

FRANCISCO ALCAIDE HERNÁNDEZ

APRENDIENDO

DE LOS MEJORES

4

TU DESARROLLO PERSONAL ES TU DESTINO



Eric Ries



Virginia Woolf



James Clear



Amy Cuddy



Jay Shetty



John Withmore



Matthew Walker



Robert B. Cialdini



Angela Duckworth

Francisco Alcaide Hernández

Aprendiendo de los mejores 4

Tu desarrollo personal es tu destino



© Francisco Alcaide Hernández, 2023

© de las ilustraciones: Axier Uzkudun

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2023

Depósito legal: m. XXXX-2023

ISBN: 978-84-1344-281-5

Preimpresión: María García

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

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.





FRANCISCO ALCAIDE HERNÁNDEZ es conferenciante, formador, escritor y coach en liderazgo y motivación.

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas, licenciado en Derecho, máster en Banca y Finanzas, y doctor *cum laude* en Organización de Empresa.

Comprometido con la excelencia personal y profesional, lleva más de veinte años estudiando por qué unas personas (empresas) consiguen las metas que se proponen y otras se quedan a mitad de camino. Alcaide ha entrevistado y conversado con «los mejores», cientos de personalidades de referencia del mundo de la empresa, el deporte, la moda, la ciencia, la economía o el desarrollo personal. También ha estudiado las obras de los principales especialistas en *management*, tales como Simon Sinek, Gary Hamel, Adam Grant, Eric Ries o Jim Collins, entre otros muchos.

Ha prestado sus servicios a empresas de múltiples sectores (EY Spain, Banco Mediolanum, Novartis, SHA Wellness Clinic, Johnson & Johnson, STADA, EGADE Business School, Getabstract México, ING...) y publicado, solo o en colaboración, más de diez libros, entre ellos el bestseller *Aprendiendo de los mejores*, del que se han vendido más de 250.000 ejemplares en cuatro idiomas (inglés, italiano, portugués y español) y con ediciones en diferentes países extranjeros (México, Colombia, Perú y Argentina), siendo el libro más vendido de *management* de un autor español de los últimos años.

Alcaide ha sido incluido en el TOP 30 *influencers* de liderazgo y emprendimiento (revista *Emprendedores*) y premiado en diferentes ocasiones por su trabajo: Premio Coach de Honor 2017 (Aprocorm), Premio al Mejor Blog de RRHH 2012 (Tatum/Observatorio de RRHH) o Premio Accésit CEF Gestión 1999 (Centro de Estudios Financieros).

Colaborador habitual de los medios de comunicación, ha publicado más de un centenar de artículos en prensa y revistas especializadas,

y ha aparecido en medios como *Forbes*, *Expansión*, TVE, La Sexta, RNE, Cadena Ser, Diario *ABC*, *Cinco Días*, Cadena Cope o *Despierta América* (Miami), entre otros.

En 2022 su artículo «10 claves para una empresa (vida) con propósito» fue el único de un autor español entre los diez más leídos de la revista de alta dirección *Executive Excellence*, junto a Lynda Gratton (London Business School), Rita McGrath (Columbia Business School), Sinan Aral (MIT), Herminia Ibarra (Insead), Roger Martin (Rotman School of Management), Susan David (Harvard) o Daniel Pink (Thinkers50).

Además, ha sido incluido entre «los cinco pensadores nacionales de *management* que trascienden fronteras, crean conocimiento y hacen marca España también en este ámbito» (*Executive Excellence*, 2023).

Es creador del concepto «Fast Good Management», una filosofía que hace referencia a la necesidad en un mundo cambiante de decir *mucho* con *poco*, aportando valor de manera breve y práctica.

www.franciscoalcaide.com

www.conferenciasfranciscoalcaide.com

www.topconferenciantes.com

@falcaide

*¿Sabe cuál es mi enfermedad? La utopía.
¿Sabe cuál es la suya? La rutina.
La utopía es el porvenir que se esfuerza en nacer.
La rutina es el pasado que se obstina en seguir.*

