

MIGUEL COBOS

CÓMO DESPEGAR EN LOS ESTUDIOS

**LAS ESTRATEGIAS CLAVE
PARA MEJORAR LAS NOTAS
EN ESO Y BACHILLERATO**




ESPASA

MIGUEL COBOS

CÓMO DESPEGAR EN LOS ESTUDIOS

**LAS ESTRATEGIAS CLAVE
PARA MEJORAR LAS NOTAS
EN ESO Y BACHILLERATO**


ESPASA

© Miguel Cobos, 2024
disparatusnotas.com
miguelcobos@disparatusnotas.com

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.es

Primera edición: enero, 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, a partir de imágenes de © Shutterstock
Fotografía del autor (solapa): cortesía del autor
Ilustraciones e iconos de interior: Jesús Sanz

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 21.807-2023
ISBN: 978-84-670-7201-3

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Printed in Spain — Impreso en España
Impresión: Huertas, S. A.



ÍNDICE



ANTES DE EMPEZAR... ..	13
------------------------	----

PRIMERA PARTE

INTRODUCCIÓN	17
--------------------	----

CAPÍTULO 0. ¿De qué va este libro?

El instituto es como una aventura que (a veces) se complica	23
---	----

Tu gran aventura	28
------------------------	----

Hay un secreto escondido en este libro	32
--	----

CAPÍTULO 0,5. ¡Decídetes!

Lo peor mejor está por llegar	38
-------------------------------------	----

¿Cuál era tu sueño cuando tenías entre 6 y 10 años?	40
---	----

La primera gran decisión	42
--------------------------------	----

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 1. Evalúa el estado actual de tu nave

Tu punto de partida en esta aventura	49
Pero... ¿dónde empezó todo?	53
¿¡Quién ha dicho eso dentro de mi cabeza!?	55
○ Preguntas poderosas	59
○ Configura tus valores (el GPS de tu nave)	61

CAPÍTULO 2. Eres tu peor enemigo

Lucas y tú lo veis todo gris	68
Ciencia y creencias	75
Tu pensamiento preferente	77
○ Cómo funciona tu nave mente	78
○ El sistema de activación reticular (SAR)	81

CAPÍTULO 3. Empieza tu gran aventura

¿Para qué quieres ponerte en marcha?	87
¿De qué sirve estudiar?	89
¿Qué quieres realmente? (presente vs. futuro)	92
○ Cómo automotivarse	94
○ Mejora tu autoestima	97

CAPÍTULO 4. Táctica, plan, estrategia

Lista de sueños	103
Tu gran objetivo	105
Cómo programar bien cualquier objetivo	107
○ El poder de la visualización	113
○ Cómo hacer un plan de acción	115

CAPÍTULO 5. Primeros pasos

La regla del Imperio romano para evitar bloqueos	119
Hazlo fácil, sé tu mejor aliado	122

Eres la persona más importante, ¿no?	124
○ La ley de Pareto	126
○ Lo que no se mide no se puede mejorar	128
CAPÍTULO 6. Cómo evitar las distracciones	
Trampas externas anti-objetivos	134
Las trampas internas son las peores	136
La ley de Parkinson	139
○ Planificar con horarios, ¿sí o no?	141
○ Mejora tu organización en 10 pasos	143
CAPÍTULO 7. Las notas	
Cómo cambiar frustración por aprendizaje	147
Los indicadores que te dicen si estás mejorando o no	149
¡Mentalidad de deportista!	151
○ Dale al botón de «No procrastinar más»	155
○ Los innegociables	159
CAPÍTULO 8. Activa tu proceso de mejora constante	
El interés compuesto y el largo plazo	162
<i>Marginal gains</i> (ganancias marginales)	165
La potencia de los hábitos	168
○ <i>Autofeedback</i>	172
○ Construye una mentalidad de acero	173
CAPÍTULO 9. Modo láser (focaliza tu energía)	
Dónde invertir (y dónde no) tu energía	180
Cómo aumentar tu concentración	181
No dejes que la dopamina controle tu vida	182
○ Fulmina el modo multitarea	185
○ Ten una lista de tareas	187
CAPÍTULO 10. Multiplica por tres	
Consigue resultados 10 veces mejores	192
○ Productividad a fuego	197
○ Multiplica tu concentración	200

TERCERA PARTE

Lanzamiento inminente

El botón rojo 207

Tres...

