

El mayor experto en productividad del mundo

Ali Abdaal

Productividad

Feel

Good

**Si la meta es el éxito,
la felicidad es el camino**

 **Planeta**

Ali Abdaal

Productividad Feel Good

**Si la meta es el éxito, la
felicidad es el camino**

Traducción de Gema Moraleda

ÍNDICE

Introducción	9
--------------	---

PARTE I | CÁRGATE DE ENERGÍA

Capítulo 1: Juego	27
Capítulo 2: Poder	55
Capítulo 3: Gente	84

PARTE 2 | DESBLOQUÉATE

Capítulo 4: Aclárate	111
Capítulo 5: Llénate de valor	141
Capítulo 6: Empieza	165

PARTE 3 | MANTENIMIENTO

Capítulo 7: Conserva	187
Capítulo 8: Recarga	214
Capítulo 9: Alinea	234
 Para acabar: piensa como un científico de la productividad	 263
El siguiente paso de tu viaje...	267
Agradecimientos	269
Notas	275

CAPÍTULO 1

JUEGO

Sobre el papel, la carrera del profesor Richard Feynman era perfecta.⁶ A sus veintisiete años ya era reconocido como uno de los físicos más importantes de su generación, el que tenía más probabilidades de dominar el potencial de la energía nuclear. Acababan de nombrarlo uno de los profesores más jóvenes de la Universidad de Cornell, al norte del estado de Nueva York.

Solo había un problema: la física le aburría.

La cosa había empezado hacia mediados de la década de 1940. Cada vez que se sentaba a pensar se agotaba. Fue justo después de que su esposa, Arline, muriera de tuberculosis en junio de 1945, meses antes del fin de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos. Tras su muerte, toda la música en la vida del joven profesor se desvaneció. Las ideas que tanto lo habían animado en su época de doctorando ahora le parecían aburridas y planas. Aunque se le daba bien dar clase, le parecía un rollo y una molestia. «Básicamente, me había desgastado», recordaría más adelante. «Iba mucho a la biblioteca a leer *Las mil y una noches* —escribió—, pero cuando llegaba el momento de ponerme a investigar, era incapaz. No me interesaba.»

Y descubrió que no hacer nada era bastante fácil. Le seguía gustando dar clase a los alumnos de grado, sentarse a leer en la biblioteca y pasear por el campus. Lo que no le gustaba era trabajar. Así de sencillo. Hacia finales de la década de 1940 Feynman se había reconciliado con su nueva identidad: un profesor de física que no practicaba esa disciplina.

Hasta que un día todo cambió. Unos años después de que empezaran sus problemas, Feynman estaba sentado en la cafetería de la universidad, solo, frente a un grupo de alumnos. Uno de ellos lanzaba al aire un plato una y otra vez. Feynman notó algo raro. Cuando estaba en el aire, el plato se tambaleaba, pero el logotipo de Cornell que tenía impreso parecía hacerlo más rápido que el plato en sí.

«Curioso», pensó Feynman. Aunque, francamente, no era un tema para ganar un Nobel. Él era el hombre que había contribuido a discernir el funcionamiento de la fisión nuclear; no debería estar teorizando sobre las características aerodinámicas de la loza. Sin embargo, ese momento de curiosidad dio lugar a una pequeña epifanía. Empezó a reflexionar en qué lo había conducido a su ámbito de estudio en primera instancia. «A mí antes me gustaba la física —explicó más adelante—. ¿Qué era lo que me gustaba? Que jugaba con ella. Que hacía lo que me apetecía. Daba igual si era importante para el desarrollo de la física nuclear; lo primordial era que a mí me divertía y me interesaba jugar con ella.»

Al salir de la cafetería Feynman empezó a recordar cómo veía el mundo de adolescente. En el instituto, las cosas que más lo fascinaban resultaban mundanas para los demás. Cuando veía que el chorro de agua se estrechaba a medida que se alejaba del grifo se preguntaba si podía averiguar cómo calcular esa curva. «No tenía por qué hacerlo, no era importante para el futuro

de la ciencia; ya lo había hecho alguien antes —dijo al respecto—. Pero a mí me daba igual. Inventaba cosas y jugaba con ellas para entretenerme.»

