_us\\_don\\_t\\_have\\_one\\_true\\_calling?language=es](https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling?language=es)

Mònica RODRÍGUEZ

<https://www.instagram.com/p/CH-zvxuq4bm/>

El poder de la vulnerabilidad Brene BROWN

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=es](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=es)

El genio de la Creatividad Elizabeth GILBERT

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=i2ULwwArK8M](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=i2ULwwArK8M)

Las escuelas matan la Creatividad ¡A iniciar la revolución del aprendizaje! Ken ROBINSON

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=i2ULwwArK8M](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=i2ULwwArK8M)

[https://www.ted.com/talks/sir\\_ken\\_robinson\\_bring\\_on\\_the\\_learning\\_revolution?language=es/](https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_bring_on_the_learning_revolution?language=es/)

la grandeza de todo ser humano Mario Alonso PUIG

<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/inteligencia-y-desarrollo-personalmario-alonso-puig/v/en-todo-ser-humano-hay-grandeza/>

## BIBLIOTECA

### **“Todos somos un poco raros”**

Seth Godin

Pequeño y potente libro donde descubrir el incalculable valor de ser o sentirse una persona rara y por qué actualmente tiene más valor que nunca serlo a nivel profesional, de éxito y financiero. ¿Qué es lo que ha pasado para que haya pasado de ser un adjetivo despectivo y marginal a ser lo contrario?

### **“Rebel talent” Why it pays to break the rules at work and in Life**

Francesca Gino

### **“Sorry Spock, emotions drive business.**

### **Proving the value of creative ideas with science”**

Adam W. Morgan

Adam Morgan, director creativo sénior de Adobe, brinda tanto a los creativos como a los especialistas en marketing la munición para demostrar el valor de la creatividad a las partes interesadas. Hoy más que nunca, los profesionales creativos necesitan una respuesta concreta a la pregunta: "¿Funcionan mejor las ideas creativas?" Afortunadamente, la ciencia finalmente se ha puesto al día. Hay una respuesta que no se basa en estudios de casos subjetivos. Más que eso, Adam muestra cómo las ideas emocionales crean experiencias que son más efectivas y revela por qué la creatividad es en realidad menos riesgosa para los negocios. Lo siento, Spock, Emotions Drive Business muestra a los lectores cómo pueden crear las experiencias ideales para mejorar sus resultados.

### **“Creatividad. Desafiando la incertidumbre”**

Javier Corbalán

Seguro que sabes que existe el coeficiente intelectual pero ¿sabías que existe el coeficiente creativo? ¿Sabías que creatividad o creativo NO es sinónimo de artista o sensibilidad estética? Estos son solo uno de sus ámbitos de aplicación, pero hay brillantes mentes creativas en Medicina, Ciencias, Empresa... La creatividad está asociada con una mayor conexión entre neuronas, y el ámbito de aplicación se refiere más a la parte del cerebro donde se usa ese talento. Todo el mundo es creativo, pero algunos destacan significativamente y, combinado con alto CI, significa que destacas sustancialmente en: encontrar soluciones, resolver problemas, ver oportunidades, mezclar cosas aparentemente inconexas, sensibilidad por los detalles, empatía... Por eso es taaaan buscada en épocas de crisis económica. / Mònica Rodríguez empresascreadoras.com He dudado si compartir este libro porque forma parte de un coleccionable del periódico español El País y cuesta de encontrar, pero ya ves que es tal la importancia de su contenido que he pensado que un mini resumen aquí sería MUY rompedor. Su autor, el profesor Javier Corbalán, nos acompaña a descubrir cuándo y por qué se empieza a investigar qué es la creatividad -desde el 1950 ¡muy poco tiempo!-, y cómo detectarla con tests, cuáles son los avances hechos y qué falta por descifrar. En este último aspecto le dedica un amplio espacio a recorrer los datos e interpretaciones que hay sobre el tipo de personalidad que suele ir asociada a las personas con diferentes niveles de coeficiente creativo, -sobre todo el más alto-, y si hay alguna conexión entre genialidad y cuestiones de salud mental. Destacaría algo que remarca: detectar talento no es suficiente, si no se trabaja y desarrolla, puede dejarte al final de la cola tras otros con menos habilidades pero más

constantes. Mi mensaje para ti a través de este libro es que pongas en valor REAL toda tu creatividad y que aprendas a aplicarla más allá de tu trabajo artístico, del diseño o la artesanía. Si te das valor y muestras valor, llegará por fin ese momento en el que disfrutarás de tu trabajo, será rentable, sin renunciar a tener calidad de vida.

