

Madeleine Dore  
Traducción de María Serrano

[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)

**HOY NO HE HECHO  
NADA**

Contra el afán de la productividad

**GG**

Dedicado a las cosas que de verdad importan,  
que casi nunca son cosas, pero que lo son todo.

## Índice

Lo que ocurre con los consejos.....9

### **Al empezar el día .....12**

1 Cuando la productividad se reduce ..... 13

2 La expansión de la creatividad .....30

### **Los tropiezos del día ..... 40**

3 La imposible búsqueda de la rutina ideal ..... 41

4 La preocupación por el tiempo perdido ..... 62

5 La ambición es como una portería fantasma ..... 82

6 El mito del equilibrio..... 97

7 El punto muerto de la indecisión.....116

8 El desaliento de la comparación ..... 131

9 La gran decepción de las expectativas ..... 143

10 La trampa del “muy liado” .....167

11 La negación de la limitación ..... 188

12 La estricta regla de la disciplina.....206

13 El tira y afloja de la distracción..... 223

14 La agotadora búsqueda de la perfección .....240

### **Al final del día .....254**

15 La generosidad de la bondad ..... 255

16 La profundidad de la curiosidad.....264

17 Los momentos de disfrute ..... 274

Agradecimientos..... 282

Créditos.....286

Índice alfabético.....288

**HOY NO HE HECHO NADA.**

**NO ME HE LEVANTADO  
ANTES DE LAS SIETE.  
NO HE CAMBIADO.**

**NO ME HE PARADO  
A ANOTAR MIS IDEAS.**

**HOY NO ME  
HE DEDICADO UN RATO,  
CON UN RITUAL DESTINADO  
ESPECÍFICAMENTE A ELLO.**

**NO HE COMPLETADO TODAS MIS  
TAREAS PENDIENTES CON ESMERO.**

**NO HE PASEADO EXACERBADA  
POR EL PARQUE.**

**HOY NO HE ESCRITO NADA.  
NO HE EMPEZADO NADA.  
NO HE TERMINADO NADA.**

**NO HE LOGRADO NADA.  
NO HE PROGRESADO.**

**Y DA IGUAL.  
PORQUE LO QUE VA  
A DETERMINAR ESTE DÍA  
NO ES SI HE HECHO  
O NO TODO ESO.**

[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)

# LO QUE OCURRE CON LOS CONSEJOS

A lo mejor produce cierta extrañeza abrir un libro como este —que, en principio, anuncia que va a explorar cuestiones relacionadas con la productividad, el equilibrio y la autodisciplina— y encontrarse con que la autora no afirma tener esas cuestiones totalmente resueltas. Yo no tengo la clave de cómo ser mejor ni de cómo mejorar la forma en la que lo haces todo, ni de cómo cambiar o cómo arreglar las cosas. Tampoco creo que existan ni un truco secreto ni una estrategia perfecta para solucionar todas esas facetas inestables, desordenadas e imperfectas de la existencia humana. Lo que sí creo, en cambio, es que más que empeñarnos en cambiar todas esas cosas que nos caracterizan, lo que deberíamos hacer es, precisamente, aceptarlas en el transcurso de nuestro día a día.

Por tanto, este libro no pretende ofrecer “el consejo definitivo”. Es la culminación de un proyecto llamado *Rutinas extraordinarias* que empecé en 2014, y aquí se recogen las lecciones, reflexiones, sensaciones, perspectivas e ideas que saqué a partir de él. *Rutinas extraordinarias* es un proyecto personal que empecé nada más graduarme, en un momento en el que no tenía idea de por dónde tirar (ni en mi carrera en el mundo del periodismo ni en la construcción de la clase de vida creativa que anhelaba tener). Así que empecé a hablar con mis amistades sobre cómo llevaban ellas la cotidianidad, la vida diaria, y después con las amistades de mis amistades y, finalmente, con gente a la que siempre había admirado a distancia y con la que jamás soñé que tendría la oportunidad de conversar.