¿Y si recuperar esa perspectiva del mundo era la clave para volver a gozar con la física?, se preguntó. Abordar la física no como un trabajo, sino como un juego con el que divertirse. «Adoptaré esta nueva actitud —decidió—. Igual que leo *Las mil y una noches* por gusto, voy a jugar con la física siempre que quiera, y me dará igual que sea o no importante.»

Todo empezó con aquel plato que se bamboleaba en el aire. Durante las semanas siguientes Feynman dedicó mucho tiempo a intentar dar con un modelo de ecuaciones que explicara el movimiento de ese plato. Sus colegas, desconcertados, le preguntaron por qué. «Es totalmente indiferente —respondía Feynman con toda tranquilidad—. Lo hago para divertirme.»

Pero cuanto más profundizaba en los platos bamboleantes, más fascinantes le resultaban. Al cabo de poco tiempo empezó a pensar en si el bamboleo del plato en rotación se parecía al que experimentaban los electrones en un átomo. O al funcionamiento de la electrodinámica cuántica. «Casi sin darme cuenta (pasó muy poco tiempo), estaba “jugando” en el trabajo, centrado en el mismo y viejo problema que tanto me gustaba.» Con la diferencia de que, en esta ocasión, el trabajo con la física no lo desgastó.

El interés del profesor Feynman en el plato giratorio le acabaría valiendo un Premio Nobel de Física. Su modelización de aquel bamboleo ayudó a entender la electrodinámica cuántica, una teoría que describe cómo interactúan partículas ligeras y diminutas a nivel cuántico. Para visualizarlas, dijo, ayuda imaginar platos rotando a gran velocidad.

Feynman no es el único a quien le ha sucedido esto. Hay al menos, que yo sepa, seis ganadores del premio Nobel que atribuyen su éxito al juego. James Watson y Francis Crick, que descubrieron la estructura del ADN en la década de 1950, describen el proceso generativo que usaron para dar con la estructura como «montar una serie de modelos moleculares y empezar a jugar con ellos». Alexander Fleming, el científico que descubrió la penicilina,⁷ describió una vez su trabajo como «jugar con microbios». Donna Strickland, galardonada con el Nobel de Física en 2018, describió su carrera como «que me dejen jugar con láseres de alta intensidad». Konstantin Novoselov, que compartió el Premio Nobel de Física de 2010 por contribuir al descubrimiento del grafeno, lo dijo de la forma más sencilla: «Si intentas ganar el Nobel, no lo consigues —reflexionó—. Nuestra forma de trabajar era en realidad bastante juguetona».⁸

La cantidad de investigaciones que apoyan este abordaje de la cuestión no para de crecer. Cada vez más los psicólogos creen que el juego es clave para la auténtica productividad, en parte porque proporciona una sensación de alivio psicológico. Como dice un estudio reciente,⁹ «la función psicológica del juego es restaurar física y mentalmente a los individuos fatigados mediante la participación en una actividad que es a la vez placentera y relajante».



La vida es estresante. Jugar la hace divertida.

Jugar es nuestra primera fuente de energía. La vida es estresante. Jugar la hace divertida. Si somos capaces de integrar el espíritu del juego en nuestra vida, nos sentiremos mejor, y también haremos más cosas.

CREA UNA AVENTURA

Quizá estés pensando que introducir el juego en nuestra vida no es tan fácil como parece. En la edad adulta muchos somos muy conscientes de que jugar no es fácil.

De pequeños nuestros días estaban llenos de aventuras. Explorábamos cada centímetro del jardín, hacíamos carreras por los pasillos de las tiendas, trepábamos a los árboles y nos columpiábamos en sus ramas. No nos esforzábamos para obtener logros ni mejorar nuestro currículum. Escuchábamos a nuestra curiosidad y disfrutábamos de las actividades sin preocuparnos por su resultado.

