

**ISRA GARCÍA**

---

# **ULTRA PRODUCTIVIDAD**

**TRABAJAR MENOS,  
PRODUCIR MÁS,  
VIVIR MEJOR**



**CÓMO VIVIR CON MÁS INTENSIDAD Y CONSEGUIR TODAS LAS METAS  
QUE TE PROPONGAS CON MENOS ESFUERZO Y MEJORES RESULTADOS**

**Isra García**

# **Ultraproductividad**

Trabajar menos, producir más, vivir mejor



© 2016 Isra García

© Centro Libros PAPP, S.L.U., 2016

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAPP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

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

Diseño de cubierta: [microbiogentleman.com](http://microbiogentleman.com)

Imagen de cubierta: © Luis Calabuig - [Odosdesign.com](http://Odosdesign.com)

ISBN: 978-84-16253-69-2

Depósito legal: B. 5.891-2016

Primera edición: abril de 2016

Preimpresión: Victor Igual, S. L.

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

# SUMARIO

1. Prólogo.....	15
2. Definición.....	21
3. Intro.....	23
4. El nacimiento.....	25
5. Cómo empezar a ser ultraproductivos mientras... (coloca aquí lo que te apetezca) .....	27
6. Es sobre los sistemas .....	41
7. Los hábitos .....	69
8. Hacer tu trabajo, no el trabajo .....	95
9. Dominar el tempo y tu tiempo .....	111
10. Aprovechar el canal digital sin morir en el intento	123

11. Operativa esencial.....	157
12. Trabajar en equipo.....	199
13. Actuar diferente = resultados distintos .....	217
14. Experimentos hacia la ultraproductividad .....	241
15. Potenciar el estilo de vida es potenciarlo todo...	307
16. Más adentro .....	325
<b>Agradecimientos</b> .....	341
<b>Recursos</b> .....	343

# 1. PRÓLOGO

**E**n 2008, 2009, 2010, 2011, solía trabajar mucho, 40, 60, 80, 100 y hasta 110 horas a la semana. Sin rumbo. Sin objetivos realmente claros. Sin un enfoque. Sin mucho criterio, a decir verdad. Pero ¿sabes qué? Trabajaba, empujaba, fallaba, me esforzaba por aprender todo aquello que no sabía o no podía hacer; esa era la única manera de aprenderlo y poderlo hacer. Sabía que si quería hacer algo significativo con mi vida, nadie lo iba a hacer por mí; el destino estaba en mis manos, de nadie más. Elección, no oportunidad. Decisión no expectación.

Recuerdo cuando llegué de Estados Unidos en 2010 y empecé mi etapa como consultor independiente especializado en marketing digital. Vivía en Valencia en un piso de 40 metros cuadrados, empezaba a trabajar a las 8 de la mañana y muchos, bastantes días, iba a la cama después de anochecer y amanecer otra vez (6, 7,

8), no recuerdo cuántos días pasé preguntándome a donde me llevaría todo aquello, ahora lo veo claramente. No puedo decirte lo contento que estoy de haberlo hecho.

No puedo decirte lo que me alegra haber pasado más de 590 días sin parar de realizar este proceso que te explico a continuación: trabajar sirviendo desayunos en el Hotel Princess on Portland (Manchester) de 5.00 a 9.30, para después entrar en el Language School Center de la Universidad de Manchester (para adecuar mi nivel de inglés y poder ir a clases a la universidad) de 9.30 a 13.30. Salir y entrar en el gimnasio (comer rápido, y algo de deporte como vía de escape) hasta las 15 horas para luego entrar a clases hasta las 18 a 19 horas sin apenas entender lo que decían (no importaba mucho, había que seguir, después de todo *hay un gran valor en ser el más tonto de la clase y no el más listo*). Llegar a casa, cenar en 30 minutos, estar 15 minutos mirando la televisión reposando un poco y entrar por la puerta de mi habitación a las 20.00 horas, para quedarme hasta la una de la madrugada estudiando inglés y trabajando en todas las clases a las cuales no había podido asistir durante la mañana (mi economía y los créditos y el aval de mis padres que tuve que pedir para estar allí, no me permitían estar un año aprendiendo inglés y luego estar dos más en la universidad). Dormir cuatro horas al día, no tener ni un solo día de descanso en 590 días, no día de Navidad, no siestas, no vacaciones, no Reyes Magos, no Pascua, no *Boxing Day*, no Año Nuevo, no el puente del Pilar, no fiesta parda, nada. Esa rutina (a la fuerza)

fue el fundamento de la disciplina y de los sistemas de trabajo que actualmente domino, fue el pilar de lo que hoy es mi método de la ultraproductividad. Fue el eje sobre lo que construí la persona que hoy soy.