Mirada al pasado 213

Dos...

Mirada hacia el futuro 215

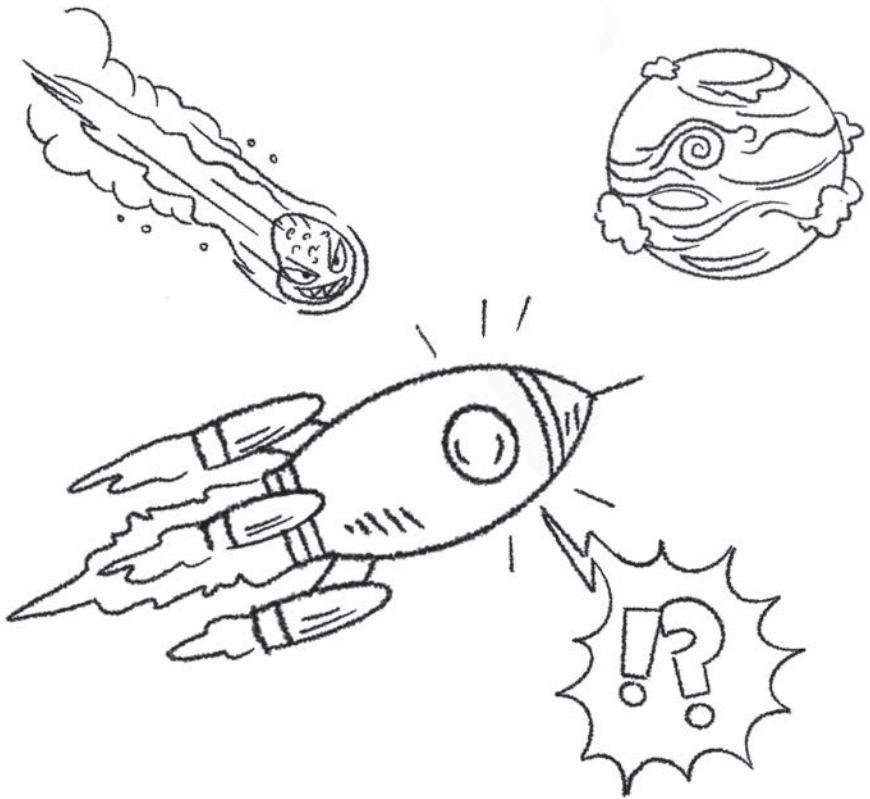
Uno...

El presente, ahora 217

¡Cero!

Buen viaje 219

PRIMERA PARTE



CAPÍTULO 0

¿DE QUÉ VA ESTE LIBRO?

Resumiendo mucho mucho, este libro es el que a mí me habría gustado leer cuando estaba en el instituto.

Ahora vamos con la versión *extended*:

🎮 Resulta que de pequeño tenía un videojuego muy divertido sobre dos extraterrestres que iban en una misión espacial y chocaban contra un asteroide.

Caían en la Tierra, sanos y salvos, pero su nave se hacía pedazos.

El juego empezaba ahí: tenías que elegir a uno de los extraterrestres y recorrer un montón de niveles para ir encontrando las distintas partes de la nave, recomponerla y reemprender el viaje.

⚠️ Había monstruos muy *random* como un enjambre de abejas, un buzón de correos que de repente cobraba vida y te atacaba o un cupido que tiraba flechas.

Para ayudarte en la tarea de recuperar las piezas de la nave había regalos que contenían ayudas como unos patines con propulsión, unas alas de Ícaro para volar o comida para recuperar la energía que te robaban los monstruos.

Un juego muy original... ¡me pasaba horas jugando con un amigo!

