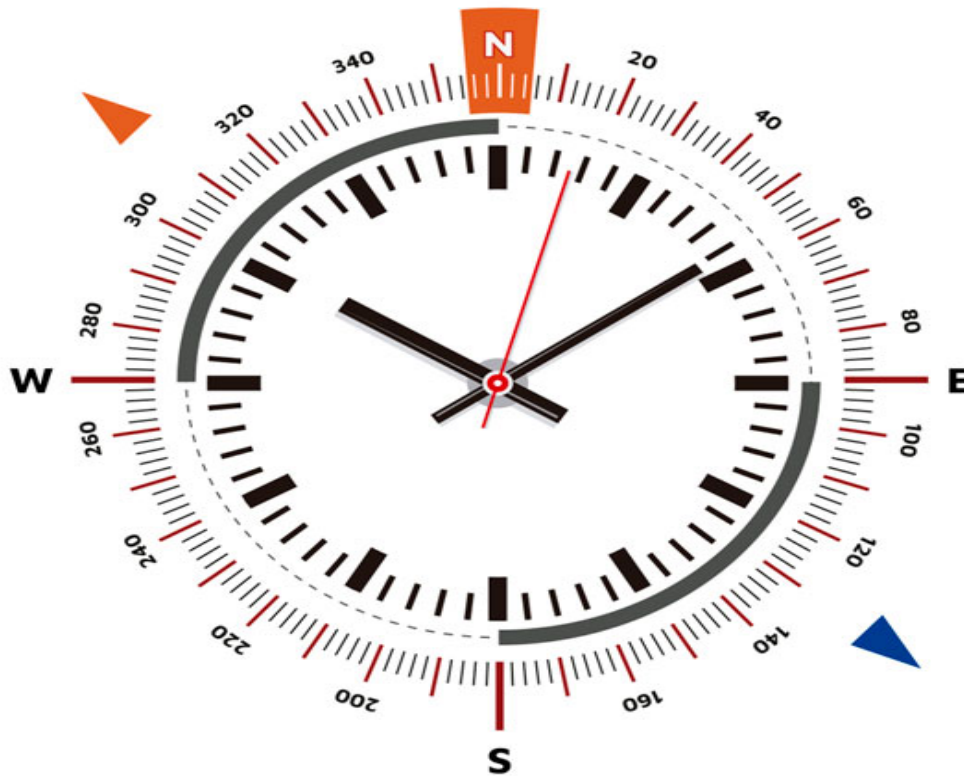


LA AGENDA DE CUARTA GENERACIÓN

El sistema de
PRODUCTIVIDAD TOTAL
para gestionar mejor tu ~~tiempo~~ vida

Fabián González



Descubre cómo gestionar tu tiempo y convertirte
en una persona productiva y equilibrada

La agenda de cuarta generación

El sistema de
PRODUCTIVIDAD TOTAL
para gestionar mejor tu tiempo vida

Fabián González



Primera edición en esta colección: septiembre de 2022

© Fabián González, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-19271-01-3

Diseño y realización de cubierta:

Grafime

Fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

Introducción

Parte 1. Gestiona tu tiempo, gestiona tu vida

1. Conciencia

Pongámonos de acuerdo: ¿cuánto vale tu tiempo?

¿Qué es y qué no es ser productivo?

En busca del equilibrio

Ser productivo es una cuestión de decisión

La ley de Pareto aplicada a la productividad

Ejercicio práctico: calcula en dinero el valor de tu tiempo

2. Cronófagos

En busca del tiempo perdido

Las actitudes que te roban el tiempo

Las cosas que te roban el tiempo

Las personas que te roban el tiempo

Test de detección de adicción a la tecnología (TDAT)

Plan de recuperación a la adicción a la tecnología

3. Sistema

Lo que la experiencia me ha enseñado

Fluye, pero dentro de la estructura

Si no está en la agenda, no existe

Si algo es importante en tu vida, se merece un Excel

La agenda que está destruyendo tu productividad

Test diagnóstico: auditoría de tu tiempo

Parte 2. La superagenda 4G

4. Enfoques

Las cuatro olas de la productividad personal

Primera generación: sistema aleatorio por escrito para la eficacia

Segunda generación: sistema de planificación y organización por escrito para la eficiencia

Tercera generación: sistema de dirección y control para la efectividad

Cuarta generación: sistema de liderazgo para el propósito y el equilibrio

Ejercicio práctico: ¿en qué generación estás?

