

Revelan la rutina diaria que tenían Steve Jobs y Albert Einstein para ser más creativos

S semana.com/vida-moderna/articulo/revelan-la-rutina-diaria-que-tenian-steve-jobs-y-albert-einstein-para-ser-mas-creativos/202102

5/3/2021

5 de marzo de 2021



Steven Kotler, autor, periodista y empresario estadounidense, publicó a finales de enero pasado un libro denominado *El arte de lo imposible*, en el que recopila algunas de las características fundamentales de personajes de la talla de Steve Jobs y Albert Einstein para lograr llevar sus desempeños personales y profesionales al máximo nivel.

“Somos capaces de mucho más de lo que sabemos, ese es el mensaje central”, asegura el autor en el sitio web oficial de su publicación, además de resaltar que establecer rutinas diarias de manera adecuada puede resultar indispensable para alcanzar el éxito no solo en el caso de celebridades reconocidas en la esfera pública, sino de cualquier persona.

Kotler, quien basó su libro en los pilares de la neurociencia de vanguardia y en más de veinte años de investigación, plantea que personajes como Jobs (fundador de la compañía tecnológica Apple) y Einstein (uno de los científicos más relevantes del siglo XX) implementaron rutinas diarias sencillas, como buscar un momento del día para estar tranquilos, sin ruido y a solas.

Si bien muchos investigadores y científicos han planteado que establecer rutinas abrumadoras sin sentido puede resultar contraproducente para las personas, Kotler propone que implementar rutinas adecuadas en las que se disponga de espacios de “no tiempo”

pueden resultar beneficiosas en términos de estimular el pensamiento y la creatividad.

En otras palabras, el concepto de “no tiempo” que incluye Kotler en su texto hace referencia a momentos del día en los que la persona no haga nada relacionado con sus demandas familiares o laborales, sino que dedique ese momento para disfrutar un espacio de ocio en el que esté aislado de cualquier distracción, ruido o estrés.

El autor, quien ha publicado artículos en medios como *The Wall Street Journal*, *The New York Times*, *CNN*, *National Geographic*, *Forbes*, *Wired* y *TIME*, explicó recientemente en el sitio web de TED Ideas que él ha implementado en su propia rutina personal un espacio de “no tiempo” entre las 4:00 y las 7:30 de la mañana, un lapso en el que realiza una sesión de escritura creativa.

“Las preocupaciones urgentes del día aún no han presionado, así que hay tiempo para ese lujo supremo: la paciencia. Si una frase tarda dos horas en salir bien, ¿a quién le importa?”, afirma Kotler sobre ese espacio matutino de desconexión en sus rutinas.

“La presión obliga al cerebro a centrarse en los detalles, activando el hemisferio izquierdo y bloqueando la visión de conjunto. Y lo que es peor, cuando estamos presionados, solemos estar estresados. Las prisas nos disgustan, lo que agrava nuestro estado de ánimo y hace que nos concentremos aún más. Por lo tanto, la falta de tiempo puede ser la *kriptonita* de la creatividad”, complementa el autor y periodista estadounidense.

El “no tiempo” de Steve Jobs y Albert Einstein

Steven Kotler, basado en más de 20 años de investigación sobre la vida de históricos personajes, asegura que al científico Albert Einstein se le ocurrían las mejores ideas mientras andaba sin hacer nada, simplemente disfrutando de sus espacios de “no tiempo”, según recoge un artículo de la revista *Inc*.

En el caso de Steve Jobs, el fundador de la exitosa empresa estadounidense Apple, también se puede ver reflejado ese mismo detalle en sus rutinas. Jobs acostumbraba a pasar horas mirando fijamente el horizonte mientras reflexionaba, lo que le permitía tener un margen de tiempo mayor para tomar decisiones sin tanta premura.

La trayectoria de Jobs y Einstein demuestra que dedicar un momento del día a desconectarse puede parecer simple, pero tiene una relación significativa con la manera en que el cuerpo y la mente se desempeñan.

En definitiva, para Kotler el concepto de “no tiempo” desempeña un papel fundamental en esa labor de estímulo a la creatividad y el pensamiento, además de que contribuye a resolver de manera más efectiva problemas relacionados con el estrés no solo en personajes como Jobs o Einstein, sino en cualquiera que decida separar un espacio de tiempo diario para no hacer nada.