

Creado por el equipo de
Superhábitos

Matías Salom | Santiago Salom | Lucía Serrano

Del Podcast
con
+6.000.000
de descargas
★★★★★

PRODUCTIVIDAD EXTRAORDINARIA (Y CÓMO ALCANZARLA)

El sistema de hábitos que utiliza
el 1% más productivo
para lograr resultados únicos

PAIDÓS

Creado por el equipo de
Superhábitos

Matías Salom | Santiago Salom | Lucía Serrano

PRODUCTIVIDAD EXTRAORDINARIA (Y CÓMO ALCANZARLA)

El sistema de hábitos que utiliza
el 1% más productivo
para lograr resultados únicos

PAIDÓS

Índice

Prólogo	15
1. Un secreto escondido a plena vista.....	17
1.1 Cómo librarte de la «falsa productividad» (y obtener resultados extraordinarios)	29
1.2 El mejor sistema para crear hábitos de organización duraderos, sin estrés.....	41
1.3 El hábito que separa a las personas realmente productivas de aquellas que leen, leen, leen... y siguen en el mismo lugar	59
1.4 Cómo construir tu búnker de productividad en medio del caos.....	73
2.1 Los secretos de la motivación: cómo mantenernos constantes y activos incluso frente a las dificultades	87
2.2 Esta (y solo esta) será tu guía hacia el éxito.....	101
2.3 Eligiendo –y construyendo– dónde estarás en cinco años	121
3.1 Conectando piezas: cómo cada objetivo operativo contribuye al éxito a largo plazo	139

3.2 Anatomía de un propósito: una forma poco conocida de hacer que tus objetivos sean más efectivos.....	151
3.3 Planificación anual: cómo tener éxito en todas las áreas de tu vida	165
3.4 Cómo crear puntos de foco que lleven a que las metas de largo plazo se concreten	177
3.5 Principios probados para una organización semanal exitosa.....	195
3.6 Cómo implementar un sistema de organización semanal para sentirte más libre que nunca, paso a paso y con ejemplos	209
4.1 Secretos para levantarse temprano y que el día comience con una gran victoria (¡aunque se te peguen las sábanas!).....	227
4.2 Cómo minimizar el impacto de los imprevistos e interrupciones para cumplir tus objetivos (incluso cuando la vida se complica)	241
4.3 Sistemas efectivos para mantener tu bandeja de entrada y tu escritorio limpios	253
5.1 Venciendo al enemigo #1:eliminá la procrastinación y mejorá tu ejecución con el unitasking.....	267
5.2 La ciencia detrás de eliminar distracciones y aumentar tu nivel de foco en la ejecución diaria	283

6.1 Maximiza tu eficiencia con estos hábitos (¡y de paso divértete!)	299
6.2 Lo que nadie te contó sobre cómo vincular tiempo, dinero y productividad	311
6.3 Llevar la productividad extraordinaria a familias y equipos de trabajo	329
6.4 Sistemas para construir relaciones sólidas que mejoren tu eficiencia y bienestar	345
La pieza final: el poder exponencial de la productividad extraordinaria	357
Agradecimientos	363

1.

Un secreto escondido a plena vista

Mati
Auditorio Belgrano, Buenos Aires,
13 de octubre de 2024

«Hace quince años hubiera trabajado gratis un mes sólo para tener la posibilidad de entrevistar media hora a cualquiera de estas personas», me dijo Santi mientras con Lu mirábamos cómo llegaban los asistentes al evento de tres días que habíamos organizado en un auditorio para más de mil personas en Buenos Aires.

Desde CFOs de empresas y profesionales independientes hasta dueños de negocios y líderes de industria. Todas estas personas llegaron un viernes a las ocho de la mañana, listas para dedicar tres días completos a aprender cómo escalar en sus negocios de servicios.

Quince años antes la imagen era completamente diferente. Tanto Lu como Santi y yo crecimos en casas de clase media en Argentina. Como ocurrió en muchos hogares de la clase media, la crisis económica de 2001 generó años de estrés y preocupaciones. Mis padres pasaron los años siguientes refinanciando deudas mientras que en la casa de Lu se vivieron cambios de trabajo constantes y luchas diarias para pagar el alquiler y las cuentas.

En ambas familias, la realidad a lo largo de todos esos años fue de crisis, sacrificio y sufrimiento por dinero. Crecimos viendo a nuestros padres trabajar desde temprano por la mañana hasta tarde en la noche, e incluso así no llegar con todo lo que querían hacer. Vimos también los efectos negativos que eso tiene a nivel personal: noches sin dormir, salud descuidada y vínculos familiares deteriorados.

