

JOSÉ MIGUEL BOLÍVAR

PRODUCTIVIDAD PERSONAL

APRENDE A LIBERARTE
DEL ESTRÉS CON GTD



conecta

Productividad personal

Aprende a liberarte del estrés con GTD®

JOSÉ MIGUEL BOLÍVAR

www.megustaleerebooks.com

A mi familia

Agradecimientos

Este libro es una realidad gracias a Carlos Martínez, mi editor. Fue él quien contactó conmigo y me propuso el proyecto de escribir un libro sobre GTD[®] en el que compartir mis aprendizajes y experiencias como formador.

También ha sido posible gracias a todas las personas que a lo largo de estos años han contribuido a ampliar, de un modo u otro, mi conocimiento sobre GTD[®]: los lectores de mi blog, la comunidad de bloggers de GTD[®] en castellano, los asistentes a mis ponencias, los alumnos de mis talleres, y los partners y clientes que han confiado y siguen confiando en mí.

Mención especial merecen mis hijas, Irene y Marta, y mi mujer, Paz, que generosamente me han permitido privarlas de buena parte de la atención que merecían este verano, demostrándome en todo momento su ilusión y compromiso con este proyecto. Sin su paciencia y cariño, probablemente este libro no habría visto la luz.

Por último, quiero expresar no solo mi agradecimiento sino también mi reconocimiento hacia la excelente labor de corrección del borrador de este libro que han hecho mi familia, amigos y colegas artesanos, con un nivel de calidad impresionante y en un tiempo récord. Marta, Paz, Antonio José, Jero, David, Quique, Cruz, Jesús y Silvestre: muchísimas gracias.

Prólogo

No sé si todos los libros reflejan el carácter de su autor pero os aseguro que este sí. No solo porque la metodología GTD[®], que lleva tantos años acompañando a José Miguel, ya forma parte de él, sino porque, además, leyendo este libro puedo observar muchos rasgos de su personalidad.

Veo su esmero por comunicar de forma clara y convincente, a sabiendas de que dice lo que quiere decir y tratando siempre de evitar que haya confusiones o falsas interpretaciones, al igual que observo su empeño habitual por hacer un buen trabajo. Comprobarás también su transparencia a la hora de compartir conocimiento, o su seguridad al transmitir una metodología en la que cree sinceramente.

Este libro es más que una explicación clara de cómo hay que usar la metodología GTD[®]. En él encontrarás algo que muchos de nosotros necesitábamos, y que al menos yo no había encontrado en otros libros hasta hoy: información sobre los motivos por los que es importante hacer las cosas de una determinada manera si quieres que este sistema funcione.

Si este libro es tu primer contacto con la metodología GTD[®], quiero advertirte de que esta metodología ha cambiado, de forma significativa y para mejor, la vida de muchas personas. Si quieres que cambie también la tuya, es muy probable que además de aprender tengas que desaprender, y es posible que, en ocasiones, te descubras discutiendo y argumentando, incluso con enfado, en contra de alguno de los procedimientos que se proponen. Otros ya lo hemos hecho antes. Mi única recomendación es que te des la oportunidad de cambiar y que luego compares los resultados.

Si ya conoces GTD[®] y luchas por implantarlo, porque intuyes que es la solución que necesitas, pero tu sistema no termina de funcionar, creo que este libro será la ayuda que esperabas.

Por último, si ya usas esta metodología, sospecho que vas a disfrutar con la lectura e incluso es posible que te sorprendas aprendiendo alguna cosa.

En cualquier caso, estoy segura de que la lectura de este libro no te dejará indiferente. ¡Que lo disfrutes!

PAZ GARDE

INTRODUCCIÓN

Qué es GTD®

GTD® es el acrónimo de *Getting Things Done*, best seller publicado por el norteamericano David Allen en 2001 y considerado por muchas personas como el método más efectivo de productividad personal ideado hasta la fecha.