5. Kairós

La brújula que marca el norte de tu vida

La matriz de Eisenhower y el segundo cuadrante

Canva: plataforma estratégica personal

Canva: tu vida en una plantilla de cuatro pilares

Canva: la parrilla de los ocho roles

Canva: cómo marcarse objetivos T. A. R. G. E. T.

6. Cronos

El tiempo que marca las horas de tus días

Conviértete en un *ambivertido*

La perspectiva macro: planificación semanal

La perspectiva micro: ejecución diaria

Los cuatro factores multiplicadores y las técnicas más comunes

Ejercicio práctico: juntemos todas la piezas...

Epílogo

Bibliografía

Dedicado a la memoria de mi padre, quien me enseñó la importancia de aprovechar bien el tiempo.

*Dedicado a lo más preciado que tengo y a lo que dedicaría de manera indiscriminada todo mi tiempo:
mi familia.*

Introducción

Era el martes 23 de abril entre las 20:00 y 21:00 de la noche en España, cuando recibimos una llamada telefónica desde Colombia. Ya sabíamos desde el sábado que estaba pasando algo grave con su salud, pero también sabíamos que podía superarlo como ya lo había hecho en sus últimos cuarenta años de graves accidentes. De hecho, ese mismo día en que ocurrió lo inevitable, se cumplían veintiún años del atentado de la guerrilla de las Farc en el que le propinaron cinco balazos en la cabeza y salió ileso. Era indestructible. Era un roble. ¿Cómo no iba a salir de esta?

Lo cierto es que pasó todo tan rápido, que no tuvimos tiempo de reaccionar. Cuatro días puede parecer un tiempo adecuado para alguien que se va de vacaciones a un resort, pero muy poco para alguien que se debate entre la vida y la muerte.

Cuatro días de intensa angustia, de prepararnos para lo peor, de impotencia ante la distancia, de limitarnos al plan de datos que mostraba que pronto se quedaría sin conexión desde la cama en donde estaba internado, de valernos de familiares para que lo visitaran con todas las restricciones sanitarias que en su momento dictaminaba el famoso virus. Cuatro días de quedarnos con la mezcla de emociones de

dolor y tranquilidad, de sufrimiento y esperanza, de si se pudo haber hecho algo más, de si debí llamarlo una vez más, de si debí decirle cuánto lo quería..., de si...

La doctora le transmitía a mi madre por teléfono, mientras yo escuchaba a un lado, un resumen de todo el proceso desde que fue internado por un dolor estomacal y hacía una descripción detallada de cómo iba evolucionado día tras día... En ese momento, mientras nos lo contaba, no estaba claro por qué nos lo explicaba con tanto detalle, pero ya empezábamos a intuir, después de escuchar a la médico durante más de un minuto que parecieron diez, cómo terminaría el relato. De un momento a otro empezó a describir al paciente en términos de pasado: el paciente estaba..., el paciente sentía..., el paciente quería... Habló de la activación de un código azul que señalaba la urgencia y la intervención de más personal médico, ya que mi padre se había desplomado en el suelo producto de un paro cardiaco que fulminó al instante su vida y que médicamente no hubo forma de recuperarlo después de insistir durante más de cuarenta minutos.

En ese instante sentí como si mis oídos se hubieran ensordecido. Hubo un silencio desgarrador y un frío intenso, y el temblor en mi cuerpo empezó a apoderarse de nosotros al punto de que mi madre no pudo seguir hablando por teléfono. Saqué fuerzas y culminé la llamada agradeciendo a los médicos sus servicios, aún en medio de la confusión y con la voz entrecortada.

¡Increíble! Nos acababan de avisar de que mi padre había fallecido y, aunque si de algo soy consciente en la vida, es de que en algún momento la muerte tocará a nuestra puerta, nunca creo que se esté lo suficientemente preparado para sobrellevarla hasta que realmente llega. Era la primera vez que me afectaba tan de cerca la muerte de un ser querido y, aunque tengo que aceptar que la relación con mi padre no era idílica, también tengo que reconocer que lo quería, lo respetaba y siempre estuve agradecido de su influencia en mi vida.