¿Por qué te cuento todo esto? Porque creo que se puede hacer una comparación entre el instituto y una misión espacial en la que —a veces— sucede algo que no esperas (el choque contra un asteroide) y toca recomponerse antes de continuar.

Digo que «a veces» sucede algo, pero en realidad ocurre siempre.

Todos, en mayor o menor medida, nos enfrentamos a un asteroide en los estudios.

- ✓ A veces lo vemos venir, otras no. A veces impacta de lleno, otras pasa rozando.
- ✓ Igual que en el juego, durante el instituto te enfrentas a una serie de «monstruos»: estudiar el examen de la Revolución Industrial, aprenderse la tabla periódica o hacer operaciones con logaritmos.
- ✓ Es una etapa de tu vida en la que recibes ayuda de tus padres, amigos...
¿A los profes dónde los metemos? ¿En monstruos o en amigos?
(Quizá ahora los incluyas en monstruos, pero espero que al final del libro puedas verlos de otra manera).
- ✓ También vas ganando habilidades, igual que los protagonistas del juego van recuperando piezas de su nave.
Más cosas.
- ✓ Después del impacto, cuando los extraterrestres caen en la Tierra, tienen claro su nuevo objetivo: recomponer la nave y volver a su planeta.
(Si tú no tienes ningún objetivo para el instituto no te preocupes, en próximos capítulos podrás definirlo).

Si te fijas bien, el instituto tiene un poco de todo lo anterior.

✦ Cada etapa de la vida tiene mucho de exploración, cada una con sus características propias. Pero siempre hay que explorar. Y por eso aparecen dudas, miedos, éxitos, obstáculos, retos, alegrías...

**El instituto es exploración, es autodescubrimiento,
¡es una aventura!**

«Nah, Miguel, de aventura tiene poco, eh».

A ver, no te digo que sea en plan peli trepidante. Simplemente creo que es mejor verlo como una aventura que como algo aburrido, cansino, peñazo, rollo, pestiño...

Ya basta, ¡ha quedado claro! Es, simplemente, que me motiva más verlo como una aventura.

Y me imagino subiendo de nivel a medida que acumulo experiencia y supero retos.

A eso me refiero (y espero haberte convencido... ¡dime que sí!).

- ✓ Por ejemplo, aprender formulación química es la habilidad de ser capaz de descifrar, de operar en un lenguaje con sus propias reglas, de usar la lógica.
- ✓ Resolver problemas de Mates es la habilidad de no darse por vencido hasta encontrar el camino que te lleva a la solución.
- ✓ Hacer un comentario de texto es ver más allá de unas simples palabras.
- ✓ Estudiar la Revolución Industrial (y otros temas de historia) sirve para conocer el pasado, entender nuestro presente y a partir de ahí, poder construir el futuro.

Es mucho mejor pensar que...

EL INSTITUTO ES COMO UNA AVENTURA ESPACIAL QUE (A VECES) SE COMPLICA

Y el famoso asteroide representa un elemento que puede golpearte o pasar rozando.

Puede que lo veas venir, o puedes estar a por uvas y no enterarte hasta que ya es demasiado tarde.

- Si te cuesta aprobar Mates, es un meteorito que ya te ha golpeado.
- Si simplemente tus notas van bajando un poco más cada curso que pasas, es un meteorito que se acerca amenazante.

Hay muchos tipos de asteroides:

- Una asignatura que se te atraviesa.
- Un profesor con el que no hay química y ese curso se te hace cuesta arriba.
- Algo personal que te hace suspender varias asignaturas.
- O incluso algo más intangible, como la sensación de no tener claro qué quieres hacer cuando acabes el instituto, y eso hace que vayas avanzando con poca motivación. Como pasando un poco de todo.

Los asteroides pueden ser grandes o pequeños fragmentos, pero por supuesto, puede que no haya nada de esto y tu nave avance a buen ritmo.

No es por asustar, eh, pero si es esto último no te confíes. Te lo digo por prevenir... porque precisamente eso fue lo que me pasó a mí:

Durante el instituto no hubo un gran asteroide (sí pequeños fragmentos a los que no hice ni caso) hasta que en 4.º de carrera... ¡BOOM!