Habiendo vivido todo esto, nuestro objetivo al llegar a la edad de trabajar estaba claro: anhelábamos lograr una mejor situación y que el estrés no fuese una constante a lo largo de nuestras vidas.

Esos objetivos y desafíos familiares afectaron muchas de nues-

tras decisiones, en especial las de carrera. Nos habían enseñado que «la clave para tener éxito es estudiar una carrera», pero hacerlo no fue sencillo y tuvimos que buscar alternativas para financiar los estudios.

- Lu estudió Comunicaciones Sociales en una universidad pública en Salta, e incluso así tuvo que aplicar a becas para costear los materiales de estudio y el transporte.
- Santi estudió en una universidad en Buenos Aires, con una beca que le cubría el 80% de la carrera y el costo de alquiler.
- Yo estudié abogacía en una universidad privada en Salta, con una beca, porque mi papá era profesor en esa institución.

Elegí abogacía porque creía que podía asegurar un buen futuro económico para mi familia. Sin embargo, al entrar al mercado laboral descubrí que la realidad era muy distinta. La mayoría de las personas ganaba mucho menos de lo que necesitaba, trabajando más horas de las deseadas. ¡Incluso quienes llevaban años en sus carreras solían sentirse frustradas! El mercado laboral se sentía menos como un camino a recorrer, y más como una selva en la que luchar.

La mayoría de las personas se encuentran atrapadas en el laberinto de la vida cotidiana, moviéndose todo el tiempo, probando cosas o simplemente hablando de lo que desearían poder hacer, pero sin lograr cambiar realmente su situación.

Hasta que un día lo vi.

Descubrí que había un grupo de personas que vivía situaciones completamente diferentes. De cada veinte personas frustradas, encontraba una que parecía tener todo bajo control: disfrutaba de su trabajo, tenía buenos ingresos y tiempo para su vida personal. Esas personas me desconcertaban. ¿Cómo podían lograrlo?

De forma puntual, noté que esas personas conseguían los tres objetivos que deseaba con todas mis fuerzas:

1. **Controlaban su tiempo.** Tenían libertad para viajar, podían terminar temprano el día laboral y disfrutar de sus hijos. Dormían bien y vivían sin esa presión constante.
2. **Generaban buenos ingresos.** Estaban entre el 1 y el 5% de los más altos en sus industrias. Sin lujos excesivos, tenían hogares cómodos, autos en buenas condiciones y acceso frecuente a espacios verdes.
3. **Disfrutaban de su trabajo.** En un mundo en el que tantas personas se sienten atrapadas en tareas que detestan, lograban trabajar en algo que les apasionaba y, además, elegían con quién trabajar.

Lo sorprendente fue que no eran millonarios de Silicon Valley ni empresarios inalcanzables. Eran personas normales de América Latina, con familia e hijos, enfrentándose a los mismos desafíos que cualquiera de nosotros. Menciono esto porque cualquier persona que haya crecido en América Latina sabe que, muchas veces, avanzar no se trata solo de remar... ¡sino de remar en contra de la corriente en un río con tiburones y obstáculos!

Empecé a notar este «grupo oculto» en mi entorno de abogacía. Al conversarlo, Santi y Lu percibieron lo mismo en sus respectivos entornos. Esas personas, diferentes unas de otras, nos generaban admiración y curiosidad: ¿puede realmente ser así la vida?, ¿cómo lo hacen?

Este descubrimiento rompió muchas de las creencias que acarreábamos de toda la vida. Estas personas no eran extraordinarias por su profesión o por ser dueñas de negocios. Había empleados públicos, *freelancers* y dueños de pequeñas empresas entre ellos. Había algo más, un patrón oculto que no entendíamos, pero que queríamos descifrar.

Así que nos pusimos a investigar. Nos acercamos, trabajamos en sus proyectos, elegimos tareas que nos permitieran aprender de ellos y cuando podíamos, simplemente les pedíamos una conversación.

Por eso, quince años después, Santi recordó con tanta claridad lo que hubiéramos dado por hablar con alguien así cuando comenzamos.

Así fue que, escondidos en la vida cotidiana, encontramos a nuestros primeros mentores. Para mí, fueron personas como Ernesto, Victoria, Claudia y John. Para Lu, fueron Moncho y Ale, Carmen y Enrique. Para Santi, Mati, Leo y Enrique.

Esas personas, a las que estaremos por siempre agradecidos, nos ayudaron a descubrir que sí había una forma diferente de hacer las cosas. Ellos no eran conscientes de cuán especial era lo que hacían; simplemente vivían su vida y la disfrutaban.