Sin embargo, a medida que nos hacemos mayores nos empiezan a arrancar el espíritu aventurero. Si no tienes unos padres especialmente progresistas, seguramente te enseñaron que el primer gran paso para convertirse en adulto es dejar de jugar y empezar a tomarse la vida en serio. La existencia pasa de estar llena de aventuras a convertirse en algo trivial y predecible.

Eso es un error. Porque, por lo que parece, la aventura es el ingrediente principal del juego, y tal vez de la felicidad.

En un experimento de 2020 de la Universidad de Nueva York y la Universidad de Miami¹⁰ unos científicos intentaron cuantificar los efectos de abordar el mundo con espíritu aventurero. Seleccionaron a más de 130 participantes, que los autorizaron para monitorizar su ubicación mediante el GPS de sus teléfonos. Durante los meses siguientes los investigadores enviaron mensajes de texto a los participantes preguntándoles por sus emociones: ¿cómo de felices, entusiasmados o relajados se sentían?

Los resultados fueron reveladores. A medida que se acumulaban los datos GPS y las respuestas a los mensajes de texto, quedó claro que quienes vivían experiencias más aventureras, quienes iban a más sitios y más variados, ya fuera porque cambiaban de ruta para ir al trabajo o porque probaban nuevas cafeterías en lugar de ir siempre a la misma, se sentían más felices, entusiasmados y relajados. Su conclusión fue que una vida de aventuras es clave para desbloquear emociones positivas.

Así que la primera forma de aprovechar el potencial del juego es integrar la aventura en nuestra vida. Pero ¿cómo? Bueno, usando las herramientas correctas podrás volver a entusiasmarte como solías hacerlo cuando corrías por las tiendas y te colgabas de los árboles. El primer paso es elegir tu personaje.



EXPERIMENTO 1:

Elige tu personaje

Lo confieso: yo antes era adicto al *World of Warcraft*.

El *WoW* es un juego de rol en línea conocido por estar orientado al segmento más friqui de la población. Empiezas eligiendo un personaje con el que jugar, que puede ser un brujo, un guerrero, un paladín o muchos más, y luego te vas a explorar el mundo fantástico de Azeroth. Te unes a otros jugadores para volar por el mundo, matar demonios, mejorar tus armas y pasártelo de maravilla.

También es famoso por ser muy adictivo. En los tres años siguientes a mi descubrimiento del juego, cuando tenía catorce años, me pasé 184 días jugando. Eso son 4416 horas. Tres horas al día o, lo que es lo mismo, el 25 por ciento del tiempo que pasaba despierto. Eso es muchísimo.

Pero ¿por qué era tan adictivo para mí el *World of Warcraft*?

Cuando tienes catorce años no hay nada más emocionante que matar monstruos e irte de aventuras (de hecho, como adulto sigue sonando de lo más apetecible). Sin embargo, aunque eso explica por qué son tan divertidas las primeras horas de juego, no está claro que justifique las miles restantes. Sinceramente, pasado un tiempo la mecánica del juego dejó de ser divertida. Hay un límite en el número de veces que te resulta entretenido que te manden de misión a rescatar al gato de un campesino.

Cuanto más lo pienso, más me convengo de que el placer que se obtiene jugando al *WoW* procede del escapismo. El *WoW* ofrece una alternativa vívida al mundo real en la que se puede acabar con un ejército de zombis con un hechizo mágico o domesticar a un dragón y salir volando sobre su lomo. Y, lo que es más importante, es un mundo en el que interpretas a un personaje. Yo en *WoW* nunca he sido Ali Abdaal, el estudiante ligeramente empollón con cero habilidades deportivas y bastante inseguro. Siempre he sido Sephiroth, el elfo de sangre brujo, alto y guapo que comanda un ejército de demonios envuelto en una túnica púrpura.

