

Independencia

J.David Lopez

15 de julio de 2020



Índice general

1. Introduccion	2
1.1. Breve prefacio del autor	2
1.2. Marco de L ^A T _E X	2
2. Antes de leer estas paginas	3
2.1. Aviso	3
2.2. Motivacion para la lectura	3
2.2.1. Historia que invita a la reflexion	3
2.2.2. Por que independencia?	4
2.2.3. Cual es el minimo grado de independencia?	4
2.2.4. Por que la independencia no es suficiente?	5
2.2.5. Mis influencias	5
3. El Habito	8
3.1. Que es el habito	8
3.2. Que tiene que ver con la (in)dependencia?	8
3.3. Crear/cambiar habitos	10
4. La independencia	13
4.1. Como alcanzar la independencia	13
4.2. Independencia en la toma de decisiones	13
4.3. Independencia social	13
4.4. Independencia financiera	13
4.5. Independencia en la informatica	13
5. Algunas notas finales	14
Índice de figuras	15
Bibliografía	16

Capítulo 1

Introduccion

1.1. Breve prefacio del autor



Figura 1.1: una foto de cuando era joven...

Soy un estudiante de Ingenieria informatica en la universidad complutense de madrid. Nunca he encajado demasiado bien en los grupos de gente, suelo tener opiniones distintas al resto, esto sumado a algunas complicaciones en mi vida de adolescente, me ha llevado a pasar algunas temporadas de soledad, que he disfrutado pues he podido reflexionar a cerca de muchisimos temas que ardan dentro de mi, y darme cuenta de lo que para mi es realmente importante. Normalmente este tipo de periodos se daba en epocas vacacionales, pero debido al fuerte confinamiento que hemos vivido en Espana y a la politica personal que estoy llevando ante la situacion sanitaria, he tenido mucho tiempo para esta tarea. Ha sido un tiempo para llevar a cabo lecturas que tenia pendientes y atender clases y discursos de importantes mentores o personas con una opinion distinta a la gente en general. Estos factores sumados a mi fuego interno y mi necesidad de no dejar las cosas para otro dia, por que si no nunca las hago, ha surgido la idea de escribir estas paginas, mientras caminaba por el campo tranquilamente. Solo espero que la lectura sea recibida con la mente abierta, pues lo requiere. En mi experiencia, en estos momentos de soledad en los que considero que he crecido como persona, estableciendo quien soy , hacia donde voy y por que principios me rijo, lo he podido hacer por que estaba abierto al cambio.

1.2. Marco de L^AT_EX


Estas paginas se entregaran como un ejercicio final de el curso de latex (basix) que se imparte en la universidad Complutense de Madrid. Aunque el profesor nos pidio que fuera algo creativo, a mi me ha salido hacer esto, he intentado aplicar varias de las tecnicas que vimos dentro del curso para que se ajuste a los requisitos en cuanto al formato, pero en cuanto a contenido ha quedado un ejercicio mas serio, pero sentia la necesidad de hacerlo y asi ha sido. Aun asi creo que ha quedado un formato de "libroïmprovisado distinto a lo normal con cosas un poco random por aqui y por alli que enriquecen el ejercicio con estas tecnicas de L^AT_EX. Comentar que el ejercicio lo he elaborado en su mayoria *offline* con un editor de texto y el paquete *texlive-full* de linux. El codigo esta disponible en mi github

Capítulo 2

Antes de leer estas paginas

2.1. Aviso



El contenido que vas a leer a continuacion puede resultar politicamente incorrecto dependiendo del lugar/epoca en la que estes leyendo esto 

2.2. Motivacion para la lectura

Sientes con frecuencia que tienes comportamientos diferentes segun con el grupo de personas que estes? Eres una persona a veces y otras veces otra? Cuando estas con gente, haces cosas que normalmente no harias para sentir que perteneces al grupo? Si en un grupo, los demas estan haciendo algo que no te apetece, como te sientes? Tienes alguna meta clara en la vida, persigues algun objetivo? Es posible que te hayas propuesto algo por influencia de los demas sin pararte a pensar si realmente es lo que quieres? Cuando tomas decisiones que tienes en cuenta? Te frena *el que diran* cuando estas pasando por el camino hacia tus metas? Cuando te pasa algo, como una situacion sobrevenida negativa que no te esperabas, eres capaz de reaccionar ante ella para salir mas fuerte o culpas a agentes externos? Si alguna de las anteriores preguntas te ha chocado o te ha hecho pensar, te animo a seguir leyendo y descubrir cosas nuevas.