Nuestro desafío fue descifrar qué herramientas usaban para lograrlo y replicarlas.

Así fue como, poco a poco, descubrimos herramientas que nos sorprendieron porque:

1. No requerían que uno se convirtiera en un robot o se volviera una persona estructurada. Todo lo contrario: aumentaban la flexibilidad y el espacio para lo espontáneo y cotidiano (¡como cambiar un día de trabajo para aprovechar que el clima está lindo!).
2. No eran herramientas solo para los «James Bond» de la productividad. Muchas de estas personas tenían los mismos problemas de foco, disciplina y organización que teníamos nosotros.
3. No requerían que uno se pase el día haciendo cosas y llenando la agenda de tareas. De hecho, sabían detectar muy bien dónde enfocarse y qué acciones o proyectos valían la pena.

Mientras más descubríamos, más se rompían las viejas nociones que teníamos.

El verdadero significado de lo «extraordinario»

En general, cuando pensamos en alguien extraordinario tendemos a irnos a casos muy extremos. Probablemente, en figuras como Messi.

Hablamos del goleador máximo de la selección argentina de

fútbol, por una buena distancia. Como para ponerlo en contexto, por la selección han pasado hasta ahora 1187 jugadores. Messi está en el top 0,08% de esa lista. Eso, definitivamente, es extraordinario. Pero... ¿acaso jugar en la selección argentina no es extraordinario?

Ser parte de ese listado de 1187 personas en toda la historia, en un país en el que cada año hay más de 7000 jugadores en los diferentes niveles, ya es impresionante. Si pensamos que cada quince años se renuevan todos, eso significa que solo llega a la selección alrededor del 1% de los jugadores (¡y eso sin contar a quienes juegan en el extranjero o en niveles *amateur*!). Incluso podríamos decir que ser parte de esos 10.000 ya tiene una dosis de extraordinario, cuando consideramos la cantidad de niños que, al crecer, sueñan con dedicarse al fútbol.

Las definiciones de «ordinario» y «extraordinario» son bastante simples:

- Ordinario: común, regular y que sucede habitualmente.
- Extraordinario: fuera del orden o regla natural o común.

Hablemos de otras estadísticas. Las dejo a modo de ejemplo, aunque en cada una se podría profundizar:

- Una familia que tiene un ingreso total de 4600 dólares está en el top 5% de la población mundial (junio de 2024).
- Solo 3 de cada 10 empresas sobreviven luego de cinco años en Colombia.
- En varios países de América Latina, más del 30% de la población padece sobrepeso.
- Muchas estadísticas apuntan a que entre un 40 y 50% de los matrimonios terminan en divorcio.
- Solo el 24% de las personas en Argentina completan sus estudios universitarios o terciarios.

- El 69% de las personas consultadas en una encuesta dijeron que pasan menos tiempo del necesario con sus hijas e hijos.
- Solo el 13,5% de las personas trabaja en algo que siente como su verdadera vocación.
- En América Latina, leer un libro al mes significa leer más del doble que una persona promedio.

Y aquí viene la pregunta: ¿cuál crees que sería el porcentaje si cruzamos más de una de estas variables?

- Si busco personas en pareja, con hijos, que pasen tiempo suficiente con ellos y tengan un negocio con más de cinco años de antigüedad.
- Si busco personas que estén en forma, trabajen en algo que les apasione, sean parte del top 5% en ingresos y que tengan tiempo cada mes para leer un libro.
- ¿Y si buscara personas que cumplan con TODAS las estadísticas?

Lo más probable es que en estos casos estemos muy por debajo del 1%. Al igual que quienes juegan en la selección argentina.

Muchas veces pensamos que algo es extraordinario solo si aparece en las noticias, si alguien se hace famoso o recibe un premio. Pero la realidad es que cada una de estas personas que descubrimos -con carreras exitosas, mientras disfrutan de sus familias, cuidan su salud y mantienen su bienestar mental- está haciendo algo **TOTALMENTE EXTRAORDINARIO**.

La clave está en un sistema de hábitos y organización que el 1% más productivo utiliza para obtener los resultados que el 99% restante sueña pero no alcanza.

Cuando empezamos a aplicar las herramientas que íbamos descubriendo, nuestros resultados pasaron de ser subpromedio a ser llamativos para las personas a nuestro alrededor. Nos empezaron a preguntar cómo lo hacíamos... ¡y así nació Superhábitos!

Un poco de nuestra historia...