<https://elpais.com/cultura/2021-09-04/aprender-psicologia-un-gimnasio-para-la-mente.html>

**“La guerra del arte”**

Steven Pressfield

**“Las grandes mentes no piensan igual”**

Emily Gosling

Descubra la metodología y la locura de 56 genios creativos “Real artist don’t starve” Jeff Goins  
Los artistas de verdad no se mueren de hambre. ¿Es verdad que los creativos: diseñadores, músicos, pintores, escultores... siempre se mueren de hambre si siguen a su talento y pasión? Este libro se remonta a Miguel Ángel para demostrarnos que no es verdad. / Mònica Rodríguez  
empresacreadoras.com “El elemento” Ken Robinson ¿En qué brillas? ¿Cuáles son las habilidades que más destacan en ti? Este libro te acompañará en un viaje para que las descubras

**“Un pequeño paso puede cambiar tu vida. El método Kaizen”**

Robert Maurer

Aunque sepas que necesitas aplicar cambios a tu vida para que esta mejore, cambiar puede llevar un gran esfuerzo y hacer que nos rindamos si no sabemos cómo encontrar los atajos en nuestra mente para que nos facilite el camino y sobre todo, para que el cambio se integre y se convierta en algo natural y automático. Este libro pequeño y ameno explica cómo encontrar esos atajos.

**“Trust yourself. Stop overthinking and channel your emotions for success at work”**

Melody Wilding

Libro súper práctico para vivir y disfrutar de las características de las personas altamente sensibles en lugar de vivirlas como una maldición en el ámbito laboral. Consejos muy prácticos sobre desarrollo profesional como por ejemplo: cómo tomar decisiones y hacerse respetar, comunicación y negociación con compañeros, personas que coordinas o jefes

**“La corazón”**

Roxana Cabut y Raed El-Younsi

<https://simple.cat/es/producto/la-corazon/> De una manera muy sencilla, breve y gráfica aprenderás cómo pasar:

- del estrés al respeto por el ritmo propio
- del miedo al conflicto a la integración de su mensaje
- de la tensión a la flexibilidad
- de la tensión de la dominación a la colaboración
- de la reacción automática a la acción responsable

**“Dear client,” (This book Will teach you how to get what you want from creative people. Sincerely, Bonni Siegler)**

Bonni Siegler

Los creadores y creativos siempre nos estamos quejando de que los clientes no nos entienden y que se aprovechan de nuestro trabajo pero ¿quién les ha explicado a ellos qué es lo que realmente hacemos y la importancia de nuestro talento y trabajo? Este libro consejos muy breves, amables y en modo educativo y conciliador basados en su larga experiencia profesional.

Bonnie Siegler, ha sido votada como una de las 50 diseñadoras más influyentes que trabajan en la actualidad por Graphic Design USA. Fundó y dirige el galardonado estudio de diseño Eight and a Half. "In a world where every business, brand, product, and service needs a strong visual identity, it's critical for clients and creative professionals to work together. And the key to success, as with any relationship, is communication. In Dear Client, award-winning graphic designer Bonnie Siegler offers an invaluable step-by-step guide to how to talk so creatives will listen, and how to listen when creatives talk.

### **"Cómo crear y gestionar tu proyecto craft. Guía de negocios para makers y artesanos"**

Mònica Rodríguez Limia

Aunque está dirigido a makers y artesanos es muy útil para todo tipo de creadores y creativos que quieran crear su propio negocio o que quieran revisar por qué no acaba de funcionar. "Un trabajo a tu medida. Emprendimiento diferente para soñadores" Mònica Rodríguez Limia ¿Te han dicho alguna vez aquello de «será muy difícil que encuentres trabajo en ese sector», «para qué vas a hacer esa carrera si no tiene salidas» o el clásico «ya tienes una edad, por qué vas a dejar un trabajo seguro y a complicarte solo por seguir una vocación»? ¿Piensas que porque eres de letras no vas a entender los números de un negocio, o que no es posible tener principios y valores y crear un proyecto rentable que te permita tener calidad de vida? Este libro es para los que, como la autora, quieren cumplir sus sueños, ser felices con su trabajo y sentirse cómodos al ir a la oficina sin sufrir por el dinero. Para los que, a pesar de lo difícil que pueda resultar, deseen dar un cambio de rumbo a su vida y alcanzar sus metas.

