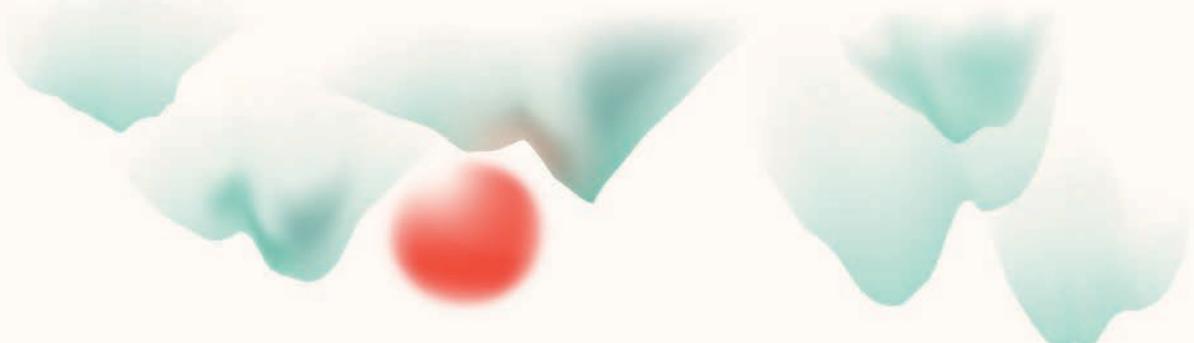


DE LOS CREADORES DEL PODCAST MÁS ESCUCHADO SOBRE PRODUCTIVIDAD PERSONAL



# EFFECTIVIDAD KENSO

TU MÉTODO PERSONALIZADO PARA DECIDIR  
QUÉ HACER CON TU TIEMPO Y CON TU VIDA

Prólogo de Laura Baena, fundadora del Club de Malasmadres

# EFFECTIVIDAD KENSŌ

TU MÉTODO PERSONALIZADO PARA DECIDIR  
QUÉ HACER CON TU TIEMPO Y CON TU VIDA

Prólogo de Laura Baena, fundadora del Club de Malasmadres

© Raúl Hernández, Enrique Gonzalo y Jeroen Sangers, 2023

© del prólogo: Laura Baena

© del diseño y maquetación: Planeta Realización

© Centro de Libros PAF, SLU., 2023

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

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

Primera edición: enero de 2023

Depósito legal: B. 22.097-2022

ISBN: 978-84-1344-214-3

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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.

---

# ÍNDICE

---

**Prólogo** 7

**Introducción:** ¿Es este libro para ti? 10

## Primera parte

### **Autoconocimiento:** efectividad centrada en ti

1. Cuatro colores: un modelo para conocer tu estilo de efectividad 18
2. ¿Qué dice tu color de ti? Tus puntos fuertes y tus áreas de mejora 27
3. ¿Por qué hago lo que hago? Seis creencias para desmitificar 40
4. Tu cerebro: el aliado más poderoso para tu efectividad 51
5. Se hace camino al andar: compárate con tu mejor versión 61
6. El impulso que necesitas: benefíciate del estrés 73
7. Tu tiempo es tu tiempo: de la gestión del tiempo a la efectividad 85

## Segunda parte

### **Propósito:** tu guía, tu motivación y tu inspiración

8. ¿Quién maneja tu barca? Unir pasado, presente y futuro 98
9. Para qué necesitas un *para qué*: los beneficios del propósito 109
10. Encuentra tu brújula: cómo diseñar tu propósito 121
11. Del dicho al hecho: R.E.T.O.S. para llevar tu propósito a la realidad 134
12. Eres lo que haces de manera repetida: la importancia de los hábitos 150