Es cierto que vivimos en sociedad y que negarse a ello seria luchar contra la naturaleza, pero hay sociedades en las que los individuos no son por si mismos, solo en sociedad. Las metas que se han establecido son probablemente impuestas por los estandares de la sociedad sin pararse a reflexionar. De esta forma, en ocasiones, el motivo de su vida es esa sociedad. Yo mismo he podido ver como gente que tenia una opinion fuerte a cerca de un tema, rompieron su integridad sin pensarlo mucho y como saben que lo que han hecho iba en contra de sus principios, buscan apoyo en la opinion de los demas que les es favorable y asi se justifican.

2.2.1. Historia que invita a la reflexion

Esto es lo que me parece mas grave, y pondre un ejemplo, consta de dos personas, que llamaremos *uno* y *dos*: (Esta historia ha sido ligeramente modificada para estresar el problema que quiero comentar)

Uno ni se planteaba en su vida fumar, era algo contra lo que tenia una opinion fuerte sustentada por si mismo. Uno se mantuvo integro un tiempo, sin embargo yo desde fuera veia que en ocasiones se dejaba llevar un poco en este tema. Ante mis avisos, lo que obtuve fueron reprimendas sociales. El dia llego en el que finalmente tiro este principio por la ventana e hizo lo que dijo que nunca haria. La justificacion fue bastante curiosa, *es que dos se tenia que acabar su cajeta y le sobraban*. Y por supuesto, mientras lo seguia haciendo seguia encontrando justificaciones. Curioso cuanto menos no?

Es a este tipo de actos, aunque el que he retratado anteriormente es meramente anecdotico y en una escala de peligro es bajo, pues como mucho se hara dano a si mismo, a los que me refiero cuando digo que las sociedades pueden resultar malas (malas en el sentido de que corrompen nuestros principios) si no se tiene la suficiente fuerza para decir no en este caso, o en otras palabras, ser verdaderamente independiente.

Pensemos por un segundo en el ejemplo anterior que habria pasado si uno le hubiera dicho a dos que no lo haria, que si se los tenia que acabar los podria tirar a la papelera. Uno se habria mantenido integro a sus principios, pero que habria pensado dos? Quizas habria sentido rechazo al ver que uno no cederia, esto en ocasiones en mi experiencia deja ver cierta inseguridad en dos, pues una de sus formas de justificar lo que hace es que lo demas lo hagan, es algo como: *o estas conmigo o estas contra mi* y eso crea una presion fuerte en las relaciones entre personas especialmente en grupo cuando hay *"1 contra N"*

2.2.2. Por que independencia?

Mi definicion de independencia: La independencia es libertad para actuar acorde con los principios que hemos desarrollado por nosotros mismos, que no tienen que ser fijos ni estaticos durante toda la vida, pero tienen que venir de forma genuina de nosotros. Cuando tenemos esta libertad y somos integros con nuestros principios, estaremos completos por nosotros mismos y no necesitaremos de los demas para justificarnos. Las relaciones interpersonales toman otro rumbo mucho mas enriquecedor y puro pues nosotros ahora sabemos quienes somos y podemos ver los puntos de vista de los demas como una experiencia diferente y enriquecedora y no como algo que tenemos que adoptar para ser parte del grupo. Como hemos visto en la historia anterior, es necesario tener principios claros y muy importante tambien es ser lo suficientemente fuerte para aguantar la presion social y saber decir que no en ese caso, pero la independencia no es solo en lo social, hay otros ambitos importantes.