El proyecto no tenía ni la inversión ni el rigor ni la metodología de un proceso de investigación académica formal; fue más bien

algo que fui dejando y retomando a lo largo de los años, en la medida en que me lo permitían mi tiempo y mi curiosidad. Hablé con quien pude, cuando pude y donde pude, sobre todo en mi ciudad natal, Melbourne, pero también en Nueva York durante las temporadas en las que estuve allí de visita. Con el tiempo, *Rutinas extraordinarias* se convirtió en un sitio al que recurría para explorar incertidumbres y resolver, por medio de conversaciones, experimentos y cavilaciones, mis propios altibajos con cosas como el sentimiento de culpa respecto a la productividad, el afán perfeccionista o el vicio de compararme con los demás.

Y de ahí, de ese lugar, es de donde parte este libro. En muchos sentidos, es la mismísima definición de “autoayuda”: si escribí el libro fue para plantearme preguntas en voz alta, para poner orden en el archivo de todas las conversaciones que había ido recopilando, para usarlo como una herramienta que me fuera útil en mis rutinas, que me ayudara a ver mis propias contradicciones, errores y limitaciones y a encontrar una forma de trabajar con todo ello a medida que iba entendiéndome mejor y descubriendo mi propio camino. Si bien algunas de las lecciones que extraje pueden generalizarse, lo que se ve en este libro parte de mí: se ve la persona que soy, la gente con la que me pareció interesante hablar, las lecciones que decidí sacar, las interpretaciones que hice, las lagunas que me han quedado, mis puntos ciegos, las opiniones que tenía entonces y que quizás hayan cambiado. Es posible que lo que a mí me ha resultado inspirador, me ha motivado o me ha parecido que tenía sentido, a ti te parezca algo impracticable o incluso aburrido, pues es indudable que mi perspectiva, mis tropiezos y mis experiencias serán distintos de los tuyos. Así que te pido una cosa encarecidamente: que apliques tu propio criterio, que hagas una disección de los temas que se comentan aquí, que pongas en orden tus propias conversaciones. De todo lo que hay en este libro, adopta lo que te resulte útil y descarta

lo que no lo sea tanto. Y ten siempre en mente que yo también voy averiguando las cosas sobre la marcha, al mismo tiempo que tú.

Así, con un pequeño empujoncito, te animo a que explores, picoteando de cada capítulo, cuáles son las cosas que te funcionan y cuáles no para que puedas acercarte a tus propias contradicciones, tus cambiantes deseos, tus errores, tus limitaciones..., y aprendas a darte los consejos que necesitas en cada momento. Y permítete cambiar de opinión a medida que lo hacen también tus días.

**AL EMPEZAR EL DÍA**

# 1 CUANDO LA PRODUCTIVIDAD SE REDUCE

“Somos grandes insensatos:  
'Ha pasado su vida ocioso', decimos;  
'hoy no he hecho nada'. ¡Cómo! ¿No has vivido?  
Esta no es solo la fundamental,  
sino la más ilustre de tus ocupaciones.”

**Michel de Montaigne, *La experiencia***

Habrán días “de esos”. Días en los que no tenemos el día. Días desaprovechados. Días en los que nos hubiera gustado avanzar un poco más. Días que se nos van en pequeños recados. Días que descarrilan. Días en los que dejamos de hacer justo lo que tendríamos que estar haciendo. Días en los que nos preocupa todo lo que se nos está acumulando para mañana. Días en los que vivimos con el convencimiento de que el resto de la gente está teniendo un día mejor que el nuestro.

Y es muy posible que esos días los acabemos con una sensación de bajón. Desconozco cuál es la forma concreta que adoptan tus días, pero sí sé que hay una serie de cosas con las que todas las personas tropezamos en el intento de abrimos paso en la vida moderna. Independientemente de si trabajas en una oficina de nueve a cinco o curras por turnos, de si eres *freelance* o miembro de un consejo directivo, de si tu trabajo es cuidar de tus hijos o ya te has jubilado, todos y todas vivimos y operamos en una cultura que calcula nuestro valor en función de nuestra productividad: cuántas cosas conseguimos

hacer, cómo de bien las hacemos, para quién las hacemos. Nuestros días se han convertido en recipientes al servicio de un capitalismo internalizado: esa sensación general de que lo que hacemos está directamente vinculado con nuestra valía.

