

DESCUBRE LAS HERRAMIENTAS QUE NO APRENDISTE
EN LA ESCUELA Y QUE TE PERMITIRÁN ACELERAR TU PROGRESO

NACIDOS PARA APRENDER

PEQUEÑAS PÍLDORAS DE SABIDURÍA,
RIQUEZA Y FORTALEZA MENTAL



FERNANDO ALONSO MARTÍN
AUTOR DEL PODCAST "PÍLDORAS DEL CONOCIMIENTO"



Nacidos para aprender

Pequeño tratado en
Sabiduría, Riqueza y Fortaleza Mental

Descubre las herramientas que no aprendiste en la escuela y que te permitirán acelerar tu progreso.

FERNANDO ALONSO MARTÍN

**AUTOR DEL PODCAST
«PÍLDORAS DEL CONOCIMIENTO»**

INDICE

● 0. INTRODUCCIÓN	8
Mi Historia	11
● 1. SABIDURÍA	18
El reloj del legado	20
Capítulo 1. El aprendizaje	24
Capítulo 2. Los modelos mentales	44
Capítulo 3. Somos seres sociales	64
Capítulo 4. El enganche	82
Capítulo 5. La manipulación	104
● 2. RIQUEZA	126
Hacer más con menos	128
Capítulo 1. Creando abundancia	132
Capítulo 2. Ingresos semiautomáticos	150
Capítulo 3. La inversión	162
Capítulo 4. La indexación	184
Capítulo 5. Nos gustan los inmuebles	200
● 3. FORTALEZA MENTAL	216
La huida infinita	218
Capítulo 1. Lo que hago es lo que soy	222
Capítulo 2. Mi yo estóico, hoy	240
Capítulo 3. Te aclimatas o aclimures	262
Baños de quietud	277
Capítulo 4. Sé feliz	280
Sueños de libertad	301
Epílogo	305
Agradecimientos	311

0

INTRODUCCIÓN



MI HISTORIA

EL DESPERTAR

A veces sucede que abrimos por casualidad un libro que, al día siguiente de haberlo concluido, ha transformado casi por completo nuestra perspectiva. En las navidades de 2011 tuve la gran fortuna de encontrar uno de esos libros en una biblioteca de Madrid. Se trataba de *Steve Jobs: la biografía*, de Walter Isaacson.

El libro llegaba a mis manos coincidiendo con su reciente muerte. Era el relato de uno de los dos fundadores de Apple y máximo accionista de The Walt Disney. Pese a que la figura de Jobs tiene sus claros y oscuros, la lectura voraz de su biografía póstuma me generó un impacto profundo.

La vida de Steve Jobs, para ese Fernando de 28 años, resultaba fascinante. Era el claro ejemplo -en carne y hueso- del llamado *viaje del héroe*. Ese que ocurre en los mejores libros y películas. Aquellas historias en las que el protagonista nace como una persona humilde y, de forma repentina, ocurre algo que le obliga a iniciar una gran aventura. Tras ello, el héroe atraviesa la puerta y entra en un mundo extraordinario. Va conociendo personas, que en algunos casos le ayudan, y en otros intentan impedir su cometido.

Es habitual que en algún momento de la narración el héroe toque fondo -desterrado, exiliado o expulsado- para volver convertido en una versión renovada de sí mismo. Mucho más espiritual, enérgica y de un nivel más alto de conciencia. Que sin duda le llevan a la victoria final. En algunos casos, ese último duelo le acaba costando su propia vida, al mismo tiempo que cumple con su propósito vital.

Curiosamente, o no, ¿quién sabe? Este esquema coincide casi perfectamente con el relato que nos cuenta Isaacson sobre Jobs. Su lectura me llevó a revivir décadas de su vida, desde su nacimiento y adopción. Su adolescencia en el corazón tecnológico de California. Su coqueteo con las drogas, llegando a viajar a la India en búsqueda de un sentido espiritual. La amistad con el ingeniero Stephen Wozniak,

con el que acabaría fundando Apple. La pérdida del control y poder en la dirección de su compañía, que concluyó con ambos fuera de ella.