2.2.3. Cual es el minimo grado de independencia?

Como ya comentaba, y ahora sintetizo, creo que el minimo grado de independencia que uno debe tener es el suficiente para actuar en contra si es necesario de la sociedad o lo que hace la mayoria si asi creemos en ello. No hacer lo que hacen los demas, la imagen mas clara es la del rebanado de las ovejas que no saben hacer otra cosa que seguirse las unas a las otras en contraste con el lobo que se vale por si mismo cuando esta solo pero cuando va con la manada se crece y multiplica sus fuerzas, esto es, es **interdependiente**

2.2.4. Por que la independencia no es suficiente?

Como comentaba en el punto anterior con el lobo que es perfectamente capaz de valerse por si mismo sin necesitar de los demas, no sigue al rebanio de ovejas, pero como es independiente por si mismo, cuando se junta en manada con otros lobos independientes, juntos son capaces de hacer cosas increíbles. Esto es el paso siguiente a la independencia

2.2.5. Mis influencias

En la introduccion comentaba que cuando estas abierto al cambio es cuando realmente tienes la capacidad de aprender y crecer como persona, y que para ello lo mejor que puedes hacer es leer, atender clases de profesores y rodearte de gente que te enriquece. Esto es muy dificil pues mucha gente tiene segundas intenciones y puede tratar de manipular, sin embargo yo creo que encuentre muy buenos apoyos en las siguientes fuentes:

- *the 7 habits of highly effective people* de Stephen R Covey

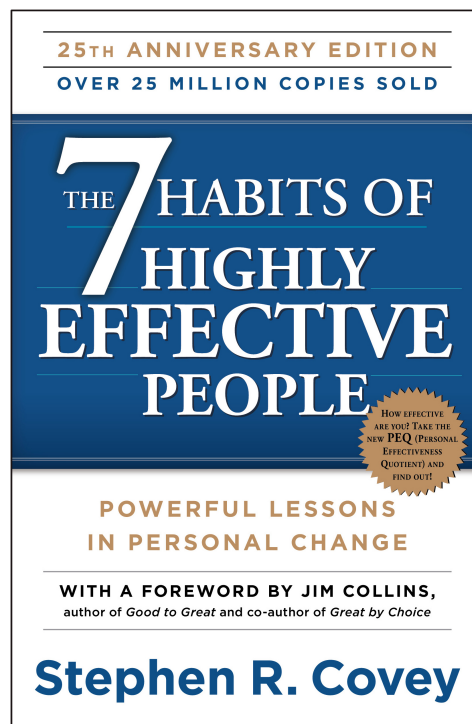


Figura 2.1: The 7 habits of highly effective people by Stephen R Covey

- canales de youtube que hablan sobre independencia en el ambito de la informatica: luke smith o distro tube

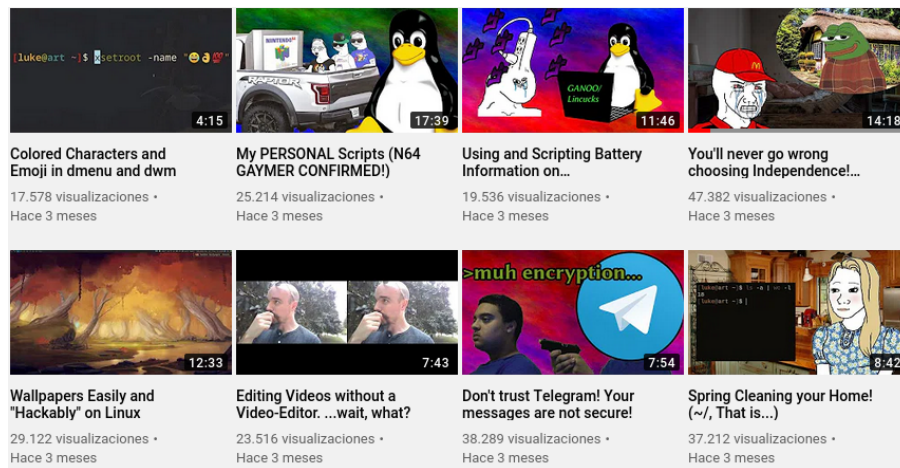


Figura 2.2: Captura de pantalla de las portadas de algunos videos de luke smith

- profesores como juan ramon rallo que apelan a la reflexion sobre las decisiones politicas en nuestro pais dando un punto de vista lleno de datos objetivos (fundamentalmente aboga por la libertad en la economia)



