

RECUÉRDALO TODO
ALCANZA CUALQUIER META

Crea tu segundo

cerebro

Un método probado
para organizar
tu vida digital

Bestseller del
WALL STREET
JOURNAL

**TIAGO
FORTE**



Crea tu segundo cerebro

**Un método probado
para organizar
tu vida digital**

TIAGO FORTE



Building a second brain
Crea tu segundo cerebro

Copyright © 2022 by Tiago Forte

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-85-9

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9767-9 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9768-6 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Guía Carmona y Ángel Belmonte Rodes

Revisión de textos: M.^a del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Para Lauren, mi compañera, mi musa y mi mayor
inspiración para todo lo que hago

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN:

La promesa de un segundo cerebro	1
----------------------------------	---

PRIMERA PARTE

LOS CIMIENTOS

COMPRENDER LAS POSIBILIDADES

1	Allí donde todo empezó	9
2	¿Qué es un segundo cerebro?	19
3	Cómo funciona un segundo cerebro	33

SEGUNDA PARTE

EL MÉTODO

LOS CUATRO PASOS DEL MÉTODO CODE

4	Capturar: guarda aquello con lo que conectas	53
5	Organizar: estructura para cuando lo necesites	81
6	Destilar: encuentra la esencia	113
7	Expresar: muestra el resultado	145

TERCERA PARTE

EL CAMBIO**AVANZAR EN NUESTROS PROYECTOS**

8	El arte de la ejecución creativa	175
9	Los hábitos de los organizadores digitales	197
10	El camino de la autoexpresión	223
11	Cómo crear un sistema de etiquetas que funcione	243
	Recursos y pautas adicionales	253
	Agradecimientos	255
	Notas	259
	Índice	263

**Crea tu segundo
cerebro**



Introducción

La promesa de un segundo cerebro

¿Cuántas veces has intentado recordar algo importante solo para que se te acabara escapando entre los dedos?

Quizás estabas en un debate donde no recordaste un dato que podría haber servido para apoyar tu punto de vista. O se te ocurrió una idea maravillosa mientras conducías o ibas en transporte público, pero para cuando llegaste a tu destino ya se había evaporado. ¿Cuántas veces te ha costado recordar algo útil que habías leído en un libro o en un artículo?

Conforme aumenta la cantidad de información a la que tenemos acceso, este tipo de experiencias es cada vez más común. Nos inundan los consejos que prometen hacernos más inteligentes, darnos más salud y felicidad, y consumimos más libros, pódcast, artículos y vídeos de los que podemos asimilar. ¿De qué forma podemos demostrar todo ese conocimiento que hemos absorbido? ¿Cuántas de las grandes ideas que se nos ocurren desaparecen de nuestra mente antes incluso de tener la oportunidad de ponerlas en práctica?

Pasamos incontables horas leyendo, escuchando y viendo lo que otras personas opinan sobre lo que deberíamos hacer o cómo deberíamos pensar o vivir, pero el esfuerzo que hacemos en aplicar ese conocimiento a la propia vida es mucho menor. La mayor parte del tiempo nos dedicamos a «acaparar información», acumulando un sinfín de

contenidos bienintencionados que solo terminan provocándonos más ansiedad.

He escrito este libro para cambiar esa situación. Verás, todo ese contenido que consumes online, a través los diferentes medios a tu disposición, no es ni mucho menos inútil; al contrario, es importante y valioso. El único problema es que a menudo no lo consumes en el momento adecuado.

¿Qué probabilidades hay de que ese libro sobre negocios que andas leyendo sea justo lo que necesitas ahora mismo? ¿En qué medida todo lo que te ha parecido tan interesante de esa entrevista que acabas de escuchar tendrá una aplicación inmediata? ¿Cuántos correos electrónicos de tu bandeja de entrada requieren de verdad tu completa atención? Lo más probable es que, aunque ciertas cosas sean relevantes ahora mismo, la mayor parte lo será en realidad en algún momento del futuro.

Por lo tanto, para ser capaces de emplear la información valiosa necesitamos una forma de empaquetarla y enviarla a nuestro yo futuro, algo así como construir un almacén de conocimiento propio para que, cuando surja la oportunidad —ya sea al cambiar de trabajo, hacer una presentación, lanzar un nuevo producto, montar un negocio o formar una familia—, tengamos acceso a la sabiduría necesaria para tomar buenas decisiones y actuar de la manera más efectiva posible. Y todo comienza con el simple acto de escribir.