En el momento en el que fusionamos e identificamos la capacidad productiva con la valía personal, lo que hagamos nunca llegará a ser suficiente. Siempre podremos hacer más y siempre habrá más pendiente de hacer. Cosas como poner una lavadora, hacer la compra, ponerse al día con las tareas atrasadas, responder los mensajes de texto, cocinar, limpiar, hacer algo creativo, hacer algo de ejercicio, trabajar, la revisión médica, eso que tendríamos que estar haciendo ahora mismo, eso otro que nos da pereza hacer, aquello que hemos ido posponiendo a pesar de que es lo único importante.

Con frecuencia, de la mano de todo ese montón de cosas sin hacer llega una sensación subyacente de culpa, ansiedad o vergüenza. En vez de tener la capacidad de pararnos un momento a darnos cuenta de cuántísimo varía la cantidad de cosas que solemos llegar a hacer en un día —a veces un poquito, a veces un montón—, acabamos cayendo en el bucle del “si fuera”: si fuera más productiva, si fuera más eficiente, si fuera mejor en esto, si fuera más como tal persona..., entonces sí conseguiría hacerlo todo bien, hacer lo suficiente, ser lo suficiente.

En gran parte, lo de ponernos un montón de objetivos que cumplir cada día está directamente vinculado con la idea de que es posible tenerlo todo optimizado hasta la perfección. A nuestro alrededor encontramos innumerables consejos y promesas que nos invitan a creer que, si adoptamos determinado truquillo cotidiano o seguimos una rutina concreta cada mañana, al final conseguiremos hacerlo todo. De este modo, depositamos nuestra confianza en que esa cosa nueva nos ayude a ponerles remedio a todos los días “de esos” que tengamos. Ir probando todos y cada uno de los últimos truquillos que aparecen con su promesa de mejora puede ser entre-

tenido y disfrutable como práctica. Yo misma lo he convertido en un pasatiempo: me he comprado la última agenda planificadora, he probado la última rutina mañanera milagrosa, he echado mantequilla en el café, he probado el método de “comerse el sapo” y empezar las tareas diarias por lo que me da más pereza, me he puesto recompensas por cumplir los buenos hábitos... Todas estas metodologías populares pueden llegar a resultar útiles, pueden cambiarte la vida incluso, pero, como descubrí al final, también pueden crearte aún más obstáculos con los que tus días tropezarán.

Cuando, al día siguiente, constatamos que ese nuevo truco no ha logrado corregirnos o que no hemos conseguido seguir el método al pie de la letra, volvemos directamente a la primera casilla del bucle del “si fuera”. Empezamos a pensar que somos la única persona que no logra hacer las cosas bien, la única persona a la que se le escapa el truco, que sigue enredándose en complicaciones..., y nos ponemos a buscar el siguiente método milagroso en nuestro afán de convertirnos en esa versión mejorada de nuestra persona. Buscamos una clave nueva que nos asegure la optimización de nuestros días, volvemos a tropezar y a darnos de bruces con la sensación de culpa.

Todo esto es como una carrera sin movernos del sitio, y hemos dejado de distinguir lo importante. Ponemos un enorme empeño en nuestra mejora y lo único que conseguimos es seguir juzgando nuestras imperfecciones. Ese empeño, sin embargo, es misión imposible. La palabra ‘perfecto’ deriva del verbo latino *perficere*, que significa “terminar, completar, llevar a cabo, lograr”. En esa búsqueda de la perfección de nuestros días —y la propia, la nuestra—, lo que hacemos es crearnos un estándar imposible. Hemos asumido que lo que está incompleto es una prueba de que hay algo que hacemos mal, pero, en realidad, esa imperfección, esa incompletitud, forma parte del ser humano, es inevitable. Nos culpamos por no estar justo en el lugar en el que creemos que deberíamos estar. Nos reprendemos por nuestra inactividad. Nos comparamos con otras personas y nos

volvemos chiquititas. Ponemos en duda nuestras decisiones. Nos ahogamos de tal modo con la presión de ser productivos todo el rato que, a veces, acabamos no haciendo nada.

