

El agobio mental: el éxito no es hacer muchas cosas

Álvaro Pelayo

4-5 minutos

Álvaro Pelayo

14/03/2026 Actualizado 15/03/2026 - 02:18h.

Cuando estaba comenzando mi etapa de profesor universitario le pregunté al director de mi departamento «¿Cuánto tiempo te llevan las tareas de director?» A lo que respondió: «La mitad de la jornada, el problema es que son un minuto sí y un minuto no». Comprendí entonces la heroicidad de desarrollar cualquier actividad que requiriese concentración, en esas circunstancias.

Su respuesta me hizo cambiar como afrontaba el día a día: si aspiraba a hacer demasiadas cosas, la calidad se iba a desplomar, y con ello mi paz interior. En las últimas semanas me han llegado solicitudes para redactar informes, así como propuestas de proyectos, conferencias y artículos. Son actividades fuera de mis obligaciones en mi universidad, pero no poco importantes.

Prácticamente todas las he tenido que posponer, con pesar. Me encantaría ir a ese congreso en Italia, ayudar a las agencias de Investigación en sus evaluaciones, supervisar estudiantes de otras instituciones etc. Pero, si lo hago, la calidad de mis contribuciones disminuye.

A estas alturas puedo ser selectivo con tareas extracurriculares. Pero

muchos no tienen ese privilegio. Las personas más jóvenes, que están construyendo un currículo profesional en empresas o universidades, tienen dificultades para ser selectivos. No hay suficientes horas ni días para acaparar todo lo que parece imprescindible. Y digo parece, porque muchas veces es solo una impresión que nos hacen creer.

Pasé mi juventud en un ambiente investigador inmejorable en EE.UU., que me permitió concentrarme sin distracciones. Recuerdo estar en MIT en 2007 y 2008, trabajando en paz absoluta: mi día consistía en investigar en mi despacho desde temprano, visitas a la [biblioteca](#) y paseos por la orilla del río Charles acompañado de compañeros o visitantes.

Durante largos paseos charlábamos de nuestros últimos descubrimientos, combinando así ocio y trabajo, cuyas fronteras para nosotros eran difusas. Allí escribí mi artículo de investigación más conocido. Como cualquier investigador joven tuve un mentor en MIT, el catedrático Víctor Guillemin, que me dijo: «Tus compromisos aumentarán, pero reserva cuatro horas diarias consecutivas y sin interrupciones, donde puedas pensar e investigar». Hasta la fecha lo he conseguido mayoritariamente, pero cada vez cuesta más. Nunca le escuché a Victor decirme que tenía que escribir muchos artículos o asistir a muchos congresos. Su interés era en que le contase ideas matemáticas, y si alguna le era interesante me recomendaba escribirla. Pero producir era secundario, lo importante era la calidad del descubrimiento.

Gran parte de la estructura social, [universitaria](#) y empresarial están basadas en que, «cuanto más mejor». Cuantos más seguidores tengas en redes más éxito tienes, a cuantas más actividades extraescolares lleves a tus hijos mejor, cuantos más viajes hagas y más fotos publiques, mejor. Cuanto más citen tus libros o artículos, mejor.

El mensaje subliminal es que, si tu libro solo lo citan diez premios Nobel, pues es un fracaso, ¿acaso es mejor que lo citen cien personas de cuestionable prestigio? Obviamente no ¿Y por qué es imprescindible que los niños participen en múltiples actividades extraescolares? A mí me gustaba pensar a mi aire. No hubiera disfrutado pasando mi tiempo de ocio en actividades regaladas como clases de piano, tenis y alemán. Uno de mis amigos, británico, fue escolarizado en casa sin mayores actividades, y es ahora un eminente catedrático en Alemania. No todos queremos seguir un ritmo frenético. Pienso hay que resistirse a aceptar que «éxito es hacer muchas cosas» en favor de que el éxito es hacer tantas cosas como nos sintamos cómodos, y sobre todo dedicarlas el tiempo que requieren para que las podamos hacer lo mejor posible dentro de nuestras capacidades.

Álvaro Pelayo

Es académico de la Real Academia de Ciencias de España y
Catedrático de Matemáticas en la Complutense.

-
- [Tribuna Abierta](#)
- [Jóvenes](#)
- [Conferencias](#)
- [Universidades](#)