Victor Hugo (1802-1885),
escritor y autor de *Los miserables*

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	17
ALEX BANAYAN CONFERENCIANTE Y AUTOR SOBRE NEGOCIOS Y DESARROLLO PERSONAL. AUTOR DE <i>LA TERCERA PUERTA</i>	23
AMY CUDDY PSICÓLOGA Y PROFESORA DE HARVARD BUSINESS SCHOOL. AUTORA DE <i>PRESENCIA</i>	35
ANGELA DUCKWORTH PROFESORA DE PSICOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD DE PENNSILVANIA. AUTORA DE <i>GRIT</i>	45
ARISTÓTELES FILÓSOFO GRIEGO DEL SIGLO IV A. C. AUTOR DE <i>ÉTICA A NICÓMACO</i>	59
ARNOLD SCHWARZENEGGER FISIOCULTURISTA, ACTOR Y POLÍTICO. AUTOR DE <i>VIDA TOTAL</i>	69

CAL NEWPORT

PROFESOR DE CIENCIA COMPUTACIONAL

EN LA UNIVERSIDAD DE GEORGETOWN.

AUTOR DE *CÉNTRATE* 79

CAROL DWECK

PSICÓLOGA Y PROFESORA EN LA UNIVERSIDAD DE

STANFORD. AUTORA DE *MINDSET: LA ACTITUD DEL ÉXITO* 91

CHARLIE MUNGER

INVERSOR Y EMPRESARIO. VICEPRESIDENTE DE BERKSHIRE

HATHAWAY. LIBRO: *EL TAO DE CHARLIE MUNGER* 103

CHRIS VOSS

EXMIEMBRO DEL FBI ESPECIALISTA

EN NEGOCIACIÓN. FUNDADOR Y DIRECTOR

GENERAL DE THE BLACK SWAN GROUP.

AUTOR DE *ROMPE LA BARRERA DEL NO* 113

DANIEL COYLE

PERIODISTA Y ESPECIALISTA EN TEMAS

DE GESTIÓN DEL TALENTO. AUTOR DE *CUANDO*

LAS ARAÑAS TEJEN JUNTAS PUEDEN ATAR A UN LEÓN 125

ELIOT NESS

PROTAGONISTA DE LA PELÍCULA *LOS INTOCABLES* 137

ELIZABETH GILBERT

ESCRITORA. AUTORA DE *LIBERA TU MAGIA* 147

EL PRINCIPITO

PROTAGONISTA DE LA OBRA *EL PRINCIPITO*

DE ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY 159

ERIC RIES

EMPREDEDOR, CONSULTOR Y CONFERENCIANTE

EN METODOLOGÍAS ÁGILES. AUTOR DE

EL MÉTODO LEAN STARTUP 169

FORREST GUMP

PROTAGONISTA DE LA PELÍCULA *FORREST GUMP* 181

GUIDO OREFICE

PROTAGONISTA DE LA PELÍCULA *LA VIDA ES BELLA* 193

JAMES CLEAR

CONSULTOR Y FORMADOR ESPECIALISTA EN HÁBITOS.

AUTOR DE *HÁBITOS ATÓMICOS* 205

JAY SHETTY

EXMONJE BUDISTA. COACH, CONFERENCIANTE

Y ESCRITOR EN TEMAS DE ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR.

AUTOR DE *PIENSA COMO UN MONJE* 217

JIM COLLINS

PROFESOR, INVESTIGADOR Y CONSULTOR SOBRE

NEGOCIOS Y EXCELENCIA EMPRESARIAL. AUTOR DE

EMPRESAS QUE PERDURAN. 229

JOHN WHITMORE

PIONERO DEL COACHING EJECUTIVO. FUNDADOR DE

PERFORMANCE CONSULTANTS INTERNATIONAL.

AUTOR DE *COACHING: EL MÉTODO PARA MEJORAR*

EL RENDIMIENTO DE LAS PERSONAS 241

KOBE BRYANT

JUGADOR DE BALONCESTO DE LA NBA

(LOS ÁNGELES LAKERS). AUTOR DE

MENTALIDAD MAMBA 251

LYNDA GRATTON

PSICÓLOGA Y PROFESORA DE LA LONDON

BUSINESS SCHOOL. AUTORA DE *LA VIDA DE 100 AÑOS* 261

MARC RANDOLPH

EMPRENDEDOR Y FUNDADOR DE NETFLIX.

AUTOR DE *ESO NUNCA FUNCIONARÁ* 273

MARIE KONDO

ASESORA Y COACH EN ORDEN Y LIMPIEZA.