Hay quienes piensan que GTD® es un sistema inflexible y complejo, difícil de entender y de aplicar. Para otros, GTD® es un sistema revolucionario que les ha permitido recuperar la sensación de tener su vida bajo control y contar con la perspectiva necesaria para alcanzar los resultados que desean. En este libro encontrarás información útil para formarte tu propia opinión.

La intención de David Allen era desarrollar una solución de productividad personal que sirviera a todo el mundo. Su visión era diseñar un método que pudiera ser aprendido y aplicado por cualquier persona, independientemente de su edad, género, nivel económico, formación, ocupación o responsabilidades. Desde este planteamiento llevó a cabo su labor de investigación, que se centró en dos grandes líneas.

Por una parte, intentó extraer los principios universales comunes a todo el material disponible hasta el momento sobre organización y eficacia personal, gestión del tiempo y otras habilidades parecidas. El objetivo era «separar el trigo de la paja», distinguir entre lo que realmente es aplicable y funciona, y lo que no son más que ideas bonitas pero imposibles de llevar a la práctica. En otras palabras, se trataba de destilar la esencia de todo lo escrito hasta entonces sobre productividad personal.

Por otra parte, completó los resultados de su investigación mediante la observación de los comportamientos de las

personas cuya productividad personal —es decir, su capacidad para alcanzar resultados de forma eficaz y eficiente— era muy superior a la media. Examinó qué hacían distinto, o qué no hacían, esas personas en contraste con lo que normalmente hacían las demás.

De las conclusiones de ambas líneas de investigación nació GTD[®], una metodología completa de productividad personal que, a diferencia del resto de metodologías existentes hasta el momento, ha sido desarrollada en el siglo XXI con un objetivo claro: dar soluciones a los problemas que afectan a la productividad personal en el siglo XXI.

GTD[®] es un método y es también una filosofía. Lo que David Allen nos propone es un sistema basado en hábitos productivos. Pero además nos invita a un cambio de actitud, a tomar el control sobre nuestra vida de forma proactiva, en lugar de limitarnos a reaccionar ante los acontecimientos. Como él mismo dice, si adoptas parte de los hábitos de GTD[®], tu vida mejorará pero, si los adoptas todos de forma integrada, tu vida cambiará.

Comprender en toda su dimensión el significado y las implicaciones de estas dos palabras —sistema y hábitos— es esencial para entender, aprender y aplicar GTD[®] con éxito.

Según la *Wikipedia*, un «sistema» es un objeto caracterizado por una determinada composición, estructura y entorno y cuyos componentes se relacionan al menos con otro componente. De esta definición se deduce que un sistema es distinto de sus componentes y que, por consiguiente, las propiedades del sistema son también distintas de las propiedades de cada uno de sus componentes.

Esto implica que, si alteras cualquier componente del sistema, el sistema cambia y sus propiedades también lo hacen. En el caso concreto de GTD[®], lo que quiero decir es que en el momento que modificas, sustituyes o dejas de utilizar un hábito, estás cambiando el sistema y, con ello, sus propiedades. Luego no te sorprendas si los resultados no son los esperados porque, cuando decides interpretar o adaptar

GTD[®], estás decidiendo también dejar de usar GTD[®] y usar otra cosa distinta en su lugar. Aunque la apariencia externa sea parecida, las propiedades no tienen por qué serlo y, de hecho, generalmente no lo son.

También según Wikipedia, se llama «hábito» a cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y que es aprendido, más que innato. Aquí tenemos toda la información que necesitamos. En primer lugar, un hábito es, como su nombre indica, un comportamiento habitual. Esto significa que si ese comportamiento aparece solo a veces o en determinadas circunstancias, deja de ser un hábito. Veremos más adelante las implicaciones que esto conlleva. En segundo lugar, el hábito normalmente no requiere pensar, ya que es un automatismo, es decir, una respuesta automática ante algo. Por último, los hábitos se aprenden, no son innatos. Esto significa que la productividad personal no es un don divino ni una bendición genética sino algo que puede ser aprendido y llevado a la práctica por cualquier persona.