Voy a enseñarte cómo este sencillo hábito es el primer paso en el sistema que he desarrollado, «Crear un segundo cerebro», el cual se vale de los más recientes avances en el campo de la PKM (siglas en inglés para la «gestión del conocimiento personal»)*. Igual que los ordenadores revolucionaron nuestra relación con la tecnología,

* El campo de la PKM surgió en los años 90 para ayudar a los estudiantes universitarios a gestionar el enorme volumen de información al que de repente tuvieron acceso a través de las bibliotecas conectadas a Internet. Es la contrapartida individual de la Gestión del Conocimiento, que estudia cómo las empresas y otras organizaciones aprovechan sus conocimientos.

las finanzas personales cambiaron la forma en que administramos el dinero y la productividad individual transformó nuestra manera de trabajar, la gestión del conocimiento personal nos ayuda a aprovechar al máximo el potencial de lo que sabemos. Si bien es cierto que las innovaciones tecnológicas y la nueva generación de aplicaciones han creado nuevas oportunidades para el mundo actual, las lecciones que encontrarás en estas páginas están basadas en unos principios atemporales e inmutables.

El sistema denominado «Crear un segundo cerebro» te enseñará a:

- Localizar, en cuestión de segundos, cualquier cosa que hayas aprendido, tocado o pensado alguna vez.
- Organizar tu conocimiento y usarlo para avanzar en tus proyectos y en la consecución de tus objetivos de una forma más consistente.
- Guardar tus mejores reflexiones para que no tengas que volver a anotarlas.
- Conectar ideas y detectar patrones entre diferentes áreas de tu vida para descubrir cómo vivir mejor.
- Adoptar un sistema al que recurrir para compartir tu trabajo con mayor seguridad y confianza.
- Desconectar el «modo trabajo» y relajarte, con la seguridad de que tienes un sistema fiable encargándose de almacenar todos los detalles.
- Invertir menos tiempo buscando y más creando lo mejor de lo que seas capaz.

Y es que, una vez que transformas la manera en que te relacionas con la información, empiezas a ver la tecnología en tu vida no solo como un almacén, sino como una *herramienta para pensar*. En cuanto

aprendemos a usarla,* puede mejorar nuestras habilidades cognitivas y llevarnos hacia nuestras metas mucho más rápido de lo que habríamos hecho a solas; es como una especie de bicicleta para la mente.

En este libro te enseñaré a crear un sistema de gestión del conocimiento o «segundo cerebro». Puedes llamarlo «nube personal», «notas de campo», o bien «cerebro externo»,† como hacen algunos de mis estudiantes: se trata de un archivo digital de tus recuerdos, ideas y conocimientos más valiosos que sirve para ayudarte con tu trabajo, tus negocios y tu vida sin la obligación de almacenar cada detalle en la cabeza. Este «segundo cerebro» funciona como una biblioteca personal de bolsillo; gracias a él recuperarás con mayor facilidad todo lo que quieras recordar para llegar hasta donde te propongas.

Con el paso del tiempo he llegado a considerar que la gestión del conocimiento personal es uno de los retos fundamentales —y una de las oportunidades más increíbles— del mundo en que vivimos. Y es que la gente necesita con urgencia un sistema para manejar la enorme cantidad de información que llega al cerebro y que además nunca deja de incrementarse. He oído esta misma petición por parte de estudiantes y ejecutivas, emprendedores y jefas de proyecto, ingenieras y escritores, así como de todo tipo de individuos que buscan una relación mucho más productiva y sólida con la información que consumen.

Aquellas personas que aprenden a hacer uso de la tecnología y dominar el flujo de información que discurre por su vida se empoderarán para conseguir cualquier cosa que se propongan. Por el contrario, quienes continúen confiando en sus frágiles cerebros biológicos verán como cada vez les sobrepasa más el radical aumento de la complejidad de la vida.

* Steve Jobs utilizó por primera vez esta metáfora para describir el futuro potencial del ordenador personal.

† Otros términos populares para referirse a un sistema de este tipo son *Zettelkasten* (que significa «caja deslizante» en alemán, acuñado por el influyente sociólogo Niklas Luhmann), *Memex* (palabra ideada por el inventor estadounidense Vannevar Bush) y *jardín digital* (denominado así por la popular creadora online Anne-Laure Le Cunff).

He invertido años en estudiar cómo los escritores, artistas y pensadores más prolíficos de la historia gestionaban sus procesos creativos. He pasado horas y horas investigando de qué manera los seres humanos podemos usar la tecnología para ampliar y mejorar nuestras habilidades cognitivas naturales. He experimentado con cada herramienta, truco y técnica disponible para procesar la información. Este libro condensa mis aprendizajes más útiles al enseñar a miles de personas en todo el mundo cómo desarrollar el potencial de sus ideas.

Con un segundo cerebro a tu alcance serás capaz de desbloquear todo el potencial de tus fortalezas ocultas y tus instintos creativos. Dispondrás de un sistema que te ayudará cuando se te olvide algo y te impulsará cuando te sientas con fuerzas. Podrás hacer y aprender, y crear muchísimo más con mucho menos esfuerzo y estrés de lo que jamás habías podido.

En el siguiente capítulo te contaré cómo creé mi propio «segundo cerebro» y lo que he aprendido en el proceso sobre cómo puedes crearte uno para ti.