### Tercera parte

#### **Acción:** mantén tu vida bajo control

- |  |     |
|--|-----|
| 13. Lo que está en tus manos: zonas de control, de influencia y de adaptación                    | 165 |
| 14. Madrugar o trasnochar: el impacto de los cronotipos  | 174 |
| 15. Lo que bien empieza: crea tu rutina mañanera   | 184 |
| 16. ¿Qué toca hoy? Prioriza las tareas que te hacen avanzar                                      | 196 |
| 17. Lo que el viento se llevó: por qué es fundamental apuntarse las cosas                        | 208 |
| 18. ¿Qué vas a hacer con esto?: tres decisiones elementales                                      | 220 |
| 19. Un sitio para cada cosa: elementos básicos de un sistema de organización                     | 229 |
| 20. El poder del foco: adiós multitarea, bienvenida monotarea                                    | 242 |
| 21. La <i>N</i> con la <i>O</i> , <i>NO</i> : la herramienta clave para defender tus compromisos | 254 |
| 22. Concéntrate: cómo minimizar y gestionar las interrupciones                                   | 269 |
| 23. Hora del cierre: cómo terminar el día de manera inteligente                                  | 279 |

### Cuarta parte

#### **Futuro:** tu nuevo «yo»

- |  |     |
|--|-----|
| 24. Cuidar la maquinaria: presta atención a tu mente y a tu cuerpo   | 291 |
| 25. Un paso adelante en tu efectividad: reflexiones para ir más allá | 300 |
| 26. Experimentar y aprender: el camino de la mejora continua         | 310 |

#### **Epílogo:** Punto y seguido 320



# AUTOCONOCIMIENTO:

efectividad centrada en ti

PRIMERA PARTE

# 1. CUATRO COLORES: UN MODELO PARA CONOCER TU ESTILO DE EFECTIVIDAD

---

## EN ESTE CAPÍTULO...

---

Descubrirás la importancia de adaptar tu efectividad a tu personalidad.

Conocerás un modelo sencillo, basado en cuatro colores, para que identifiques tus preferencias.

Aprenderás, con un simple ejercicio, cuál es tu color principal.

## VIAJE AL ORIGEN DE LA EFECTIVIDAD

Te propongo un viaje al origen de la efectividad. Para ello nos trasladaremos a la Antigua Grecia. En concreto al año 460 a. C., cuando nace el «padre de la medicina», Hipócrates de Cos.

Quizá te suene por el juramento hipocrático, el compromiso que realizan los médicos orientado a la práctica ética de su profesión.

Dentro de la concepción hipocrática encontramos su *teoría de los cuatro humores*. En ella detallaba su idea de composición y funcionamiento del cuerpo humano. Y cómo la interacción de los cuatro humores básicos jugaba un papel fundamental: flema, sangre, bilis negra y bilis amarilla.

Hipócrates llegó a la conclusión de que determinados grupos de personas compartían características similares. Y cada grupo manifestaba una serie de patrones de comportamiento diferentes a los del resto.

Y si se lograba identificar a qué grupo pertenecía una persona, era capaz de predecir su respuesta y su tratamiento. Y así se establecen cuatro tipos de personas según sus «humores»:

- **Colérico:** la bilis amarilla, que para Hipócrates controlaba la ira, las convertía en personas recias y directas.
- **Sanguíneo:** la sangre, que se relacionaba con el optimismo y un elevado nivel de energía, generaba personas más sociables y optimistas.
- **Flemático:** la flema corporal, que convertía a las personas en estables y pacíficas, en busca del bien común desde los valores.
- **Melancólico:** la bilis negra, indicadora del nivel de inteligencia, característica en las personas con una vida ordenada y organizada.

Ya te imaginas que la ciencia médica ha dejado atrás determinados aspectos de la teoría de Hipócrates. Eso sí, sus observaciones sobre el comportamiento han mantenido su relevancia hasta nuestros días. Muchos investigadores a lo largo del tiempo ampliaron la teoría de los cuatro humores de Hipócrates, y en KENSO nos basamos en la extensa investigación psicológica sobre la personalidad del psicólogo suizo Carl G. Jung y otra serie de investigadores científicos modernos.

Y en KENSO lo llevamos un paso más allá. En lugar de los términos *colérico*, *sanguíneo*, *flemático* y *melancólico*, vamos a utilizar cuatro colores (rojo, amarillo, verde y azul) de manera análoga.

Estos cuatro colores representan cuatro estilos de efectividad: el de las personas más enfocadas en la acción; el de las creativas e innovadoras; el de las centradas en valores y personas, y el de las organizadas y racionales. Porque cada uno de nosotros posee distintas características y preferencias. Como consecuencia, vemos la efectividad desde un ángulo diferente. Y, desde esa diferencia, todos son válidos y todos suman.