Sin embargo, lejos de resignarse, fundó Next y Pixar. A la postre, una Apple en horas bajas acabaría comprando Next. Haciendo que Jobs volviera a tomar el control de su bebé, tras la dimisión del anterior presidente de Apple.

Lo que le sigue es la historia viva de la revolución digital: el iPod primero, el iPhone y el iPad después. Al mismo tiempo Disney compraba Pixar, encumbrando a Jobs como su mayor propietario.

El viaje del héroe llegaría a su final inesperado con Steve falleciendo un 5 de octubre de 2011, a los 56 años, en su casa de Palo Alto. Habiendo cumplido su propósito de dejar un impresionante legado, así como una cultura empresarial que, más de una década después, sigue permitiendo a su compañía ser la más valiosa del mundo.

El relato, o mejor dicho, su vida, me llevó por un camino lleno de enseñanzas por campos muy diversos. La ciencia, el emprendimiento, la tecnología, el marketing, la espiritualidad, la psicología, etcétera. Despertó en mí el interés incesable por leer y unas ganas de vivir al máximo. Una vida donde la curiosidad por aprender, viajar, innovar y arriesgar fueran mi piedra angular. Jobs murió pero la llama nació en mi interior.

Cumplidos 10 años de su fallecimiento todavía hoy es recordado y querido. Su bebé sigue siendo una de las compañías más queridas por sus clientes, convertidos en fans evangelizadores de la marca. Su sucesor, Tim Cook, en el décimo aniversario de su muerte escribía la siguiente carta a sus compañeros en Apple:

«Equipo,

Hoy se cumple el décimo aniversario del fallecimiento de Steve. Es un momento para celebrar su vida y reflexionar sobre el extraordinario legado que dejó.

Steve creía que «las personas con pasión pueden cambiar el mundo a mejor». Esa es la filosofía que le inspiró a crear Apple. Y vive en nosotros hoy.

Steve era muchas cosas: brillante, divertido y sabio, un marido, un padre, un amigo y, por supuesto, un visionario. Nos desafió a ver el mundo no por lo que era, sino por lo que podía ser. Y ayudó

a muchas personas, incluido yo mismo, a ver el mismo potencial en nosotros mismos. No pasa un día sin que piense en él.

Este año, como cualquier otro, se nos recuerda el profundo impacto que tienen nuestros productos en el mundo. Me siento muy afortunado de que pasemos nuestros días creando herramientas tremendamente innovadoras que conectan a las personas, les inspiran a pensar de forma diferente y les permiten dejar su propia huella en el universo. Es uno de los muchos regalos que Steve nos hizo a todos.

Me gustaría que Steve estuviera aquí para ver cómo su espíritu sigue vivo en todo vuestro increíble trabajo. Pero, sobre todo, me gustaría que pudiera ver lo que haréis después. Steve dijo una vez que los logros de los que se sentía más orgulloso eran los que estaban por venir. Pasaba cada día imaginando un futuro que nadie más podía ver y trabajando sin descanso para dar vida a su visión.

Steve era una figura singular, pero nos enseñó a todos a volar. Le echo de menos y le apreciaré siempre.»

EL VIAJE

Coincidiremos en que es maravilloso que se nos recuerde de este modo una vez ya no estemos aquí, así como la sensación de haber dejado un gran legado. El tenista Andre Agassi escribió una frase que me conmovió en su autobiografía: «esta es la única perfección que existe, la perfección de ayudar a los demás. De lo que hacemos, esto es lo único con un valor o con un sentido duradero. Ésta es la razón por la que estamos aquí. Para hacernos sentir seguros los unos a los otros».

Alfred Adler, uno de los psicólogos más emblemáticos, da un paso más allá con su famoso «sentimiento de comunidad». Describe al ser humano como completo, despreocupado, feliz y libre cuando tiene la sensación de contribuir a la comunidad. Dotándose a sí mismo de un sentimiento de colaboración verdadero. Haciendo que no necesitemos el reconocimiento de nadie porque ya nos sentimos útiles para el resto.