Pensaba en esos momentos en los que mi vida se veía afectada por su mal carácter, pero al mismo tiempo ese mismo carácter de estilo militar, férreo y serio me ha ayudado a convertirme en el hombre que soy ahora.

Entendía amargamente que el tiempo puede ser tan relativo, y será poco o mucho en función de lo que estemos haciendo con él. La pregunta constante que martillaba mi cabeza era: ¿aproveché bien el tiempo con mi padre mientras estaba vivo?, ¿le dije todo lo que tenía que decirle? Aún tengo mis dudas, pues soy inconformista y siempre pienso que pude haberlo hecho mejor, pero la realidad es la que es, y solo el paso del tiempo irá sacando a flote estas respuestas.

Este libro que tienes en las manos, querido lector, estaba pensado de cierta manera, pero creo que este suceso ha cambiado de manera significativa su sentido y su propósito. Así es, mi padre me ha dejado un último regalo: el de darle a este manuscrito la impronta de ser consciente de que

nuestro tiempo es finito y que así como todo llega, en algún momento y a veces sin esperarlo... se acaba. Este trabajo ha sido mi manera personal de hacerle un homenaje y, quizás de manera inconsciente, de llevar mi proceso de duelo.

Alguna vez escuché: «La muerte es el mejor invento de la vida». Mi familia y yo hemos sido impactados emocionalmente. Y es que, ante la realidad de la muerte, las cosas toman su verdadero sentido. Lamentablemente, para aprender a valorar la vida en su verdadera esencia, muchas veces debemos confrontarnos con esta indeseada verdad.

Esto me lleva a confirmar una vez más que nuestro tiempo es uno de los recursos más importantes que tenemos. Al fin y al cabo, nuestro tiempo es nuestra vida, y la vida es en sí misma un precioso regalo, y saber gestionarlo es la mejor manera de agradecer este favor inmerecido.

Piensa por un momento: ¿qué harías diferente hoy si supieras que mañana es el día de tu muerte?

Te animo a que empieces hoy a poner tu foco y tu atención en las cosas verdaderamente importantes para ti. De eso trata la productividad personal. No de hacer más cosas, sino de hacer lo realmente importante, enfocar tus pensamientos y acciones en aquello que tiene sentido para ti y eso es lo que aprenderemos durante todo este viaje.

Esto es un poco lo que veremos en las dos partes del libro.

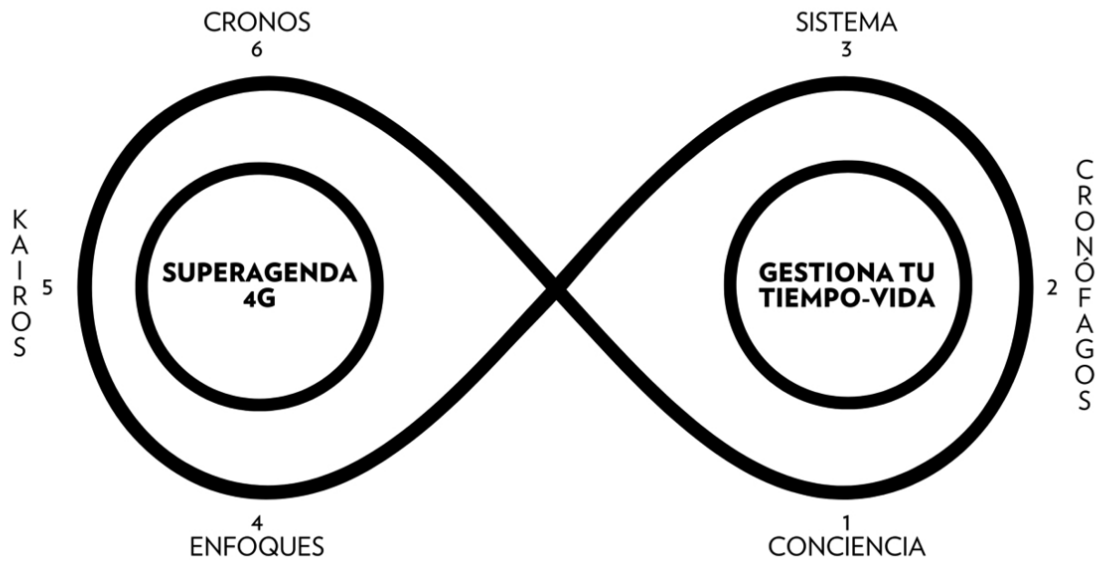
En la primera parte del libro, te haré consciente de que gestionar tu tiempo es en esencia gestionar tu vida. Aprenderás el verdadero significado de lo que es ser productivo y tener una vida equilibrada; podrás identificar cuáles son los ladrones de tu tiempo y cómo recuperar el tiempo perdido, y la importancia de incorporar un nuevo sistema operativo para gestionar tu vida, de implementar estructuras y, sobre todo, de llevar una agenda.