El juego nos permite que afloren otros roles o *alter ego*, ya sea mediante un personaje del *WoW* o interpretando una escena imaginaria con amigos en el parque. Estos personajes nos permiten expresar distintos aspectos propios y transformar nuestra experiencia en algo más placentero. Cuando interpretas a otra persona empiezas a experimentar la aventura.

Y esto no es tan obvio como suena. Elegir un personaje no implica reinventar tu personalidad de la noche a la mañana (ni fingir que eres un duende frente a tus compañeros de trabajo). De lo que hablamos es de identificar el tipo de juego que más encaja contigo para elegir encarnar un tipo concreto de jugador o jugadora.

El doctor Stuart Brown ha dedicado la mayor parte de su carrera a estudiar la psicología del juego.¹¹ Como psicólogo clínico empezó a investigar los beneficios del juego tras observar sus efectos transformadores en pacientes. Con el tiempo creó el Instituto Nacional del Juego y se convirtió en profesor de Psiquiatría Clínica en la Universidad de California en San Diego. Durante este periodo, habló con más de 5000 personas de todas las clases sociales, de artistas a camioneros, pasando por premios Nobel, sobre qué entendían ellos por juego.

En el transcurso de estas entrevistas descubrió que la mayoría solo nos inclinamos por uno o dos tipos concretos de personajes de juego. Cuando encontramos el que más nos encaja podemos empezar a adquirir la «personalidad de juego», que libera nuestra predisposición a la aventura.¹² Estas son las ocho personalidades de juego que halló el doctor Brown mediante su investigación.

Las ocho personalidades de juego



Coleccionista



Competidora



Exploradora



Creadora



Narradora



Bufona



Directora



Cinestésica

1. **A la personalidad coleccionista** le encanta recopilar y organizar, y disfruta de actividades como buscar plantas raras o rebuscar en archivos y mercadillos.

2. **A la personalidad competidora** le gustan los juegos y los deportes, y disfruta esforzándose al máximo y ganando.
3. **A la personalidad exploradora** le gusta deambular, descubrir sitios nuevos y cosas nunca vistas caminando por la montaña, con rutas en coche y otras aventuras.
4. **La personalidad creadora** disfruta haciendo cosas con las manos y puede pasar horas todos los días dibujando, pintando, tocando música, cuidando el jardín y con otras actividades.
5. **La personalidad narradora** tiene una gran imaginación y la usa para entretener a los demás. Le atraen actividades como la escritura, la danza, el teatro y los juegos de rol.
6. **La personalidad bufona** se esfuerza en hacer reír a la gente y su forma de jugar puede ser hacer monólogos cómicos, improvisar o sencillamente bromear para sacar sonrisas a los demás.
7. **A la personalidad directora** le gusta planificar, organizar y liderar, y puede encajar en muchos roles y actividades, desde la dirección de obras de teatro hasta la gestión de una empresa o el trabajo político y en favor de causas sociales.
8. **La personalidad cinestésica** juega mediante actividades físicas como la acrobacia, la gimnasia o salir a correr.

Este es el primer paso para abordar tu trabajo —y tu vida— con predisposición al juego y a la aventura. Piensa en cuál de estos personajes te define mejor e intenta enfrentarte al trabajo como si fueras ese personaje. Si tu personalidad es

narradora, esto puede conllevar buscar formas de convertir una tarea aburrida (escribir un árido correo electrónico sobre logística) en una que despierte tu predisposición al juego (encontrar la manera de convertirlo en una historia con un inicio, una trama y un desenlace, y quizá incluso un giro inesperado). Si eres de talante creador, esto puede significar convertir tareas mundanas (rellenar una monótona hoja de cálculo) en oportunidades de expresión (convertirla en una infografía que sea bonita y fácil de entender).

Identificar y explorar nuestra personalidad de juego nos ayuda a reivindicar parte de la predisposición a la aventura que definió nuestra infancia, una época en la que sentirse bien era la norma y no la excepción. Es un espíritu que todos conservamos en nuestro interior. Como dice Stuart Brown, «recordar qué significa jugar y convertirlo en parte de nuestro día a día es seguramente el factor más importante para la realización del ser humano».