Superhábitos como emprendimiento empezó con un presupuesto de menos de quinientos dólares en un encuentro en un café de Salta. En aquella primera reunión compartimos un poco de lo que habíamos descubierto. Poco a poco, se fueron acercando más personas con los mismos objetivos y ganas de poner manos a la obra. Con cada persona incorporábamos nuevas herramientas, y eso lo volvíamos a compartir. Así comenzamos a generar transformaciones que, al escribirlas hoy, me cuesta creer que son ciertas:

1. Pasé de perder años y estar estancado en mi carrera a recibirme con distinción de honor. En el camino, junto con un grupo de investigación, gané un premio en un concurso de Derecho Procesal en Cartagena, Colombia.
2. Lu se recibió en la universidad con promedio 9.
3. Incluso con las condiciones muy exigentes de la beca, Santi logró completar su carrera en una de las mejores universidades de Argentina (San Andrés).
4. Hasta los 21 años no me había subido a un avión. Desde entonces, tuve la oportunidad de conocer muchos países, grabar un podcast en Chile, dar charlas en México, tener reuniones de *mastermind* en España.
5. Di una charla TEDx y charlas en decenas de ciudades, incluyendo Barcelona y Ciudad de México. Llenamos un teatro en calle Corrientes de Buenos Aires.
6. Superhábitos creció más de un 12.000 % desde el año en el que decidimos dedicarnos a este proyecto a tiempo completo, trabajando la misma cantidad de horas que cuando empezamos (35 por semana en promedio). Incluso en los últimos años esta cantidad de horas fue bajando.
7. Tuve aventuras como subir con Lu una montaña de más de 5000 metros, hacer un show de *stand up* o cruzar en una tabla de SUP a la Isla Gorriti en Punta del Este.

8. Nuestro pódcast, «El show de Superhábitos», lleva más de 6.000.000 de descargas y fue #1 en la categoría «Negocios» en iTunes y Spotify Argentina. También #1 en iTunes Chile, Colombia, México, Uruguay y otros siete países más para la categoría Entrepreneurship.
9. Santi logró leer cien libros en un año, corrió sesenta kilómetros y alcanzó su cinto violeta de Jiu Jitsu.
10. Con Superhábitos fuimos entrevistados, invitados o mencionados en cientos de medios de prensa, instituciones y universidades: *La Nación*, *La Gaceta*, *infobae*, *Libros para Emprendedores*, *El Cronista Comercial*, Endeavor Argentina, UTN, UNSA, Universidad de San Andrés, Payoneer, MAS academy, Universidad Nacional de Quilmes, Fitness Revolucionario, EMMS y muchos, muchos más.
11. Con Lu tuvimos dos hijas, Emma y Oli, y Santi tuvo a Fefi con Mari. Cada semana podemos pasar muchas horas con ellos.
12. Pudimos mudarnos a Punta del Este y tener tiempo cada semana para disfrutar de la playa y el mar. Y ese cambio además nos dio la satisfacción de encontrarnos entrenando con jugadores de la selección de fútbol o compartiendo café con fundadores de empresas unicornio latinas.
13. Colaboramos con Mercado Libre en un programa para emprendedores sustentables, que aumentó más de 2.000.000 de dólares la facturación anual de los negocios que participaron.
14. Conocimos e incluso entrevistamos a muchos autores que nos influenciaron profundamente, como Derek Sivers, Carl Honoré y Gary Vaynerchuk.
15. Hicimos experimentos y cambios de hábitos cada año. En el proceso, desarrollé más de 120 hábitos. Probé levantarme a las cinco de la mañana, vivir con menos de sesenta cosas, practicar ayuno intermitente, las dietas que propone Tim Ferriss, ordenar mi casa con el sistema de Marie Kondo y decenas más.

Ninguna de estas cosas es excepcional por sí sola.

Lo que es realmente extraordinario es que TODAS sucedieran

en los mismos años, logrando este equilibrio, sin haber trabajado más horas semanales de lo que nos propusimos.

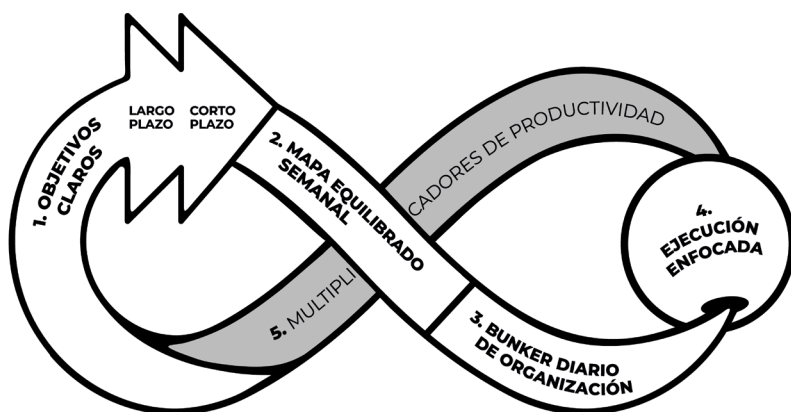
El mundo de la productividad está lleno de logros aislados, pero lo verdaderamente extraordinario es construir una vida cotidiana equilibrada y disfrutable. Ese es el verdadero éxito de este Club del 1 %.