Así que esta “obsesión por hacer”, en vez de hacernos mejores, nos apabulla y nos abrumba, nos agota por completo, nos imbuje de una sensación de insatisfacción, de inadecuación, de soledad. Cada vez que vemos a alguien exhibir el montón de cosas que hace como una medalla de honor —hablando de todo el lío que tiene, de que no llega, de que está a tope, de sus éxitos, de los elogios que recibe—, la comparación nos deja con una sensación de insuficiencia y con la presión de tener que imitarlo. Hacer, hacer, hacer, hacer..., solo para no quedarnos atrás, para demostrar que valemos..., pero sin sentir nunca que hayamos llegado a nada.

En medio de ese torbellino, no es fácil darse cuenta de que nuestro empeño está condenado al fracaso. Se nos dice que nos dejemos los cuernos trabajando en una sociedad que subestima nuestro trabajo. Se nos dice que optimicemos nuestras capacidades en una cultura que, al mismo tiempo, nos insiste en que nunca llegaremos a ser lo suficiente. Si queremos tener la más mínima esperanza de alcanzar cierto estado de satisfacción, lo único que podemos hacer, según lo que nos dice esa cultura, es consumir cosas concretas, perseguir una meta concreta, hacer una cosa concreta (y lo único que logramos con todo ello, en realidad, es ir detrás de una sombra).

Pero si nuestro desbordamiento de trabajo, nuestro desbordamiento de actividad, nuestra hiperproductividad no nos están reportando ningún beneficio..., ¿por qué seguimos tan empeñados en condicionar nuestra autoestima al nivel de productividad que lleguemos a demostrar?

Si seguimos deslumbrados ante esa ilusión óptica quizás sea porque resulta más fácil detectar la presencia de esa obsesión por “hacer” que solucionarla. En realidad, no parece demasiado posible ponerle coto por nuestra cuenta, ni a la presión de la productividad ni

a la ansiedad, la culpa y la vergüenza que esto nos provoca. Hasta los propios antídotos que nos invitan a tomarnos un descanso, a reducir el estrés o a seguir rituales de autocuidado terminan convirtiéndose en otra cosa más que añadir a la lista de tareas pendientes.

Cal Newport ha acuñado el concepto de “trabajo profundo” para referirse a la capacidad de concentrarse en una tarea sin distracciones. Tal como decía Newport en un artículo de *The New Yorker* titulado “The Rise and Fall of Getting Things Done” [“Auge y caída del afán de terminar las cosas”], no existe ningún consejo, truco o técnica que aborde específicamente lo que es, en realidad, el problema fundamental: la forma insidiosamente caótica y desordenada en la que se desarrollan hoy en día los procesos de trabajo organizativamente. Lo que tendríamos que hacer, afirma Newport, “es reconocer que intentar domar nuestras frenéticas vidas laborales de forma individual, por nuestra cuenta y riesgo, es un esfuerzo inútil. En cambio, tendríamos que preguntarnos colectivamente si existe una manera mejor de tener las cosas terminadas”.

Es posible que incluso seamos conscientes de que ese afán de productividad nos está llevando a la depresión y, aun así, sigamos sin tener ni idea de cuál es la alternativa que puede llenar nuestros días. Además, con las crisis sanitarias, sociales y climáticas que está atravesando el mundo actual, muchas personas nos sentimos mal por no estar haciendo lo suficiente o por no estar haciéndolo bien y, de este modo, acumulamos otra capa más de culpabilidad sobre nuestras espaldas.

Hay mucha gente para la que esta situación se vio amplificada durante la pandemia de la COVID-19, por el impacto y el efecto dominó que ha tenido en nuestras vidas cotidianas. Para algunos, los cambios han sido mínimos, pero hay otras personas que han visto cómo sus días quedaban vacíos por la pérdida del trabajo. O, al contrario, se han visto sobresaturadas por nuevas responsabilidades o hundidas por el dolor de alguna pérdida. Para alguna gente,

**GG**

Encuentra este libro en tu librería habitual  
o en la página [web de la editorial](http://www.editorialgg.com)

Madeleine Dore

HOY NO HE HECHO  
**NADA**

Contra el afán de la productividad

**GG**

Hoy no he hecho nada  
**Madeleine Dore**

[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)