Figura 2.3: Uno de los libros de juan ramon rallo

Estas fuentes no han hecho mas que poner en forma de palabras y ampliar conceptos en los que yo ya creia, es por eso que creo que han sido tan enriquecedoras. No es que

lo haya leído y me haya convertido en defensor de la independencia, si no que ya creía y actuaba de forma independiente y luego me tope con estas fuentes que me enriquecieron pues era gente mas sabia que ya habia vivido mucho mas que yo y que me confirmo que no solo es posible recorrer este camino si no que en sus palabras los resultados son maravillosos. Yo creo por tanto que es sabio aprender de gente que tiene los resultados que nosotros queremos alcanzar.

He de comentar que a pesar que las fuentes mencionadas anteriormente han sido muy nutritivas en mi forma de pensar y de ver las cosas, yo ya estaba en ese "mindset". Sin embargo he de dar el mayor de los creditos a una fuente en la que siempre me he apoyado cuando vivia momentos malos, cuando no veia una salida, cuando tenia que tomar una decision y me planteaba venderme a mi mismo, esta se compone de los muchisimos discursos motivacionales de Fearless Motivation, si estas pasando por un mal momento a cualquier nivel, te recomiendo que le eches un vistazo

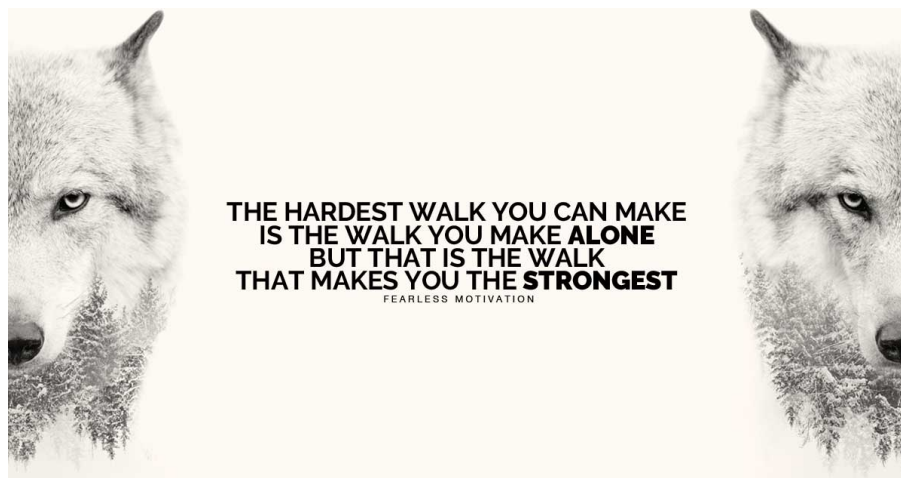


Figura 2.4: Una imagen de uno de los videos de fearless motivation

Capítulo 3

El Habito

3.1. Que es el habito

Mi entendimiento de habito es una accion que repetimos en el tiempo [1] de tal forma que la hacemos nuestra en el sentido de que pasa a formar parte de nuestras actividades normales y nos puede llegar a resultar fisica o psicologicamente dificil dejar de practicarlo.

3.2. Que tiene que ver con la (in)dependencia?

Que pasa cuando llega el verano y como estudiantes no tenemos que trabajar y por tanto nos podemos relajar y dormirmos a las tantas de la noche y levantarnos casi a la hora de comer?

Creamos ese habito y lo asociamos con sentimientos positivos como la felicidad, comodidad, descanso...etc. Esto es lo que en ocasiones provoca que cuando comienza el curso y yo este en la parada del autobus esperando para ir a la universidad, oiga comentarios como "*que pereza*", o "*que conazo*". Aqui hay un gran problema que es mas grave de lo que pueda parecer en un primer momento, y es que no solo hemos creado un habito que ya de por si podria resultarnos complicado o costoso renunciar a ello si no que lo hemos asociado a unos sentimientos positivos por lo que si tenemos la necesidad de romper este habito podriamos asociarlo a sentimientos negativos.