Once años después de ese primer café de Superhábitos estábamos en el teatro frente a una audiencia de 1100 personas. Fuera del teatro, la comunidad alrededor de Superhábitos reúne hoy a más de 200.000 personas, con clientes en más de cincuenta países.

El objetivo de este libro es compartirtte los secretos los y las integrantes de ese Club del 1%. Estas personas comunes, «normales», a las solo podrías identificar porque están sospechosamente felices o relajadas, en un mundo en el que no muchos lo están.

¿Qué encontrarás en este libro?

Para que te sea más fácil aprovechar las herramientas, las ordenamos en un sistema que hemos llamado el «Ciclo de la productividad extraordinaria»:



Cada sección de este libro cubrirá una de las partes de este sistema en las que vas a descubrir:

- Cómo crear tu «búnker de productividad» para mantenerte focalizado y en calma, incluso en los momentos más caóticos.
- Los fundamentos científicos detrás de la motivación constante.
- El secreto para crear hábitos que aumenten tu productividad y convertirlos en tu estado natural.
- Ejercicios prácticos para definir tus prioridades y objetivos más grandes, y cómo mantenerlos presentes hasta que se cumplan.
- Cómo ser parte del grupo de personas que tiene una «planificación estratégica» personal: un camino propio, eficiente y personalizado hacia lo que quieren lograr.
- La anatomía de los buenos objetivos y cómo cada palabra en ellos puede aumentar o disminuir tus probabilidades de cumplirlos.
- Métodos para organizarte en todos los niveles: largo plazo, planificación anual, semanal, diaria y ejecución instantánea, con guías y ejemplos prácticos. Advertencia: ¡no vas a necesitar ningún otro sistema para organizarte por el resto de tu vida!
- Los secretos detrás de rutinas que te permitirán levantarte temprano, minimizar los imprevistos y mantener tu bandeja de entrada y tu escritorio organizados.
- Un sistema paso a paso para aprender en tiempo récord.
- Qué significa científicamente el «estado de flow», cómo puede aumentar tu productividad x20 y cómo alcanzarlo cada semana.
- Herramientas para vincular tiempo y dinero: usar tu tiempo para generar más dinero y tu dinero para generar más tiempo, en un ciclo continuo.
- Sistemas para llevar estos resultados extraordinarios a familias y equipos de trabajo.

Algunos de estos capítulos los escribió Santi, otros los escribió Lu y otros los escribí yo. Además, en el final de cada uno de estos capítulos vas a encontrar:

- Una sección con herramientas descargables para que puedas tener cada modelo, planilla y enlace para usarlos y aprovecharlos.

- Un resumen TL; DR (*Too Long; Didn't Read*), que no es más que una versión condensada de cada capítulo, diseñado para que puedas repasarlos rápidamente sin necesidad de leer todo el contenido de nuevo.

Esto que ahora está en tus manos, más que un libro es un manual de acción para poner manos a la obra y cambiar tu vida y la de tu familia. Detrás de cada una de las herramientas de este libro hay mucha inversión (en años y dinero) en experimentos. Condensa no solo nuestra experiencia personal, sino también lo que hemos aprendido con la comunidad de Superhábitos a lo largo de todo este tiempo.

*Este es el libro que nos hubiera gustado tener
cuando comenzamos este camino.*

Cada persona que implementa este sistema contribuye a que el mundo sea un lugar mejor. En su trabajo, aumenta los resultados y aporta tranquilidad, beneficiando al negocio en el que trabaja, a sus clientes y al equipo que lo integra. En su hogar y comunidad cercana, se convierte en una fuente de alegría e inspiración, estando más disponible para sus seres queridos. Incluso a nivel social, tener más personas saludables y capaces de solucionar problemas es algo que cambia el mundo.

Estoy seguro de que, cuando seas parte del Club del 1%, vas a entender cuánto mejor puede ser el mundo si todas las personas desarrollaran estas habilidades. Esta es una pequeña revolución silenciosa, que tiene un impacto positivo y exponencial. Esa es la misión que tenemos por delante. Y ustedes, con este libro en sus manos, tienen la oportunidad de ser parte. ¡Empecemos!