EXPERIMENTO 2:

Aprovecha tu curiosidad

¿Qué significa en realidad la palabra «dinosaurio»? ¿Qué canción de los Beatles estuvo más tiempo en la lista estadounidense de *singles* más vendidos? ¿Quién era el presidente de Estados Unidos cuando el Tío Sam empezó a lucir barba?

Estas no solo son preguntas de un concurso especialmente malvado. Son tres de las diecinueve semillas que emplearon los investigadores del Centro Davis de Neurociencia de la Universidad de California en un experimento pionero.¹³ Tras plantear estas preguntas a un grupo de veinticuatro voluntarios, les pidieron que puntuaran su interés por cada una de las

respuestas, de «poca curiosidad» a «mucha curiosidad». A continuación, las dejaron un rato en barbecho en las mentes de los participantes. (Las respuestas, por cierto, son «lagarto terrible», *Hey Jude* y Abraham Lincoln.)

Los investigadores intentaban averiguar qué efecto tenía la curiosidad en la mente de las personas. Por un lado, tenían la intuición de que cuando algo despertaba la curiosidad de un individuo, este recordaba mejor los detalles. Y estaban en lo cierto. El estudio demostró que las personas tenían un 30 por ciento más de probabilidad de recordar las cosas que consideraban interesantes que las que les aburrían. Sin embargo, lo que quizá resultó más sorprendente fue lo que sucedía en su cerebro en el momento de recordar esas cosas. Al observar su actividad neurológica mediante un escáner craneal se vio que esta era muy distinta cuando les preguntaban algo por lo que sentían curiosidad: al parecer, recibían una dosis de dopamina. La dopamina es una de nuestras hormonas del bienestar y también activa la parte del cerebro responsable del aprendizaje y de crear recuerdos. Así que, en el caso de los participantes del estudio, practicar la curiosidad los hacía sentirse bien y, a la vez, retener mejor la información.

Aprovechar la curiosidad es el segundo método para sumar aventuras a tu vida. La curiosidad no solo nos permite disfrutar más de la vida, sino también concentrarnos durante más tiempo. Después de revisar minuciosamente las biografías de algunas de las mentes más pioneras de la historia, de Leonardo da Vinci a Steve Jobs, el escritor Walter Isaacson resumió de este modo sus hallazgos:¹⁴ «Sentir curiosidad por todo no solo te hace una persona más creativa. Enriquece tu vida».



La curiosidad no solo nos permite disfrutar más de la vida, sino también concentrarnos durante más tiempo.

Así pues ¿cómo podemos integrar en nuestra vida la predisposición a la curiosidad? Un método es buscar lo que yo llamo «misiones secundarias». En algunos videojuegos, como *Zelda*, *The Witcher* o *Elden Ring*, hay decenas de misiones secundarias para elegir. Estas no afectan a la trama principal del juego, sino que dependen de la curiosidad de quien juega: ¿qué pasa si entro en esta cueva? ¿O si intento llegar al punto más alto de esta zona? ¿O si nado hasta el fondo del lago? Muchos de los mejores secretos del juego pueden estar escondidos en cuevas, bosques y pueblos con los que quienes siguen estrictamente la historia no llegan a cruzarse.

Yo pienso a menudo que mi vida contiene una serie de misiones secundarias. Todos los días, cuando me siento a trabajar, consulto mi agenda y mi lista de tareas pendientes y me pregunto: «¿Cuál va a ser la gran misión secundaria de hoy?». Esta pregunta me ayuda a cambiar de actitud y no pensar tanto en las tareas obvias que se alinean ante mí como en los posibles caminos alternativos que puedo tomar. Esto puede hacer que salga de la oficina y pase unas cuantas horas trabajando en la cafetería de al lado. O que explore nuevos programas informáticos que podría emplear para solucionar el problema en el que estoy trabajando.

Al añadir una misión secundaria a tu día das espacio a la curiosidad, la exploración y el juego, y por el camino podrías descubrir algo increíble y totalmente inesperado.