En la segunda parte, te enseñaré la superpotente agenda de cuarta generación basada en el modelo Canva semanal, donde aprenderás acerca de todos los enfoques que han existido en relación con la gestión del tiempo y la productividad personal, entendiendo por qué es más importante la búsqueda del propósito y el equilibrio que la llana efectividad. Luego nos meteremos de lleno en la elaboración de la agenda siguiendo paso a paso una metodología para construir tanto tu brújula como tu reloj, compartiendo contigo las técnicas más usadas y los factores que harán que tu productividad se multiplique de manera exponencial.

Espero que te guste el menú y puedas disfrutar de la lectura de este libro como yo he disfrutado de escribirlo.

¿Estás listo para ponerte en marcha?

SISTEMA DE PRODUCTIVIDAD TOTAL



El sistema de productividad total que plantea la agenda de cuarta generación está representado por el símbolo del infinito dada la conexión que existe entre cada uno de los pasos, y establece un proceso de mejora continua partiendo desde la conciencia del tiempo, la elaboración de la agenda y su aplicación en el día a día.

Parte 1

Gestiona tu tiempo, gestiona tu vida

1.

Conciencia

Pongámonos de acuerdo: ¿cuánto vale tu tiempo?

«Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos».

EFESIOS 5, 15-16

Siempre hemos escuchado que el tiempo es oro, que no se puede recuperar y que es uno de los recursos más preciosos que tenemos.

Y aunque es cierto que el tiempo es más que dinero, que no se puede atrapar, detener o regresar, que no se puede ganar ni perder, creo que hay una definición mucho más precisa.

Muy pocas veces relacionamos el tiempo y lo que hacemos con él, con lo que hacemos con nuestra vida. Es como si fueran dos cosas separadas cuando en realidad lo que haces con tu tiempo es lo que haces con tu vida misma.

En resumen, tu tiempo es tu vida y a lo único a lo que podemos aspirar es a emplearlo y aprovecharlo mejor.

Se dice que nadie tiene suficiente tiempo, sin embargo todo el mundo tiene todo el tiempo que hay, veinticuatro

horas al día. Esta es la gran paradoja del tiempo. Si eres emprendedor o emprendedora, quizá uno de los mayores retos a los que te enfrentas a diario es poder terminar las tareas que te propones y mantener el equilibrio en cada área de tu vida.

Creo que la mayor razón por la que deberías hacer un uso apropiado de tu tiempo es porque es tu recurso más valioso. Recuerda que tu tiempo es tu vida...

«Gestionar tu tiempo es gestionar tu vida».

¿Qué es y qué no es ser productivo?

En un artículo de la revista *Entrepreneur*, se afirmaba que estar ocupado no es sinónimo de ser productivo, y sostenía que las personas productivas no se centran en las horas de trabajo, sino en los resultados.

Aunque comparto esta afirmación, creo que las horas son una pieza importante para la gestión de nuestras tareas y actividades, y considero que importa tanto el resultado como el proceso mismo para llegar a ese resultado.