Esto puede parecer una tonteria pero algo tan simple como levantarnos cada dia, si lo asociamos con sentimientos negativos (por que tenemos cierta dependencia de levantarnos mas tarde) puede ser la diferencia entre un dia productivo o miserable, y esto se puede extender en el tiempo.

Lo que quiero decir con esto no es que nos levantemos todos los dias a las 5 de la manana para aprovechar el dia y asi ser mas productivos. En epocas vacacionales yo personalmente y mcha otra gente recomienda descansar y disfrutar, ademas si gozamos del privilegio de no tener que trabajar o tener un horario muy flexible podemos aprovechar a dormir mas o ir a la cama mas tarde. Lo que yo vengo a reivindicar aqui realmente es que tenemos que ser conscientes de que cuando terminen las vacaciones y volvamos por ejemplo a clase es posible que nos tengamos que levantar a las 6 o 7.

Un gran poder conlleva una gran responsabilidad y en este caso, el gran poder que tenemos es el de no tener que ajustarnos a un horario fijo (en un sistema en el que fueros financieramente independientes quizas podriamos gozar de esto tambien) pero la responsabilidad es que llegado un punto tendremos que volver a hacerlo y tenemos que

tener la fuerza interna, mental, suficiente para poder llevar a cabo esta accion.

El hecho de decir, vale, soy consciente de que estoy en un periodo vacacional y tengo menos obligaciones, ademas por mi situacion personal en los distintos ambitos fundamentales (salud, economia y relaciones) puedo permitirme relajarme durante este tiempo, pero soy perfectamente consciente de que no puedo establecer esto como mi normalidad a partir de ahora.

Si cometemos el error de establecer un habito como este como nuestra normalidad, cuando sabemos de antemano que por nuestras circunstancias ese habito solo lo podremos llevar a cabo durante un tiempo determinado (ej. 2 meses de verano) y luego tendremos que abandonarlo, estamos cometiendo un grave error.

Mi consejo ante esta pequena anecdotita es que disfrutemos de estos pequenos privilegios o lujos que podemos darnos pero no lo establezcamos como lo normal, que seamos conscientes de que dentro de un tiempo tendremos que dejar de hacer esto y que antes de permitirnos este lujo, evaluemos si somos suficientemente fuertes como para dejarlo.

Hay veces que creemos que somos fuertes para dejarlo y por tanto nos damos la licencia de permitirnos un lujo, pero a medida que va avanzando el tiempo y nos acostumbramos a ese lujo, la fuerza que teniamos o creiamos que teniamos al principio se va desvaneciendo.

Yo creo que cada uno nos tenemos que ganar los lujos por nosotros mismos, habiendo pasado por ganar la fuerza necesaria que corresponde con lo contrario a ese lujo. Asi, yo creo que en nuestro ejemplo anterior, si nos hemos levantado durante el curso a las 6 todos los dias religiosamente, **POR CONVICCION INTERNA NUESTRA Y NO POR IMPOSICION**, probablemente hayamos "ahorrado" la fuerza suficiente para poder permitirnos el lujo de dormir hasta tarde pero luego ser capaces de rapidamente romper esa hucha" donde teniamos depositados los ahorros correspondientes a la fuerza para levantarnos temprano y asi adaptarnos a nuestra nueva realidad.

Es importante resaltar que he dicho que ahorramos fuerza durante un periodo en el que realizamos un habito de forma independiente, luego durante otra temporada nos damos el lujo de romper con el primer habito creando un segundo habito que es contrario al primero. Es importante decir que pasar de desesperarse pronto a despertarse tarde es algo que no requiere mucha fuerza de voluntad o no requiere que "gastemos los ahorros de fuerza", al menos asi lo creo yo para la mayor parte de gente normal. Pero que pasa cuando tenemos que pasar de despertarnos tarde a despertarnos temprano? Logicamente esto cuesta mas, requiere un esfuerzo adicional pues hemos estado tan comoditos y hemos asociado sentimientos positivos a despertarnos tarde de tal forma que necesitamos un "empujon" para ir en contra de esos sentimientos positivos y de esa comodidad.