**Conocer tu color te permitirá adoptar las estrategias de efectividad más alineadas con tus preferencias, porque no existe el «café para todos».** De hecho, a lo largo del libro verás que, a partir de un contenido común, incluimos notas que te ayudarán a llevártelo a tu terreno.

Además, con la práctica, podrás identificar el color de las personas que te rodean y darte cuenta de qué es lo que mejor funciona a la hora de relacionarte con ellas. ¡Imagina el poder de saber cómo adaptarte y conectar con los demás! Porque no es cuestión de tratarlos como a ti te gusta que te traten; hay que tratarlos como a ellos les gusta que los traten.

A large, light-colored brushstroke graphic, resembling a thick white or light pink stroke, curves across the right side of the image. The background is a solid, light pink color. The text is centered on the left side of the image.

«La efectividad  
es un traje  
a medida.»

## Y AHORA TÚ

Alegre	Reflexiv@	Concis@	Competitiv@	Comprensiv@	Asertiv@
Optimista	Decidid@	Firme	Perfeccionista	Pragmátic@	Persistente
Complaciente	Direct@	Activ@	Mediador/a	Divertid@	Sensible
Exact@	Discret@	Emprendedor/a	Constante	Estructurad@	Conciliador/a
Tenaz	Audaz	Elocuente	Prudente	Calculador/a	Pacífic@
Persuasiv@	Paciente	Influyente	Sistemátic@	Lógic@	Sociable
Comunicativ@	Valiente	Cooperativ@	Enérgic@	Disciplinad@	Creativ@
Imaginativ@	Simpátic@	Estable	Coherente	Resuelt@	Correct@
Fiel	Tranquil@	Atrevid@	Analític@	Amen@	Precis@

En esta tabla hay cincuenta y cuatro adjetivos; verás que todos ellos tienen una connotación positiva. Lo que te pedimos es que subrayes entre diez y quince, aquéllos con los que más te identificas, ya sea en tu vida personal, profesional, social...

¿Ya los has seleccionado? Pues te mostramos la misma tabla, pero verás que cada adjetivo tiene un color asociado (rojo, amarillo, verde y azul).

Comprueba qué colores corresponden a los adjetivos que has subrayado antes. Y, cuando lo tengas, cuenta cuántos hay de cada color y fíjate cuál es el color que más se repite. Por ejemplo, de doce adjetivos al final me salen cinco amarillos, tres verdes, tres rojos y uno azul.

Alegre	Reflexiv@	Concis@	Competitiv@	Comprensiv@	Asertiv@
Optimista	Decidid@	Firme	Perfeccionista	Pragmátic@	Persistente
Complaciente	Direct@	Activ@	Mediador/a	Divertid@	Sensible
Exact@	Discret@	Emprendedor/a	Constante	Estructurad@	Conciliador/a
Tenaz	Audaz	Elocuente	Prudente	Calculador/a	Pacífic@
Persuasiv@	Paciente	Influyente	Sistemátic@	Lógic@	Sociable
Comunicativ@	Valiente	Cooperativ@	Enérgic@	Disciplinad@	Creativ@
Imaginativ@	Simpátic@	Estable	Coherente	Result@	Correct@
Fiel	Tranquil@	Atrevid@	Analític@	Amen@	Precis@

¡Ya has descubierto tu color predominante! Y es probable que ahora te surjan preguntas. Antes de adentrarnos en explicarte cada color vamos a dar respuestas:

○ **¿Cuál es la validez de este ejercicio?** Está acreditado por los estudios de la Universidad de Westminster.<sup>2</sup> Es una versión adaptada para el formato libro del test Insights Discovery® que realizamos en KENSO. Un test personalizado con más de veinte hojas de información. Si te interesa, escríbenos.