Volviendo al renovado afán por la lectura, alguna vez escuché que para escribir un buen libro se necesitan varias cualidades. Una de las más importantes es leer mucho y tener una buena biblioteca mental.

De este modo, se fueron cruzando en mi camino libros que me impactaron de forma impensable. Adquirí conocimientos valiosos para gestionar mis finanzas personales. Destreza en el aparentemente sofisticado mundo de las inversiones en bolsa e inmuebles. Así como muchos otros conocimientos, muchas veces denostados y llamados «habilidades blandas». La psicología, la toma de decisiones avanzada, la teoría de juegos o, incluso, algo de filosofía.

Dentro de estos grandes personajes, que se convertirían en mis mentores a través de sus páginas, se encuentran grandes investigadores, escritores, inversores, deportistas, científicos y emprendedores. Dale Carnegie, Peter Lynch, John Bogle, Phil Knight, Benjamin Graham, Harari, Warren Buffett, Andre Agassi, Tim Ferriss, Naval Ravikant, Michael Bloomberg, Bill Gates, Jeff Bezos... Vivían literalmente en mi cabeza. Sin ellos, mi vida sería diferente. Con sus enormes contribuciones nos han permitido crecer a multitud de personas. De alguna forma, me siento en la obligación de continuar con esta cadena de transmisión de valor.

EL MOMENTO ES AHORA

Escribo estas primeras líneas en un café con vistas al hermoso parque del Retiro de Madrid. El día está soleado, al mismo tiempo que empieza a levantarse una ligera brisa. Desde mi posición contemplo a parejas, padres e hijos y amigos, disfrutando de las barquitas que surcan tranquilamente las aguas del Estanque Grande. No debe quedar mucho para la puesta de sol.

Como buen ciclotímico, mi estado anímico es muy cambiante y depende de factores externos como el clima, la luz o el ruido externo. Por eso, cuando llegan los primeros días de la cercana primavera y los colores empiezan a colonizar las calles, paseo por el Retiro medio enamorado sin saber muy bien de quién.

Es muy posible que por aquí mismo hayan paseado ilustres escritores como Francisco Quevedo o Miguel de Cervantes. Pensando por un momento en ellos, reflexiono sobre el propósito que persigo al enfrentarme al tremendo desafío de escribir este manuscrito. ¿Quién me manda complicarme tanto la vida?

Verdaderamente, no me puedo quejar. Me encanta pasar tiempo a solas, reflexionando sobre lo que ya sé y lo que está por llegar. Lo que seré capaz de crear.

Hace muy poco, mi hipnotizador me transmitió la siguiente fórmula: 85 % presente, 10 % futuro, y 5 % pasado. Estoy muy de acuerdo con él, el único momento verdadero es el aquí y el ahora, el presente. Centrarse en exceso en el pasado nos puede conducir a la melancolía, mientras que centrarse en exceso en el futuro a la ansiedad. Por supuesto que conviene sacrificar un poco del «yo» presente para alcanzar un «yo» mejor futuro. ¡No todo va a ser *carpe diem!* El pasado se puede visitar para reflexionar y aprender importantes lecciones. Todo en su justa medida, como casi todo en la vida.

En el fondo, escribir un libro es una magnífica excusa para vivir el momento presente y ordenar las ideas. Reconciliarte con tu «yo» más profundo. Disfrutar del aquí y del ahora. Como diría Carl Jung, mientras no logres transformar lo inconsciente en consciente, lo inconsciente guiará tu vida y tú lo llamarás destino.

Por otro lado, temo que si no comienzo nunca este viaje no conseguiré mi objetivo último: contribuir a despertar conciencias, aportando mi granito de arena al conocimiento colectivo. No sé si estoy lo suficientemente preparado, pero si siempre hubiera hecho aquello para lo que estaba «cualificado», ahora mismo estaría meneando una escoba en algún sitio.

Con un poco de *síndrome del impostor*, y fruto de estas nacientes inquietudes, en julio de 2018 arrancamos, junto con mi amigo Abrahán Jiménez, un podcast que decidimos llamarle «Píldoras del Conocimiento». Lo curioso es que el título probablemente sea incorrecto gramaticalmente. «Píldoras de Conocimiento» ya estaba ocupado.