Vamos al turrón.

Hice Ingeniería Industrial en la Politécnica de Madrid y después de haber pasado los primeros cursos, cuando ya estaba en plena recta final... crisis absoluta. La nave no chutaba.

En Ingeniería el primer curso es difícilillo, con asignaturas como Cálculo, Álgebra, Física, etc. Me puse las pilas desde el minuto uno y me fue bien.

En segundo mejoré un poco y en tercero muy bien. Pero llegó 4.º, el penúltimo curso, cuando ya estaba más cerca del final del túnel que del principio, y fue como volver a empezar, era como estar otra vez en 1.º.

¡En 4.º tuve las asignaturas más difíciles de toda la carrera!

En el primer cuatrimestre aprobé un par de *marías*¹, pero de los *cocos*² ninguna. Para preparar los exámenes del segundo cuatrimestre me iba a la biblioteca a estudiar y después de estar una hora mirando los apuntes con sudores fríos (en pleno mes de junio), me tenía que ir de allí porque no aguantaba.

👁️ Por si acaso, explico lo de las *marías* y los *cocos*:

¹ Una *maría* es una asignatura que se aprueba con poco esfuerzo, bien porque los contenidos son fáciles o porque el profe pasa bastante y el nivel de exigencia es bajo. Parece que esta expresión viene de la época del franquismo, cuando en todas las carreras había tres áreas (Educación Física, Política y Religión) que eran obligatorias, pero que se superaban con facilidad y recibían el nombre de «Las Tres Marías».

² Un *coco* es una asignatura dura, un hueso. Por su dificultad, por el profesor o porque simplemente se te atraviesa y ya está. Lo de «asignatura coco» está menos extendido; de hecho, solo me lo he oído decir a mí. Pero tampoco me he inventado nada, el coco es ese monstruo imaginario con el que se asusta a los niños. Y a mí algunas asignaturas me asustaban bastante.

Sigo.

Unos meses después supe que era ansiedad.

Mis padres me han confesado que llegaron a pensar que abandonaría la carrera, aunque a mí nunca se me pasó nada de eso por la cabeza.

No hubo nada especial que provocara esa ansiedad, fue la situación en general. Volver a dar asignaturas de poca aplicación práctica, estar terminando la carrera y no saber muy bien qué hacer después, no ver claro el futuro que estaba a punto de abrirse delante de mí... ¿para qué estaba haciendo Ingeniería Industrial?

En tu caso, si llevas así así los estudios, créeme que te entiendo.

Pero no tires nunca la toalla. Sigue. Dale más duro para que pase más rápido. Aprende a estudiar con más rendimiento, busca la manera de organizarte mejor y de ser más productivo.

Y cuando lo superes, celébralo.

A lo grande.

Porque te habrás entrenado para los próximos retos...

... Sí, vendrán más asteroides (y de todos los tamaños).

«Miguel, ¿y cuáles fueron los pequeños fragmentos que dices que impactaron en tu nave durante el instituto?».

Ojo aquí, porque la lista es larga:

- Estudiar memorizando, por repetición (esto fue lo peor, estudiar se me hacía muy pesado y me tiraba horas para empollar en Lengua, Historia y Biología).
- No saber gestionar mis emociones.
- Un encontronazo con un par de profesores (tampoco nada del otro mundo, eh).
- Creer que no era creativo para hacer redacciones.
- Creer que el dibujo artístico no era para mí.
- ...

Es frecuente pasar por alto estos pequeños fragmentos de asteroide, y es un error. Si pudiera volver atrás, habría hecho lo posible para atajarlos. Seguro que me habría evitado conflictos en el futuro.

Eso sí, gracias a todo lo anterior ahora estoy aquí, escribiendo este libro.

Y si algo de lo que leas te ayuda, aunque sea un 1 %, habrá merecido la pena.

Por ahora quédate con la idea de que cualquier incidente es una buena oportunidad para reparar la nave, para reconfigurar parámetros internos.