Me gustaria hacer un inciso por que sin ser un profesional en esto veo que hay un cierto comportamiento que es mas comun de lo que parece, y es que cuando tenemos que romper con un habito positivo y comodo para nosotros hay gente que lo toma con una motivacion externa y esto lo considero un error. Me explico, por ejemplo para comenzar a ir a clase, y por tanto romper con los habitos que habiamos adoptado durante las vacaciones, podriamos coger motivacion externa de amigos que tambien van a clase y por tanto nos motivan a ir o de actividades que se realizan al comienzo de las clases para motivar a los estudiantes. Esto para mi es un error importante por que si no tenemos ahorros propios de fuerza interna para hacer algo si no que **dependemos** de los demas o de fuentes externas para que nos motiven a hacerlo, que pasara el dia que esas fuentes no esten? o si cambian las campanas y ya no nos motivan? El resultado de esto sera, en general, que no encontramos la motivacion para hacer las cosas. Por eso creo que el hecho de **dependen** de fuentes externas para motivarnos es *pan para hoy, hambre para*

manana, poner tiritas en una herida profunda que requiere una operacion.

Esto viene a que debemos tener esos depositos de fuerza interna que sean en la medida de lo posible **independientes** de fuentes externas y por tanto cuando tengamos que levantarnos temprano y sintamos esa resistencia inicial, podamos echar mano de los ahorros de fuerza, que no es mas que la motivacion interna que tenemos para hacer algo.

Todo esto anterior presuponia que sabemos que algo contrario a lo que nosotros nos hemos permitido como lujo va a ocurrir, pero que sucede cuando no sabemos de antemano que eso va a pasar?

Este tipo de situaciones son lo que puede marcar la diferencia, ya que nosotros nos acostumbramos a un cierto estilo de vida a unos habitos que **dependen** de factores que aun siendo externos a nosotros, tenemos la conviccion interna de que esos factores no nos van a fallar, que siempre van a estar ahi cuando los necesitemos y la realidad es que no.

Hare un simil con un tema que probablemente pueda ser polemico pero es que a mi me parece que la gestion de las emociones de una persona es similar a la gestion economica, yo creo que al igual que en economia si queremos ser minimamente independientes debemos ahorrar dinero para cuando pueda venir una crisis, en la gestion de nuestras emociones debemos ahorrar en una forma menos tangible, deberiamos trabajar en nosotros mismos cada dia un poco al igual que lo hacemos por dinero, por nosotros. Asi cuando venga una crisis emocional provocada por una situacion negativa podremos paliarla mejor.

Como podemos trabajar en nosotros mismos? Te estaras preguntando, pues es realmente sencillo para mi, yo creo que tenemos que hacer pequenas acciones que nos permitan definir quienes somos y seguir nuestro camino. Para acometer esto, nada mejor que tener muchas experiencias de gente sabia que ya recorrio el camino, por que al igual que en las finanzas es siempre mas conveniente aprender *con el dinero de otros*, esto es, por sus experiencias y operaciones, yo creo que en el ambito sentimental y de la vida tambien se puede hacer esto.

Una de las formas que yo encuentro personalmente mas fascinante es escuchar historias de gente que estaba en situaciones malas y que salio adelante con mucha fuerza, asi me entreno en parte, sabiendo que por muy duro que sea lo que estoy pasando, puedo salir adelante y ademas salir reforzado. Esto lo he hecho durante mucho mucho tiempo, uno de los mejores medios es el canal de youtube de Fearless Motivation y similares.

Estas historias me han preparado para tratar situaciones muy dificiles que han terminado ocurriendo en mi vida, pero tambien el entrenamiento fisico es una de las actividades que a mi independientemente de todo lo demas me ha ayudado a salir adelante.

Puedo firmemente aconsejar estos medios para lograr ser una persona mas entrenada ante situaciones dificiles y saber salir de ellas de la mejor forma posible, incluso reforzados.