AUTORA DE *LA MAGIA DEL ORDEN* 285

MATTHEW WALKER

PROFESOR DE NEUROCIENCIA Y PSICOLOGÍA EN LA
UNIVERSIDAD DE BERKELEY. DIRECTOR DEL CENTER
FOR HUMAN SLEEP SCIENCE. AUTOR DE

POR QUÉ DORMIMOS 295

MIGUEL RUIZ

FORMADOR, CONFERENCIANTE Y ESCRITOR EN TEMAS
DE ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR. AUTOR DE

LOS CUATRO ACUERDOS 305

MUNGI NGOMANE

ACTIVISTA POR LOS DERECHOS SOCIALES.

AUTORA DE *UBUNTU*. 317

ROBERT B. CIALDINI

PSICÓLOGO Y PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD
DE ARIZONA. DIRECTOR DE INFLUENCE AT WORK. AUTOR
DE *INFLUENCIA: LA PSICOLOGÍA DE LA PERSUASIÓN*. 329

SÉNECA

FILÓSOFO Y ESTOICO DEL SIGLO I. AUTOR

DE *TRATADOS MORALES* 341

VIRGINIA WOOLF

ESCRITORA Y REFERENTE DEL MOVIMIENTO FEMINISTA.

AUTORA DE *UNA HABITACIÓN PROPIA* 353

A MODO DE RESUMEN: 300 TIPS PARA TU DESARROLLO

PERSONAL 365

QUERID@ LECTOR@ 381

ANEXOS	383
ANEXO I. CLASIFICACIÓN POR TEMÁTICAS Y DISCIPLINAS ...	383
ANEXO II. DOCUMENTALES Y PELÍCULAS	391
ANEXO III. CHARLAS TED	403
ANEXO IV. GUÍA DE 200 LIBROS PARA EL ÉXITO POR TEMÁTICAS.	409

INTRODUCCIÓN

Decía John C. Maxwell que «uno no vence los obstáculos haciéndolos más pequeños, sino volviéndose uno mismo más grande». Así es, nada sucede por azar; ya sabes: *tu desarrollo personal es tu destino*; o como apuntaba el legendario John Wooden: «el éxito es un hábito; por desgracia, el fracaso también lo es». Por este motivo, desde sus orígenes, la filosofía de *Aprendiendo de los mejores* se basa en aportar tres objetivos principales:

- Primero, *inspiración*. La mayoría de las personas cree que son como son y poco pueden hacer por remediarlo. Nada más lejos de la realidad. Todo el mundo tiene más recursos en su interior de los que cree. La finalidad de este libro es ayudar a la gente a ensanchar la mente, a tomar consciencia de que sus creencias son eso, creencias y no hechos. *Aprendiendo de los mejores* pretende ayudarte a creer más en ti, y como consecuencia de ello, a pensar un poco más en grande.
- Segundo, *conocimientos*. Como hemos apuntado en otras ocasiones, el éxito consiste en dos cosas: saber lo que hay que hacer y hacerlo. Si «los mejores» son aquellas personas

que han llegado donde tú también quieres llegar, ellos te pueden decir qué ingredientes necesitas para conseguirlo. La clave es siempre la misma: observar a la gente exitosa, aprender lo que ellos hacen y ser disciplinados para aplicarlo.

- Tercero, *herramientas y metodología*. El conocimiento nos indica el camino a seguir, pero para recorrerlo son imprescindibles las herramientas y la metodología. Los conocimientos tienen que ver con el *qué* hacer; las herramientas y la metodología con *cómo* hacerlo.

Siempre que termino un volumen de *Aprendiendo de los mejores*, pasado algún tiempo, algunas personas me preguntan: ¿habrá un volumen 2? ¿Habrá un volumen 3? ¿Habrá un volumen 4? Me ha ocurrido desde que escribí el primer volumen. Nunca sé si habrá o no nuevas entregas, hasta que finalmente me decido a hacerlo, que es cuando veo con claridad que puedo seguir aportando valor ampliando las temáticas abordadas, profundizando en las ya analizadas e incorporar personajes de ámbitos distintos a los ya tratados.