○ **¿Por qué me aparece un color predominante?** A lo largo de los años hay una serie de factores que han forjado tu color: tu determinación genética, la educación recibida, el entorno familiar, las experiencias personales y profesionales... todo ello

<sup>2</sup> Benton, D. S. (ed.), *An Overview of the Development, Validity, and Reliability of the English Version 3.0 of the Insights Discovery Evaluator*, University of Westminster, Westminster (Reino Unido), 2008. Disponible en: <<http://docplayer.net/30399848-An-overview-of-the-development-validity-and-reliability-of-the-english-version-3-0-of-the-insights-discovery-evaluator.html>>.

ha provocado que te decantes por utilizar uno (o varios) de manera preferente. Porque sientes mayor comodidad al utilizar sus características que las de otros colores. Lo importante es que recuerdes que posees todos los colores; sólo que utilizas unos con mayor facilidad que otros.

- **¿Son mejores unos colores que otros?** Cada color implica unas características diferentes. Ni mejores ni peores. Todas son útiles y todas las puedes utilizar.
- **¿Qué pasa si he elegido casi todos los adjetivos de un color? ¿Y si están repartidos? ¿Y si no me aparece ninguno de un color en concreto?** Todas las combinaciones son válidas. Expresan la medida en que te focalizas más en un estilo o te adaptas a utilizar varios. Si empatas en colores, decántate por el que más te represente en el próximo capítulo.
- **¿Mi color será el mismo para siempre y en todas las situaciones?** ¡Para nada! Éste es un ejercicio «vivo» y su resultado puede cambiar con el transcurso de tu vida. Además, puede que utilices distintos colores para cada área de tu vida.
- **¿Y qué pasa con el color de las personas de mi entorno?** Lo mejor es que posees la capacidad para adaptarte y conectar con otros colores. A lo largo del libro te enseñaremos cómo identificar el color de las personas de tu entorno. Y así podrás tratarlas como quieren ser tratadas y ser más efectivo.

¡Ahora es el mejor momento para adentrarte y conocer en profundidad tu color!

## CONSEJO PARA LOS COLORES



Amarillo radiante. Defensor de la imaginación y las ideas como fuerza motriz. Y positivo ante cualquier situación. No entiendo por qué hay personas que imponen límites, orden y estructura cuando la creatividad es fundamental. Mantengo una curiosidad innata por la vida. Disfruto con mis amigos y saben que pueden contar conmigo para lo que necesiten. Si hay que apuntarse a un plan, si hay que convertir lo imposible en posible, si hay que dar la cara... ahí me encontrarás. Admiro a las personas que llevan las fronteras más allá de lo establecido. Me puedes encontrar tomando el aperitivo por La Latina, paseando con mis perras por las calles de Madrid o perdido por las playas asturianas. De gustos sencillos y sonrisa fácil.



Soy verde. Pero muy verde. Alguno de mis amigos se sorprende cuando digo que soy introvertido, pero es que he aprendido a disimular [¡por ratos cortos!] en situaciones sociales. Pero, si de mí depende, me siento a gusto en silencio y soledad. También soy conceptual, me siento cómodo dando vueltas a ideas en mi cabeza. Eso me suele dar claridad, aunque luego mi reto es llevar las ideas a la práctica. Me gusta la armonía y que todo el mundo esté más o menos contento... aunque he ido aprendiendo que los conflictos son inevitables y que a veces hay que coger el toro por los cuernos.



Un sitio para cada cosa, y cada cosa en su sitio; así me gusta. Y como buen holandés tengo bastante energía azul. Cuando hablamos de un proyecto nuevo, en mi mente ya estoy generando el mapa del flujo de trabajo con todos los elementos y sus conexiones. Tengo una buena memoria para los detalles y paciencia en el seguimiento de las tareas, aunque puedo preferir no responder de manera inmediata a la información que recibo. Y a mis amigos y amigas les encanta viajar conmigo porque controlo la logística hasta el último detalle y siempre sé de manera precisa dónde estamos y qué podemos visitar cerca.



Ya desde pequeña me decían en casa que me gustaba mandar. Ni preguntaba, pasaba a la acción. Y eso va ligado a mi color rojo. Como la canción de Queen: «I want it all, I want it all, I want it all, and I want it now» [Lo quiero todo y lo quiero ahora]. Porque, cuando algo se me pone entre ceja y ceja, me pongo en marcha para conseguirlo. Soy una mujer con un carácter marcado, exigente [conmigo y con los demás], positiva a la vez que realista y segura de mí misma. Y, por cierto, a veces pecho de impaciente... conmigo mejor ir al grano.