3.3. Crear/cambiar habitos

Como vemos esto de los habitos no es ninguna tonteria, un mal habito es como una mala inversion, y si lo asociamos a sentimientos muy positivos de forma que es muy dificil deshacernos de ello es como aplicar mucho apalancamiento en una operacion y que nos salga mal, nos podemos quedar estancados o irnos a la bancarrota.

Irse a la bancarrota en las finanzas o economia puede ser un golpe durisimo en nuestra vida, pero irse a la bancarrota internamente como personas, desarrollar y mantener habitos toxicos para nosotros mismos buscando el apoyo de los demas o el reconocimiento de factores externos puede determinar nuestra vida de una forma mas drastica de lo que

la gente reconoce.

Yo soy partidario como decia anteriormente de escuchar historias de las vidas de otras personas, especialmente de aquellos que son exitosos y a los que nos queremos parecer, y ver si forma de vida y habitos es, salvando las distancias, comparable a la nuestra y en que medida. Siempre podemos aprender algo y lo mejor, escuchar la historia de otras personas nos puede hacer reflexionar y llegar a la conclusion de que un habito de los que estabamos llevando a cabo podria ser un elemento contraproducente en el camino a completar nuestras metas.

Pero ojo y mucho cuidado, esto puede ser tanto positivo como negativo, por tanto yo creo que es determinante antes de "dejarnos influenciar." tomar nota de lo que hacen otras personas deberiamos tener claro al menos cual es el camino que queremos seguir en cierta medida, no hace falta que hayamos trazado cada instante de nuestros proximos anos de vida y que lo sigamos a rajatabla, pero si que sepamos al menos el camino hacia el que queremos ir, que lo hayamos meditado y que creamos muy fuerte en nosotros mismos. Digo esto por que igual que yo me puedo plantar por ejemplo a ver un video de Steve Jobs, un documental sobre su vida por ejemplo, y captar como ideas positivas la forma en la que el creia en si mismo y lo claras que tenia las cosas, la vision que tenia y lo innovador que era para su tiempo, alguien puede ver esta historia desde otro punto de vista o le pueden contar otras partes y sacar como conclusiones que las drogas son positivas para tener ideas, que para poder perseguir tus sueños tienes que dejar la universidad, que acostarse con una persona y luego dejarla tirada incluso cuando tiene un hijo tuyo renegarlo...esto a mi personalmente no me representa segun mis valores.

Lo que quiero decir con esto es que cuidado, volviendo a nuestra historia del principio de fumar, existe el famoso argumento de *pero si te vas a morir igual* que he escuchado muchas veces, y otro tipo de argumentos de este tipo que son mas bien creencias populares y que en ocasiones no estan bien fundamentados mas que en la opinion popular...pues resulta que este tipo de argumentos al menos en mi experiencia resultan muy cautivadores por el hecho de que es la creencia popular, es lo que la mayoria de personas piensa y por tanto pueden llegar a ser persuasivos. Es en estos momentos donde tenemos que plantearnos si este tipo de actos nos van a ayudar a avanzar en nuestro camino hacia nuestras metas y sueños o por el contrario nos van a hacer retroceder.

Hay un dicho en el mundo de la bolsa, que dice *esto es 90 % psicologia y 10 % conocimiento*, pues yo creo que muchas de las situaciones de la vida, las decisiones que tomamos, se ven mucho mas influenciadas por la psicologia interna que por el conocimiento que tenemos.

Es por esto que yo considero fundamental tener una psicologia muy fuerte y que hayamos creado nosotros mismos.

Pero bueno, que nos desviemos del tema, esto simplemente eran unas notas que queria incluir sobre como adoptar nuevas ideas de habitos.