Amo perder, amo esforzarme, amo pelear y apretar los dientes, amo confrontar, amo intentar y esto es la base de lo que he conseguido.

Soy disléxico (no lo digo como algo malo, todo lo contrario, me enorgullezco) y de pequeño y más adolescente nunca puede concentrarme, mi falta de atención era escandalosa. Hoy en día es posible que incluso aún siga conmigo, eso explicaría el porqué de la imperiosa necesidad de hacer muchas cosas, diferentes, nuevas, estimulantes a la vez. Todo eso no han sido más que ventajas en lugar de inconvenientes.

Nunca fui una persona muy metódica, pero he aprendido a serlo. No era consciente, pero he aprendido a serlo. No era especialmente inteligente, sigo sin serlo. No era una persona audaz, pero aprendí a serlo. No era una persona sexy, aquí tampoco he tenido suerte. No era altamente disciplinado, pero he aprendido a serlo, desmesuradamente. No sobresalía por mi trabajo, pero con el tiempo aprendí a hacerlo. Nunca fui una persona especialmente productiva, nunca lo conseguí, en lugar de eso decidí llegar a ser ultraproductivo.

Con esto quiero decirte, que he logrado ser lo que yo he querido ser, trabajar en lo que he deseado, llevar tantos proyectos, iniciativas, negocios o estar metido en otros líos, tantos como deseo, he logrado vivir la vida que nunca imaginé vivir, dominar las 24 horas de mi



tiempo. He logrado todo esto y más siguiendo el método que encontrarás en este libro. La ultraproductividad no solo elevará tus índices de productividad hasta donde tú marques el límite, sino que te permitirá hacer el trabajo que importa en este nuevo mundo, te ayudará a encontrarte con tu mejor persona y profesional y el objetivo último, te empujará hacia vivir mejor.

Este libro es el resultado de años de trabajo perdido. De desesperación y frustración por no conseguir lo que ansiaba. De horas y horas sin saber qué hacer, cómo hacerlo y dónde depositar mi energía, pasión e intento. Este método es la consecuencia de esas 10.000 horas de trabajo y más de 500 noches sin dormir, de esos 590 días sin descanso, esas semanas de 80 horas o más. Es el aprendizaje de todas las batallas perdidas durante tanto tiempo. Un día todo comenzó a funcionar, no era una coincidencia, cuando empecé a conectar los puntos, llegaba a más tareas en menos tiempo, el trabajo que hacía era más decisivo que nunca, producía más valor (y más retorno económico) que nunca, la utilidad que proporcionaba salía a borbotones, como una botella de champán bien agitada. Los negocios y proyectos resultaban mejor que nunca y mi vida mejoraba día a día. La ultraproductividad (y la excelencia que viene con ello) no ha sido un accidente.

La ultraproductividad no pasó en una noche, es más bien el resultado de todo lo que he ido aprendiendo desde que con 24 años salí de la fábrica de urdidos textiles («Urdidos Jordi») en la que trabajaba, en Cocentaina (Alicante) hasta el día de hoy, con 33 años, dueño de

mi tiempo, trabajo y vida. Si quieres ver algo de lo que ha sido el resultado conseguido, puedes ojear las revisiones anuales de mis últimos seis años (una gran idea que tomé prestada de Seth Godin #YearInReview - [www.bit.ly/sethgodinyearinreview](http://www.bit.ly/sethgodinyearinreview)).

- 2010: [www.bit.ly/sumarioanual2010](http://www.bit.ly/sumarioanual2010)
- 2011: [www.bit.ly/sumarioanual2011](http://www.bit.ly/sumarioanual2011)
- 2012: [www.bit.ly/sumario-anual2012](http://www.bit.ly/sumario-anual2012)
- 2013: [www.bit.ly/sumarioanual2013](http://www.bit.ly/sumarioanual2013)
- 2014: [www.bit.ly/sumarioanual2014](http://www.bit.ly/sumarioanual2014)
- 2015: [www.bit.ly/sumario-anual2015](http://www.bit.ly/sumario-anual2015)

Tómalo, ahora es tu momento de aprovechar lo que tanto me ha costado ganar y tanto me ha servido a mí y a la gente y empresas que he ido encontrando en el camino. Aquí está, es tuyo.

**ACCIÓN EXTRA:** Revisa cada año de tu vida desde que tengas conciencia y anota tres aprendizajes con tres acciones, los más críticos por año; continúa haciendo esto cada año, verás cómo se convierte en el mejor manual de aprendizaje consciente que jamás podrías crear. Para materializarlo utiliza la idea de Seth Godin que yo mismo seguía, las «revisiones o sumarios anuales».