### **"Brutally honest. No-bullshit business strategies to evolve your creative business"**

Emily Ruth Cohen

Se puede decir más alto pero no más claro. Una sacudida de contenidos e impulso que no te dejará indiferente. Defensora de la industria creativa y con una potente personalidad, Emily es una consultora de negocios que ha trabajado mano a mano con más de 500 firmas creativas líderes en todo el mundo consiguiendo que se vuelvan más efectivas, rentables y con mejor ambiente y rutinas laborables.

### **"Pocket full of do"**

Chris Do

Me siento muy identificada con la presentación y misión de Chris: Loud Introvert with a big mission: Teach 1B people how to make a living doing what they love. / Mònica Rodríguez empresacreadoras.com Fundador de la escuela online para diseñadores The Futur con una triple línea educativa: área técnica, desarrollo personal y desarrollo profesional y de negocio Formador, conferenciante y escritor sobre negocios en el sector del diseño. Además dirige desde hace 23 años una empresa consultoría de diseño estratégico para marcas y empresas ganadora dos veces de un Emmy

**“Fuera de serie. Outliers”**

Malcolm Gladwell

**“Soy introvertido ¿Y qué? Una explicación científica de la mente introvertida”**

Steve Allen

(Print on demand. Solo venta en Amazon)

**“El éxito de los introvertidos”**

Sylvia Löhken

**“El poder de los introvertidos”**

Susan Cain

**“El don de la sensibilidad”**

Elaine Aron

**“La sensibilidad es la nueva fuerza” El poder de la empatía en un mundo difícil**

Anita Moorjani

**“I don't want to be an empath anymore” How to reclaim your power over emotional overload, maintain boundaries & live your best life**

Ora North

**“La guía de supervivencia para personas altamente empáticas y sensibles” Judith Orloff “Los dones de la imperfección”**

Brené Brown

Líbrate de quien crees que deberías ser y abraza a quien realmente eres

**“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”**

Marian Rojas Estapé

**“Cómo no hacer nada” Resistirse a la economía de la atención**

Jenny Odell

**“El poder del ahora”**

Eckhart Tolle

**“The power of when”**

Learn the best time to do everything

Michael Breus, PhD

**“Do less”**

Kate Northrup

**“I didn't do the thing today”**

On letting go of productivity guilt

Madeleine Dore

**“Descansa”**

Produce más trabajando menos

Alex Soojung-Kim Pang

## MIS CURSOS ESPECIALIZADOS PARA CREATIVOS

Si quieres invertir e impulsarte a ti, tu profesión y negocio y lo quieres hacer con nosotros tenemos preparados algunos descuentos para ponértelo más fácil:

### 15% descuento – en EC - Escuela de negocios creativos

Solo coméntanos que has participado en las Jornadas y podrás disfrutar del descuento en todas las formaciones presenciales u online en directo de mi escuela de negocios EC – Escuela de negocios creativos

<https://www.empresacreadoras.com/>

### 10% descuento – en mis cursos en Domestika

En cualquiera de mis 5 cursos puedes utilizar este CÓDIGO válido a través de los siguientes links desde el 21/10/2023 hasta el 21/11/2023 23:59h CET

#### RODRIGUEZMON-TEXTIL3

Técnicas de gestión del tiempo para creadores y creativos

<https://www.domestika.org/es/courses/1412-tecnicas-de-gestion-del-tiempo-para-creadores-y-creativos/rodriguezmon>

Modelos de negocio para creadores y creativos

<https://www.domestika.org/es/courses/544-modelos-de-negocio-para-creadores-y-creativos/rodriguezmon>

Gestión del dinero y finanzas para creativos

<https://www.domestika.org/es/courses/543-gestion-del-dinero-y-finanzas-paracreativos/rodriguezmon>

Técnicas de negociación y ventas para creativos

<https://www.domestika.org/es/courses/4816-tecnicas-de-negociacion-y-venta-para-creativos/rodriguezmon>

Técnicas para gestionar bloqueos creativos

<https://www.domestika.org/es/courses/2856-tecnicas-para-gestionar-bloqueoscreativos/rodriguezmon>

Si tienes cualquier pregunta estaremos al otro lado de este email:  
hola@monicarodriguez.net

Un abrazo y una sonrisa,

Mònica