Cuando se publicó el primer volumen en 2013, estuvo muy centrado en los pesos pesados de cinco temáticas que nos incumben a todos: desarrollo personal, emprendimiento, liderazgo, libertad financiera y espiritualidad. En él se hablaba de estos aspectos desde un punto de vista más *generalista*. Por allí desfilaron Napoleon Hill, Dale Carnegie, Peter Drucker, Michael Porter, Robert Kiyosaki, Anthony Robbins, T. Harv Eker, Jim Rohn, Louise Hay, Deepak Chopra, Bill Gates o la Madre Teresa de Calcuta, entre otros muchos.

A lo largo de los volúmenes 2 (2018) y 3 (2020) se fueron incorporando:

- Personajes que dentro de esas cinco grandes temáticas que son universales están *especializados* en aspectos más concretos como las ventas (Grant Cardone), el *networking*

(Keith Ferrazzi), la negociación (Donald Dell), la productividad (David Allen), hablar en público (Chris Anderson) o la persuasión (Olivia Fox), entre otros.

- Personajes que han profundizado en la condición humana, abordando aspectos más *específicos* del individuo como el ego (Ryan Holiday), la gratitud (Robert Emmons), la vulnerabilidad (Brené Brown), la autoestima (Nathaniel Branden), el sentido de la vida (Viktor Frankl), el optimismo (Tal Ben-Shahar) o la inteligencia emocional (Daniel Goleman), por citar algunos.
- Personajes que, si bien hablan de esas cinco grandes temáticas apuntadas, lo hacen desde ámbitos que no se ocupan específicamente de ellas y, por tanto, aportan un enfoque complementario. Por ejemplo, personalidades del mundo del deporte (Pau Gasol), la arquitectura (Frank Gehry), la música (Inma Shara), la gastronomía (Ferran Adrià), la aventura (Ernest Shackleton) o la etología (Jane Goodall), entre otros.

En esta doble entrega de *Aprendiendo de los mejores*, con los volúmenes 4 y 5, hemos querido incorporar de nuevo temáticas no tratadas en los tres volúmenes anteriores. Así, en este volumen 4, se profundiza en aspectos que tienen que ver con el impacto del sueño en la salud (Matthew Walker), la importancia del lenguaje corporal sobre nuestra confianza (Amy Cuddy), cuáles son los caminos para llevar una vida creativa y auténtica (Elizabeth Gilbert), el coaching como proceso de acompañamiento para el despliegue del potencial que toda persona anida en su interior (John Whitmore) o la importancia del orden para nuestra felicidad y bienestar personal (Marie Kondo).

También aparecen personalidades que han dado lugar a conceptos novedosos como el de *Grit* (pasión y perseverancia) de Angela Duckworth, el de *Deep Work* ('trabajo profundo') de Cal Newport, el de *Growth Mindset* ('mentalidad de crecimiento') de Carol Dweck, el de *Lean Startup* ('agilidad empresarial') de

Eric Ries, el de *The New Long Life* ('la nueva era de la longevidad') de Lynda Gratton, el de *The Third Door* ('la tercera puerta') de Alex Banayan, o que han logrado una gran difusión internacional, como el concepto africano de *Ubuntu*, gracias al trabajo de Mungi Ngomane.

Igualmente, se han tenido presentes temáticas ya abordadas anteriormente que, por su trascendencia, se han desarrollado más ampliamente en este volumen; nos referimos a personalidades del mundo del estoicismo (Séneca), la filosofía (Aristóteles), el deporte (Kobe Bryant), el *management* (Jim Collins), el emprendimiento (Marc Randolph), la inversión (Charlie Munger), el desarrollo personal (Arnold Schwarzenegger), la literatura (Virginia Woolf), los hábitos (James Clear), el trabajo en equipo (Daniel Coyle) o la negociación (Chris Voss).

Asimismo, la espiritualidad es un tema presente desde los inicios de *Aprendiendo de los mejores*, pero hoy día lo es aún más debido a los tiempos tan convulsos que vivimos. La espiritualidad tiene mucho que ver con nuestra paz (serenidad) interior y, por tanto, con nuestro grado de conexión con la vida. Trabajar nuestra espiritualidad es estar en mejor disposición de ser un poco más felices. En última instancia, la espiritualidad es el proceso de aprender a amar: a uno mismo, a los demás, a la vida. Rumi, poeta persa, decía: «El amor es el puente entre tú y todo lo demás»; y añadía: «Tu trabajo no es encontrar el amor, sino buscar y encontrar las barreras dentro de ti mismo que has construido contra él». A lo largo de las siguientes páginas aparecen varios personajes que nos aportan mucho en este sentido como Jay Shetty, autor de *Piensa como un monje*, y Miguel Ruiz, autor de *Los cuatro acuerdos*.