Aunque volveré sobre ello más adelante, por ahora lo importante es quedarnos con esta idea: GTD[®] es un sistema formado por una selección concreta de hábitos específicos. Quienes intentan cambiarlo, se sorprenden porque no obtienen los resultados esperados. Esto es normal ya que, si se cambia algo, lo que se está usando ya no es GTD[®] sino otra cosa.

Sobre este libro

Como explico más adelante, yo llegué a GTD[®] por necesidad y también por casualidad. En realidad, por una casualidad que me ayudó a resolver una necesidad. Eso ocurrió hace aproximadamente una década, y desde entonces soy usuario de GTD[®] y sigo aprendiendo sobre el método cada día.

Por una serie de circunstancias externas, en septiembre de 2011 decidí abandonar mi carrera profesional por cuenta ajena y comenzar una aventura en solitario como consultor artesano. Si sientes curiosidad por saber en qué consiste la consultoría artesana, puedes encontrar información detallada en <http://consultoriaartesana.net/>.

Desde entonces, buena parte de mi actividad profesional ha transcurrido como formador en GTD[®], sobre todo en el mundo de la gran empresa, aunque también trabajo ocasionalmente con el sector público y con pymes. Según mis cálculos, a día de hoy llevo acumuladas más de 1.500 horas como formador en GTD[®]. Esta experiencia me ha ayudado a compartir el conocimiento adquirido durante años como usuario de GTD[®] y también a aprender aún más sobre el método y a entender por qué a muchas personas les cuesta a veces tanto implantar la metodología con éxito. Y, por qué no decirlo, me ha permitido comprobar que determinadas partes de los libros originales de David Allen pueden resultar excesivamente ambiguas y, por tanto, susceptibles de ser interpretadas de forma errónea.

Como parte de mi actividad de innovación y desarrollo, trabajo en red desde mediados de 2012 con otros tres consultores artesanos, también especializados en la formación

en GTD®. Esta comunidad de práctica se llama GTD Lab. Durante este tiempo hemos tenido oportunidad de contrastar nuestros conocimientos, experiencias y problemáticas, tanto como usuarios de GTD® como en lo que concierne a nuestra actividad como formadores. Gracias a este intercambio de conocimiento y experiencias hemos podido refinar y mejorar nuestros talleres, así como contrastar y armonizar criterios sobre cómo rellenar algunas lagunas para el aprendizaje que presentan los libros originales de GTD®.

El objeto de este libro es poner a tu disposición todo lo que he aprendido hasta el momento sobre GTD®. Lo que he aprendido yo y, sobre todo, lo que me han enseñado los varios cientos de personas que han aprendido GTD® conmigo. Personas que, probablemente como tú, se acercaron a GTD® aspirando a mejorar su productividad personal para ganar calidad de vida y lograr los resultados que deseaban con tranquilidad y sin estrés.

Si aún no conoces nada sobre GTD®, en este libro encontrarás información más que suficiente para empezar a usarlo con buenas probabilidades de éxito. Si, por el contrario, ya sabes qué es GTD® y, por el motivo que sea, no has conseguido sacarle aún todo el partido que esperabas, este libro te ayudará a entender a qué se ha podido deber y qué puedes hacer ahora distinto para lograrlo. También es posible que seas directivo o responsable de alguna empresa y estés planteándote dar a conocer la metodología GTD® a tu organización o a tu equipo. Si es así, en este libro encontrarás la información que necesitas para aclarar aún más tus ideas y tomar la decisión. O podrías ser responsable de Formación o de Recursos Humanos y tener dudas sobre cuál es la forma idónea de implantar GTD® en tu organización, en cuyo caso cuentas con una parte del libro específicamente dedicada a ello. Y, claro está, podrías ser simplemente una persona curiosa con ganas de explorar territorios desconocidos y apren-

der cosas nuevas. Si es tu caso, estás de suerte, porque descubrir y aprender GTD[®] es, de por sí, toda una aventura.