Desde ese comienzo fortuito, ya han pasado varios años, más de 2 millones de descargas y algunos reconocimientos. Y, sobre todo, el enorme placer de haber conocido y compartido tiempo con muchas personas, que ahora son buenos amigos. Gracias a ellos, y a la obligación autoimpuesta de generar episodios frescos, hemos recorrido un camino que nos ha transformado. Sin duda, no somos igual a como empezamos. Y, posiblemente, los oyentes más fieles tampoco.

Creo que ha llegado el momento propicio -suponiendo que ese momento realmente pueda existir- para abordar este nuevo desafío. Me ha llevado casi cuatro décadas de continuo aprendizaje poder plasmar todo el conocimiento adquirido, que vas a encontrar en este

libro. Recuerda, no es el tiempo que el maestro tarda en apretar el tornillo... es el tiempo que le ha llevado adquirir los conocimientos para saber exactamente qué tornillo apretar en cada momento. Ojalá sea para ti, querido lector, ese libro que te influya. Si así fuera, el propósito con el que lo he creado se habría alcanzado. Dice el viejo proverbio: tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro es fácil. Lo difícil es criar el hijo, regar el árbol y que alguien lea tu libro. Al estar leyéndome, al menos en parte, ¡la misión ha sido cumplida!

DESPEDIDA

Pese a que el texto está concebido de forma lineal -basado en tres grandes bloques: sabiduría, riqueza y fortaleza mental - siéntete libre de recorrer cada uno de los capítulos que lo conforman en el orden que consideres. Lo puedes ver, si quieres, como un buffet libre.

Este libro pretende ser una ayuda para tomar buenas decisiones, y tener buenas preguntas que plantearse a uno mismo y a los demás. Ser capaz de planear algo a largo plazo, sin distribuir mal los recursos. Y, ser capaz de soportar las dificultades y el desastre. Entrenarse para desarrollar una resistencia fuera de lo común y una tolerancia elevada al dolor. Tal como decía Cal Fussman: «la mierda buena se queda», espero que algo de ello se quede en ti para siempre.

Escribo *Nacidos para Aprender* porque es el libro que he buscado durante toda mi vida. Espero que disfrutes leyéndolo tanto como yo disfruté creándolo para ti. No te quiero dejar a solas con el libro sin antes dar las gracias a la excepcional ayuda de numerosas personas que han contribuido de una u otra forma a su elaboración. Sin ellas, no hubiera sido posible.

Pura vida,

FERNANDO ALONSO
Madrid, España

1

SABIDURÍA



Puedes decir si un hombre es sabio por sus preguntas.
NAGUIB MAHFUZ

■ ■ ■

Los sabios son los que buscan la sabiduría;
los necios piensan haberla encontrado.
NAPOLEÓN

■ ■ ■

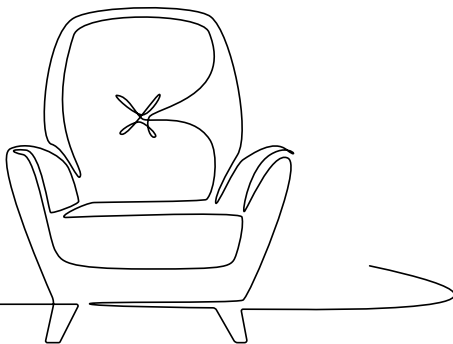
Sin estudiar enferma el alma.
SÉNECA

■ ■ ■

EL RELOJ DEL LEGADO

Las personas que causan un gran impacto son bien recordadas debido a los asientos vacíos que quedan después de su muerte.

Israelmore Ayivor



La mayoría de las sociedades modernas se organizan y sincronizan de acuerdo con relojes compartidos. Es el llamado Tiempo Universal Coordinado, o por sus siglas, hora UTC. En el año 1870, sir Sandford Fleming, ingeniero de ferrocarriles, planteó los husos horarios modernos. Se tardaron hasta catorce años en poner de acuerdo a 27 países que, finalmente, aprobaron este sistema de horario mundial.