Y, por qué no, para instalar alguna mejora. Siempre que puedas...

... aprovecha para poner a punto tu nave.

Eso es lo que te propongo con este libro.

Tú eres como un astronauta y su nave. Y tienes una barra de poder y unas habilidades.

Tanto si ya has identificado un incidente que te ha frenado en seco (impacto con asteroide) como si no sabes por qué te cuesta avanzar

(choque de pequeños fragmentos), imagina que el instituto es esa misión espacial de exploración, que tu nave necesita reparaciones...

... y caes en un planeta desconocido.

El planeta TrES-2b (luego te cuento cositas sobre él).

Bien.

Y si todavía no has chocado contra nada, está bien también. Eso sí, vigila la ruta en la que estás y comprueba que esté libre de asteroides y de pequeños fragmentos. Igualmente puedes aprovechar para hacer una parada técnica y potenciar tu nave.

Sea cual sea tu situación, tómatelo como una aventura espacial.

...

⚠ ¿Cuál crees que es tu caso? ¿Asteroide grande, pequeños fragmentos o va todo perfecto? O dicho de otro modo: ¿has identificado cuál es tu gran obstáculo y cuáles son tus áreas de mejora o, por el contrario, crees que va todo sobre ruedas?

Si es lo primero, enhorabuena. ¡Vamos a por ello! Si es lo segundo, aprovecha este libro para profundizar sobre temas que te van a venir bien.

Sea cual sea tu caso, ahora es un buen momento para potenciar tu nave. De eso va este libro, así que para simplificar la historia vamos a suponer que has impactado contra un asteroide y tienes que aterrizar en el planeta TrES-2b antes de seguir.

⚠ Por cierto, de vez en cuando te haré preguntas o te plantearé pequeños ejercicios. No es para molestar ni para interrumpirte la lectura porque sí. Son pequeñas paradas técnicas para que puedas hacer reflexiones y conectar cosas.

Te dejaré espacio para que escribas las respuestas. Que no te dé cosa escribir en estas páginas (si lo estás leyendo en formato *ebook* puedes hacerlo en un cuaderno). Es más, te animo incluso a que subrayes y hagas anotaciones.

Es muy fácil no contestar y leer todo del tirón, pero lo vas a hacer muy bien así que...

... ¡enhorabuena por leerlo con gran actitud, contestando las preguntas y subrayando lo que vas aprendiendo!

Aquí tienes el primero de los ejercicios.

✎ Escribe una lista con todos los temas relacionados con los estudios sobre los que te gustaría mejorar:

1. «Ser capaz de concentrarme _____».
2. «Encontrar motivaciones para _____».
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

...

¡Explora!

✎ Uno de los objetivos de este libro es que puedas conocerte mejor. Darte cuenta de cómo funcionáis tú y tu nave te permitirá (si quieres) elegir otra forma de actuar en tus próximas misiones.

Nada más... y nada menos.

TU GRAN AVENTURA

Estás contemplando el horizonte. El cielo rojizo del planeta TrES-2b sobre el que tuviste que aterrizar parece distinto al de días anteriores. Al menos esa es tu sensación... aunque puede ser que esté igual y seas tú quien lo ve distinto.

No importa.

Dentro de tu nave, sentado en la cabina de mandos, sabes que ha llegado el momento.

«Estás preparado para despegar».

Palabras que salen de tu mente, pero resuenan con una fuerza increíble. Sientes una energía especial que recorre tu cuerpo y te dispones a pulsar el botón.

Sí, ha llegado el momento.

Estás a punto de despegar, pero antes retrocedamos en el tiempo para ponernos en situación:

¿Qué haces en una nave espacial en un planeta de cielo rojizo como el TrES-2b? ¿Cómo has llegado hasta allí?

Bien.

Resulta que eres miembro de una expedición espacial que partió hace unas semanas.

Pasaban los días y todo iba según lo previsto. Sin novedades. Pero un día...

«Aggg, ¡no lo he visto venir!».

Quizá te relajaste...