A lo largo de estos años, los lectores de la trilogía de *Aprendiendo de los mejores* me han ido haciendo algunas sugerencias para incorporar a los distintos volúmenes de la obra, lo que he hecho con muchas de ellas. Entre las nuevas solicitudes que me han hecho llegar desde la publicación del último volumen en 2020 estaban:

- Incorporar *personajes del cine*: el séptimo arte es uno de los ámbitos de los cuales más se puede disfrutar y aprender. Las salas de cine son aulas de las que se pueden extraer lecciones de gran valor para la vida, en general, y para la empresa, en particular. La gran pantalla nos permite tomar consciencia de muchos aspectos que a menudo nos pasan desapercibidos. En concreto, en este volumen 4 aparecen el entrañable Forrest Gump, Eliot Ness —con su equipo de *Los Intocables*—, y Guido Orefice, protagonista de *La vida es bella*.
- Incorporar *personajes de ficción*: en algunos casos, la huella de estos personajes ha superado con creces a la del creador. Tanto en el volumen 4 como 5 aparecen unos cuantos ejemplos de la literatura, el cómic o los dibujos animados. En este volumen nos detenemos en la sabiduría del Principito, uno de los personajes más inspiradores de los que aprender cuyo libro está entre los diez más vendidos de la historia.

En cuanto a la distribución de personajes, el porcentaje de mujeres en este nuevo volumen también es superior al de los volúmenes precedentes, pasando del 6 por ciento (volumen 1), el 22 por ciento (volumen 2) y el 23 por ciento (volumen 3) hasta el 29 por ciento (volumen 4). En concreto, la presencia femenina está representada por: Amy Cuddy, Angela Duckworth, Carol Dweck, Elizabeth Gilbert, Lynda Gratton, Marie Kondo, Mungi Ngomane y Virginia Woolf.

Como viene siendo habitual desde el primer volumen de *Aprendiendo de los mejores*, aparece una mezcla de personajes contemporáneos —los más jóvenes son Alex Banayan (1992) y Jay Shetty (1987)—, junto a otros más clásicos de siglos pasados —como Aristóteles (siglo IV a. C.) o Séneca (siglo I)— que permiten aunar las visiones más recientes con otras más clásicas que siguen tan vigentes como en su tiempo.

Finalmente, también hay algunas novedades en el apartado de los anexos:

- En el volumen 2 se incluyó por primera vez un anexo donde aparecían todos los personajes de los dos volúmenes publicados clasificados por temáticas, para así facilitar al lector acudir directamente a aquellos personajes que más le interesan según sus necesidades.
- En el volumen 3, junto al anexo anterior, se incluyó otro anexo con películas/documentales que cuentan la vida y obra de todos los personajes incluidos en los tres volúmenes publicados, así como las charlas TED de los que han participado en los eventos de esta plataforma de conocimiento. El formato audiovisual cobra cada vez más relevancia en nuestra sociedad, donde los niveles de atención han caído en picado. Este formato facilita seguir aprendiendo de «los mejores» de una forma complementaria más flexible.

En esta nueva doble entrega con los volúmenes 4 y 5, junto a esos dos anexos, se ha añadido otro anexo más con:

- Una guía de doscientos libros clasificados por temáticas que engloban gran parte de los temas referidos al crecimiento personal: productividad, hábitos, felicidad, liderazgo, emprendimiento, *networking*, marca personal, influencia y persuasión, ventas, negociación, libertad financiera, emociones, estoicismo, espiritualidad, creatividad, innovación, trabajo en equipo, compasión, propósito, resiliencia, PNL o toma de decisiones, entre otros muchos.

Espero que encuentres en estas páginas algo de inspiración que pueda mejorar tu vida y que, gracias a ello, puedas tú a su vez también mejorar la vida de otras personas. Eso es lo que he pretendido yo con esta nueva doble entrega de *Aprendiendo de los mejores*, porque como decía Ennio Doris, fundador de Mediolanum, «la vida es un regalo maravilloso y no debe desperdiciarse. ¿Qué significa no desperdiciar la vida? Hacer algo de lo que estar orgulloso para siempre».