Lo que es menos evidente es que nuestro cuerpo también requiere de relojes internos para organizarse. Son los llamados relojes biológicos, que controlan los ritmos circadianos.

Estos se componen de moléculas específicas (proteínas) que interactúan con las células de todo el cuerpo. Casi todos los tejidos y los órganos contienen relojes biológicos. Los investigadores han identificado genes parecidos que conforman los componentes moleculares del reloj en personas, moscas de la fruta, ratones, plantas, hongos y muchos otros organismos.

Los girasoles no oscilan directamente siguiendo al sol. Lo hacen porque su reloj biológico así lo determina. Sin la presencia de la luz solar seguirán oscilando, aunque cada vez con menos precisión. El sol actúa como un elemento para sincronizar el ciclo. De igual forma, nosotros necesitamos de ciertos elementos externos como el sol, la comida o la temperatura, para sincronizar nuestros relojes internos. La mayoría de las personas notan especialmente el efecto de los ritmos circadianos en los patrones diarios del sueño.

Estos relojes biológicos no solo regulan las actividades que tienen que ver con el día a día, sino que se encargan de regular cambios físicos y psicológicos durante toda nuestra vida. Desde el comienzo de la pubertad, el apetito sexual, el instinto maternal e, incluso, el deseo de trascendencia.

En el caso de las mujeres, su reloj biológico determina que la fertilidad disminuye a partir de los 35 años. Por lo tanto, las opciones de concebir se reducen a lo largo de la vida adulta. El cuerpo es más fértil entre los 20 hasta los 30 años. A partir de los 35 años se produce

una disminución de la cantidad y calidad de sus óvulos.

También parece indicar que, a una edad cercana a los 40 años y especialmente en los hombres, se activa cierto resorte biológico relacionado con su legado. Esto es, la huella atemporal de su persona. Este legado está relacionado con su necesidad percibida de trascendencia.

Para el pintor su legado puede estar relacionado con sus obras de arte. Para el escritor puede estar vinculado con sus libros. Para el investigador, con sus aportaciones a la comunidad científica. Para el emprendedor, con el valor aportado a la sociedad. Para el deportista, con los récords conseguidos. Para el pensador, con las frases o ideas aportadas. O, sencillamente, para el padre de familia, con la educación inculcada a sus hijos.

La importancia del legado fue estudiada por el psicólogo humanista Abraham Maslow. Su idea principal era que las personas tienen un deseo innato para autorrealizarse. En el ambiente propicio y, con todas las necesidades básicas cubiertas, las personas persiguen esta autorrealización de manera autónoma. Es obvio que, para aspirar a las metas superiores de su famosa pirámide, antes han de cubrirse las necesidades de los niveles inferiores.

Las cinco categorías de necesidades de esta pirámide son: fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y, finalmente y en la cúspide, de autorrealización.

Es, en este concepto de autorrealización, donde se enmarca el concepto del legado. Para Maslow tenía todo que ver con aquello relacionado con la moralidad, la espiritualidad, la búsqueda de una misión vital, la ayuda desinteresada a los demás y el propósito de trascendencia.

Volviendo a nuestro *reloj del legado*, decíamos que en el caso de los hombres algunos estudios parecen indicar que se suele «activar» a una edad cercana a los 40 años. ¿Será que aproximadamente a esa edad ya hemos cubierto las necesidades de niveles inferiores de la pirámide? Puede ser... o quizá todo esto es una simple entelequia mía.

El caso es que no sé si adentrarme en esta misión casi suicida de escribir *Nacidos para aprender* estará o no relacionada con el reloj del legado, con la espiritualidad o, quizá, con la temeridad de no ser consciente del trabajo que queda aún mientras escribo estas primeras

líneas. Espero descubrirlo en este apasionante camino literario. Lo que sí es indudable es que estas palabras, para bien o para mal, seguirán aquí cuando yo no esté.

Pidiéndote perdón, de forma preventiva, por si no conduzco adecuadamente.

Comencemos el viaje hacia la sabiduría.