... pero un asteroide golpeó la parte derecha de tu nave con un ruido estremecedor. A continuación, las luces del cuadro de mandos comenzaron a parpadear.

¡¡Alarma!!

La única solución era un aterrizaje en el planeta más cercano.

Lo conseguiste y en TrES-2b comienza tu gran aventura.

Ahora toca hacer un análisis de lo ocurrido y, sobre todo, buscar la manera de salir de ahí.

...

Iba a poner un nombre inventado a ese planeta en el que has tenido que aterrizar para recomponer tu nave.

Pero como siempre me ha fascinado lo relacionado con el espacio, me ha dado por buscar en Google nombres de planetas reales.

Y después de un rato leyendo sobre planetas extraños uno me ha llamado la atención:



TrES-2b

Un planeta que se encuentra a 450 años luz.

✦ Un año luz es la distancia que recorre la luz en 365 días. Teniendo en cuenta que la velocidad de la luz en el vacío es de 300.000 km/s puedes hacer tú mismo las cuentas de a qué distancia está TrES-2b de la Tierra.

TrES-2b también es conocido como Kepler-1b y es un gigante gaseoso de un tamaño superior a Júpiter.

Su principal característica es que refleja menos del 1 % de la luz que recibe desde su estrella, lo que lo convierte en el planeta más oscuro de todos los planetas observables.

Hasta ahora no se ha podido explicar a qué se debe esa oscuridad, como tampoco el hecho de por qué alcanza temperaturas altísimas.

Ah, tiene un halo rojo que lo envuelve (por eso te decía antes lo del cielo rojizo).

Al buscar la información me he quedado un rato leyendo sobre planetas, el espacio y esos temas. Una forma como cualquier otra de evadir-

me de la tarea de escribir. Procrastinación en estado puro (pero como me he dado cuenta, y eso es un primer gran avance, tampoco me voy a castigar).

Luego me ha dado por pensar que es increíble la cantidad de cosas que todavía están por descubrir, aunque a veces creemos que ya está todo inventado.

Pero qué va... ¡estamos empezando!

Quién sabe si en un futuro no muy lejano eres tú quién consigue un avance importante relacionado con el espacio. O haces un descubrimiento útil para la sociedad, o te dedicas a la investigación y el desarrollo...

... en áreas tan variadas como medicina, neurociencia, implantes, medios de transporte, fuentes de energía, alimentación, nuevos materiales de construcción, etc. ¡Hay mil cosas esperándote!

...

«Miguel, tengo una duda: si el TrES-2b es un gigante gaseoso con una temperatura altísima... ¿ahí no es posible la vida y tampoco se podría ni aterrizar, no?».

Correcto. Tienes toda la razón.

Pero en este libro tampoco me parecía imprescindible —para lo que te voy a contar— que fuera posible o no aterrizar, que hubiera vida, o condiciones para que se diera, ni otros muchos requisitos que le podríamos pedir a ese planeta.

Vamos, que no quería seguir procrastinando y quería volver a la tarea de escribir, así que elegí el planeta TrES-2b y seguí escribiendo.

Además, leer sobre TrES-2b, no me preguntes por qué, pero me generó intriga. Eso de que sea el planeta observable más oscuro le da como un halo de misterio, ¿no te parece?

A ver, que si no te gusta TrES-2b, búscame el nombre de un planeta que tenga condiciones para la vida, que se pueda aterrizar y en el que

haya recursos para reparar la nave y te prometo que cambio el nombre para la siguiente edición del libro (guiño).

«Nah, está bien TrES-2b como nombre, Miguel».

Perfecto, entonces seguimos.

HAY UN SECRETO ESCONDIDO EN ESTE LIBRO

Antes de nada, este libro es una formación en sí mismo, porque vas a aprender.

Vas a aprender de ti y del entorno. Vas a aprender habilidades y herramientas útiles para que los estudios no sean como tirarse a una piscina desde un trampolín sin saber si los de mantenimiento se han acordado o no de llenar la piscina.

Como ya has visto en el índice, el libro tiene tres partes:

➤ **Primera parte: capítulos de introducción.**

Es donde estamos ahora.