Desafortunadamente, de una manera muy empírica, se nos ha vendido la idea de que ser productivo es tener la capacidad de hacer muchas cosas en el menor tiempo posible, lo que nos ha llevado a pensar que cuantas más y mejores herramientas tengamos para gestionarlo, más productivos seremos (PDA, GTD, Google Calendar, Evernote, pólits, Canva, etcétera). Casi nos convencen de

que cualquier persona que se considere productiva debe usar e incluso alardear un poco de conocer estas herramientas.

Otro punto de vista totalmente opuesto que últimamente he escuchado por parte de algunos emprendedores con influencia en redes sociales (más basado en su propia opinión personal y quizás buscando llamar la atención) es que para ser productivo no necesitas nada, ni ser organizado, ni tener una agenda, ni incorporar ningún tipo de técnica ni nada de eso, ya que la productividad no tiene nada que ver con ninguna fórmula, ya que cada uno es como es. Según esta fatua afirmación, podrías incluso ser más productivo en función de cómo te sientas cada día, ya que la planificación y la organización están sobrevaloradas y terminan convirtiéndose en verdaderas pérdidas de tiempo.

Pues ¿sabes qué? Ni lo uno ni lo otro. ¿Qué es realmente ser productivo?

Sinceramente, todo es irrelevante si no se cuenta con una conciencia y un paradigma diferentes de lo que realmente significa ser productivo.

Desde mi punto de vista, se es más productivo cuando haces uso del tiempo enfocado en aquellas cosas que son realmente importantes. Dicho de otra manera, se trata más de un tema de calidad que de cantidad. Se trata de convertirse más en un ser humano que en un «qué hacer» humano.

Creo que la importancia que se le ha dado a la herramienta por encima del método o modelo ha hecho que se pierda el rumbo, haciendo pensar que por estar «a tope» y muy ocupados se es más productivo. Lo que es peor, se tiende a pensar que cuantas más nuevas herramientas incluyan, mejores serán los resultados. El resultado real de esto es estrés, saturación mental y, como yo lo llamo, caer en el caos de la presunta organización.

Amigo, amiga, no se trata solo de la herramienta. Se trata de la metodología o del sistema que uses para que puedas sacarle mayor provecho a la herramienta.

Quienes me conocen saben que soy un apasionado del cine. Creo que se aprende mucho de las historias reales y de ficción si se sabe extraer la esencia del mensaje. Personalmente, me encanta la historia de *Forrest Gump*. De esta película aprendí varias cosas de productividad que me gustaría compartir contigo.

Vemos cómo una persona mal llamada «tonta», con una discapacidad mental, difícilmente podría ser un héroe de guerra, a la vez que campeón de *ping-pong*, empresario y convertir su afición de correr en una causa social, pero, además, darle prioridad a las relaciones. Todo esto lo consigue Forrest.

Esta historia nos muestra dos principios claros de productividad:

1. El poder de enfocarse y tomar acción masiva. Es decir, la capacidad para pasar a la acción sin distracciones y de no detenerse hasta tener resultados concretos.

2. Priorizar lo más importante.

Te invito a ser más como Forrest y a aprender del sentido común.

Si tienes el día lleno de actividades que no están conectadas con aquellos objetivos claves para avanzar en todas las áreas de tu vida, podrías estar perdiendo tu tiempo, y lo peor es que no te estás dando cuenta.

Podrías incluso pensar que estás siendo productivo solo por tener la sensación de estar ocupado. Piensa por un momento si esas tareas te están llevando al lugar que tenías pensado. Permíteme ir más allá, ¿ya tienes un lugar pensado? Ser productivo es hacer aquello que verdaderamente tienes que hacer para que todas las áreas de tu vida avancen. En conclusión eres productivo cuando eres capaz de conseguir aquello que te has propuesto, da igual si tu objetivo es hacer una hora de ejercicio o dormir diez horas en el día.

Créeme: tener claras tus prioridades y seguir un método o sistema será clave para mejorar tu productividad.

Pero la gran pregunta es: ¿qué es lo más importante?, ¿cómo identificar claramente a qué debería estar dedicando los mejores años de mi vida? De eso va este libro, de ayudarte a identificar cuáles son aquellas cosas en las que te debes enfocar y cómo darle la atención que necesitan.