Yo recomiendo aprender una nueva cosa cada dia, un dia yo me puse a hacer ejercicio fisico y vi que no era malo en ello y he seguido el camino hasta un punto en el que llevo mucho tiempo en que el ejercicio fisico es un habito. Otro dia me sentia inspirado para tocar el piano y al ver que la curva de aprendizaje requeria mucho mas sacrificio del que yo estaba dispuesto a hacer, no me lo he tomado tan en serio, no es algo a lo que yo este dispuesto a dedicar el mismo esfuerzo que al entrenamiento fisico y eso no significa otra cosa que no lo quiero tanto. Un dia considere poner a prueba mi habilidad para montarme un ordenador de la forma mas barata posible, llevaba ya tiempo preparandome mentalmente para ello, habia creado ese habito, pero eso solo era la teoria, ahora me iba

a probar a mi mismo en la parte practica.

Lo que quiero decir con esto es que es muy bueno probar cosas nuevas, por supuesto no todos los dias nos podemos plantear montar un pc, pero si que nos podemos plantear meternos en internet y buscar informacion sobre ello, estimar la cantidad de esfuerzo que requiere y decidir si nos merece la pena o no o si estamos dispuestos a hacerlo.

Me parece extraordinariamente importante recalcar que esta curiosidad por investigar nuevos temas ha de salir de nosotros mismos, no de los demas, por ejemplo el gimnasio creo que es el area donde esto se ve mas claramente. A menudo vemos que hay gente que trata de ponerse en forma, se ponen unos objetivos y se apuntan a un gimnasio, pero en algunas ocasiones no lo estan haciendo por ellos mismos, si no por los demas: *oye, tu tienes que ponerte en forma e o despues de vacaciones nos apuntamos* pero solo lo hacen por la opinion que los demas tienen de ellos. Yo por ejemplo sin embargo comence a hacer ejercicio en mi casa tranquilamente, sin darle demasiada importancia, y asi segui y segui hasta que un dia me atrevi a ir a un parque de barras donde habia mas gente, pero como yo ya tenia el habito no me afectaba a niveles fundamentales la opinion que los demas tenian de mi, yo sabia quien era y lo que me habia costado llegar hasta ahi.

Lo que quiero decir con esto, es que los habitos mas potentes son aquellos que desarrollamos de forma independiente por curiosidad de descubrir una faceta de nosotros que nos gustaria explorar. En mi opinion los habitos que nos vienen impuestos por otras personas directamente o indirectamente por la opinion de la sociedad, no solo son debiles si no que pueden llegar al punto de debilitarnos a nosotros por que puede no gustarnos lo que hacemos y a partir de ahi podemos llegar a plantearnos cuestiones mas fundamentales sobre nuestro ser que nos pueden llevar a conclusiones muy buenas pero tambien a conclusiones muy negativas.

Abandonar un habito que tenemos puede llegar a ser complicado, pero mi mejor consejo para ello es quedarnos impactados ante la forma de vida que tienen otras personas a las que admiramos y que quizas no cuentan con ese habito, lo cual nos puede llevar a plantearnos si es realmente necesario para nosotros. Pero tambien es muy importante como comentaba anteriormente intentar minimizar el numero de habitos que tenemos que han sido impuestos por los demas, pues estos levantarán ,probablemente, dentro de nosotros sentimientos negativos. Si nos encontramos en la situacion de que ya estamos llevando a cabo habitos impuestos que no nos hacen sentir bien o nos hacen sentir mal, lo mejor que podemos hacer es buscar la manera de renunciar a ello para hacer algo con lo que nosotros mismos nos sintamos llenos y productivos.

Capítulo 4

La independencia

- 4.1. Como alcanzar la independencia
- 4.2. Independencia en la toma de decisiones
- 4.3. Independencia social
- 4.4. Independencia financiera
- 4.5. Independencia en la informatica

Capítulo 5

Algunas notas finales

Índice de figuras

1.1.	una foto de cuando era joven...	2
2.1.	The 7 habits of highly effective people by Stephen R Covey	5
2.2.	Captura de pantalla de las portadas de algunos videos de luke smith	6
2.3.	Uno de los libros de juan ramon rallo	6
2.4.	Una imagen de uno de los videos de fearless motivation	7

Bibliografía

- [1] Phillippa Lally, Cornelia HM Van Jaarsveld, Henry WW Potts, and Jane Wardle. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6):998–1009, 2010.