➤ **Segunda parte: los 10 capítulos «principales».**

Aquí podrás incorporar nuevas herramientas y habilidades a tu nave.

También conseguirás reparar piezas, hacer ajustes o meter configuraciones nuevas para que al final de esos 10 capítulos la tengas totalmente operativa y funcionando.

Mejor aún...

... ¡que tengas una versión potenciada! ✨

➤ **Tercera parte: capítulos de cierre.**

Harás una cuenta atrás y saldrás en busca de... nah, mejor no lo digo todavía. Todo a su debido tiempo.

En definitiva, que la última parte del libro es como una rampa de lanzamiento.

Por cierto, al final de cada capítulo te haré siempre la misma pregunta para que te detengas por unos instantes y hagas una reflexión sobre lo que has leído y cómo lo vas a aplicar.

La pregunta será:

¿Qué vas a hacer con lo que has leído en este capítulo?
¿Cómo lo vas a aplicar?

Vale, sí. Son dos preguntas... pero son preguntas equivalentes, así que cuentan como una xD.

Luego tendrás un pequeño espacio para que dejes por escrito las mejoras que vas a introducir en tu nave después de cada capítulo.

Que no te dé pena escribir en el libro; de hecho, te recomiendo que lo uses, que lo subrayes, que hagas anotaciones, que escribas en él... así te será más fácil repasar cualquier idea y lo que leas se te grabará mejor.

(O toma notas en un cuaderno si lo estás leyendo en formato *ebook*).

Sé que es más fácil no detenerse al final de cada capítulo para integrar lo que tenga sentido para ti. Es más apetecible seguir leyendo o ponerse a otra cosa. Pero sacarás mucho más partido a este libro si paras por unos instantes y respondes.

Por cierto, mi consejo es que leas un capítulo cada día.

Es decir, no te lo leas del tirón y lo termines diciendo «ok, muy interesante», pero sin mejorar nada en tu nave.

Para leer y sacar conclusiones de cada capítulo solo tienes que reservarte unos 30 minutos.

Insisto, si no aplicas nada, todo esto es simple entretenimiento (y hay formas mejores de divertirse que con este libro). Léelo con la intención de que te sirva.

Por cierto, no a todo el mundo le funciona todo. Te voy a contar un montón de ideas que puedes aplicar. Algunas las uso a diario, otras no,

pero sé de gente que le van bien. Y hay otras que las utilicé durante un tiempo y me sirvieron, pero ahora ya no. Simplemente lee con la mente abierta y quédate con lo que tenga sentido para ti.

Si son 20 cosas, perfecto. Si son solo tres, también está bien.

Otra recomendación: vigila cuando tu mente te diga: «Esto a mí no me sirve». Ya sabes, mente abierta... ¿y si sí?

Una cosa más.

Vuelve a leer este libro al cabo de unos meses. Estoy convencido de que, pasado un tiempo, descubrirás conceptos e ideas nuevas que en la primera lectura pasaron desapercibidas. (De hecho, a mí me ha venido bien escribir este libro para reforzar ideas y utilizar más recursos en mi día a día para ser más productivo).

Ah, espera, lo último. Y ya sí que sí me callo.

No busques ninguna receta mágica ni el megatruco definitivo. Quizá lo encuentres entre todo lo que te voy a proponer, pero esa no es la idea. No creo mucho en varitas mágicas y sí en activar un proceso de mejora constante.

Me gustaría desvelarte ahora qué es para mí lo más importante que te vas a llevar del libro. Está relacionado con el futuro que se nos viene encima y cómo te ayudará a destacar, a sobresalir, a ser feliz...

Pero mejor no. Debes ser tú quién descubra ese secreto escondido.

¡A ver si lo encuentras!

En el planeta TrES-2b, en este libro, comienza tu gran aventura.

Dónde te lleve, es cosa tuya.

«Ok, perfecto. Pero cállate ya y vamos a empezar».

Vaaale, ya voy. Pero antes viene el capítulo 0,5.