Antes de GTD®

Siempre me he considerado una persona organizada. Por ejemplo, cuando iba a la universidad utilizaba una agenda electrónica de bolsillo. En ella tomaba nota de todo lo que quería tener bajo control, tanto si eran cosas que debía hacer como si se trataba de eventos clave —por ejemplo, los exámenes—. A mis compañeros de estudios aquello les parecía un poco raro, más propio de profesionales consagrados que de jóvenes estudiantes. Sin embargo, a mí lo que me parecía raro era que ellos rara vez tuvieran una idea clara de cuáles eran los próximos compromisos que les vencían —trabajos de clase que había que entregar, por ejemplo— o cuándo era la fecha concreta del próximo examen.

También es cierto que la idea de usar una agenda —electrónica o no— tenía su razón de ser. Además de estar centrado en mis estudios, en aquella época dedicaba muchas horas a hacer deporte, impartía también un buen número de clases particulares a la semana, pertenecía al equipo directivo de un club deportivo y tenía novia. Esto significa que, si quería que me diera tiempo a todo sin que nada se resintiera, debía gestionar mis compromisos de la forma más eficaz y eficiente posible. Y, precisamente como resultado de esa búsqueda, llegué a la agenda.

Más adelante, cuando comencé mi carrera profesional, continué con aquel hábito productivo. Es lo que tienen los hábitos, que cuesta adoptarlos pero, una vez adoptados, cuesta también perderlos. Así que, en mi caso, seguía utilizando mi agenda electrónica más por costumbre que por necesidad.

Una de las cosas que descubrí por aquel entonces es que los dispositivos móviles son más cómodos para consultar in-

formación que para introducirla. A día de hoy, sigo pensando lo mismo.

Ya inmerso en el mundo profesional, el volumen de cosas que iban a parar a mi agenda era considerablemente mayor que cuando era estudiante. Eso hizo que me planteara cambiar de herramienta, en busca de algo más operativo, sobre todo de cara a la entrada de datos. Fue así como descubrí el Lotus Organizer, que se convirtió en compañero inseparable durante bastantes años. La ventaja del Lotus Organizer era que lo tenía todo el día abierto en el ordenador, por lo que tanto la entrada de nueva información como la consulta de la ya existente se convertía en algo fácil e inmediato. La única desventaja que tenía es que no era portátil, pero tampoco me importaba demasiado ya que, para las cosas «personales», seguía usando mi vieja agenda electrónica.

El Lotus Organizer es un buen representante de una forma de organización personal que, a día de hoy, aún cuenta con un inmenso número de adeptos. El modelo es sencillo y aparentemente potente. Se trata de combinar el uso de un calendario o agenda con el de una lista de tareas. Una «ventaja» que ofrecía el Lotus Organizer era que «movía» automáticamente al día siguiente todas las tareas no completadas el día anterior, con lo que te «ahorrabas» el tener que copiar a diario un buen número de ellas.

Y así fue como, con mi agenda y mi lista de tareas, me organicé durante mis primeros diez años de carrera profesional. Lógicamente, como bien saben las personas que usan este mismo método, hay épocas mejores y épocas peores, con claro predominio de las segundas. Durante esos diez años, asumí que las épocas peores se debían, o bien a que la vida es así, con sus altibajos, o bien a que mi uso de aquellas herramientas no era —probablemente— todo lo eficiente que podía llegar a ser. Lo que, curiosamente, nunca llegué a plantearme es que a lo mejor existía una tercera explicación y que esta tenía que ver, precisamente, con usar una agenda y una lista de tareas como herramienta de organización.

De repente, todo cambió. Después de una década ocupando posiciones muy diversas siempre dentro de HP, me