Te pregunto: ¿consigues hacer tus tareas en el tiempo que te propones? ¿Qué tareas de las que haces en este momento sabes que no te llevan a ninguna parte?

«Ser productivo es hacer un uso del tiempo enfocado en aquello que de verdad importa y te has marcado como objetivo».

En busca del equilibrio

Me encanta la definición que da el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española de la palabra *equilibrio*. Las acepciones número cuatro y cinco la definen como «Contrapeso, contrarresto o armonía entre cosas diversas. Ecuanimidad, medida y sensatez en los actos y juicios».

Gestionar bien tu vida requiere desarrollar una habilidad de gestión y organización que no viene por defecto en tu sistema operativo, sino que se entrena y debería convertirse en una prioridad si quieres tener una vida equilibrada.

Frecuentemente, antes de iniciar algunos de los talleres que imparto en productividad personal para directivos y emprendedores, me encuentro frases como estas, de personas que desean aprender a gestionar mejor su tiempo y su productividad:

«No tengo tiempo para organizar mi tiempo», «Siento que los días pasan y no llego a todo lo que tengo», «Me gustaría dedicar más tiempo a otras cosas que considero importantes, pero el tiempo no me alcanza» o «Tengo un montón de herramientas, pero con el tiempo las abandono».

Lo curioso es que todas las personas, sin excepción, tenemos la misma cantidad de horas al día. Es cierto que algunas deben asumir más responsabilidades que otras,

pero la pregunta es: ¿por qué algunas personas consiguen el equilibrio y sacan adelante aquellos proyectos importantes en su vida y otras, no?

Permíteme ilustrarlo con un ejemplo:

Desde niño, me han llamado la atención los malabaristas por su capacidad de mover sus manos y sus ojos de una manera tan concentrada que no dejan caer ninguno de los objetos. Creo que gestionar nuestro tiempo es un poco como hacer malabares: los objetos representan las áreas de nuestra vida, las manos reflejan la forma de gestionarlas, y los ojos, la atención que ponemos en cada una de esas áreas.

No sé si has visto a esos virtuosos malabaristas capaces de mantener en movimiento muchos platos sin que caigan ni dejen de girar. Me parece una de las atracciones más entretenidas, pero, al mismo tiempo, con un profundo mensaje acerca de nuestra propia vida, siempre girando, poniendo el foco en aquella área que requiere atención plena, pero sin perder de vista aquellas que necesitan el siguiente cuidado.

Evidentemente, llegar a ser un malabarista no es un talento con el que se nace y hay que entrenarlo para hacerlo bien. De la misma manera, en la vida normalmente no se nos ha entrenado para desarrollar esta habilidad, la de ser capaces de llevar un equilibrio en aquellas cosas que tenemos entre manos. Lo normal es ver una vida desbordada con más objetos de los que somos capaces de

gestionar o, simplemente, con tan poco que se convierte en una vida sin propósito ni visión.

Creo que todos los seres humanos que queremos poner atención en aquellas cosas importantes tenemos que convertirnos en malabaristas habilidosos de nuestra vida para hacerla plena, significativa y con sentido de propósito. Todo lo contrario te llevará a una vida vacía, gris, sin inspiración y totalmente carente de sentido.

Seré muy sincero contigo: yo mismo tengo días en los que quizá no puedo terminar todo lo que me he propuesto, pero te garantizo que, primero, no es el común denominador de mis días y, segundo, por lo menos las tareas que considero realmente importantes siempre las acabo.

Como he comentado antes, quizá creas que la productividad va de hacer más en menos tiempo. En algún momento de mi vida también lo creía así, hasta que entendí que no se trataba de hacer más, sino de gestionarme mejor, manteniendo el equilibrio para que todo aquello que es importante para mí tuviera un espacio en mi agenda y le dedicara la atención y el tiempo necesarios para que funcionara.

Te pregunto, y piénsalo por un momento...

¿Cuál es el área en la que crees que tienes mejores resultados en este momento?

¿Cuál es el área en donde tienes mucho margen de mejora y aún no consigues ver un resultado convincente?

¿Sabes qué tienen en común algo que va muy bien y algo que va mal en tu vida? Sencillo: el tiempo que le has