

05

COLECCIÓN TEMPLAR · CARA 3 DEL KUBITÓN

Ganarle una hora al día sin madrugar más

Recuperar tiempo del que ya tienes, sin heroicidades.

LECTURA 50 min

NIVEL ■■■ Iniciación

LÁMINAS 11

EJERCICIO 15 min

EDICIÓN 1.ª · 2026

¿QUÉ ES?

Un método para **recoger una hora que ya está en tu día**, repartida en trozos, en lugar de intentar fabricar una hora nueva quitándosela al sueño.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para dejar de buscar el tiempo donde no está —el calendario— y encontrarlo donde sí: en las tres formas concretas en que se te va sin que aparezca en ningún hueco.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque no te pide más voluntad. Dos de los tres ladrones **no se arreglan con disciplina**: uno se arregla agrupando el trabajo y el otro acordando una señal con los demás. Y el tercero se arregla poniendo el bloque antes, no después.

PALABRAS CLAVE

Los tres ladrones: el arranque, el goteo y el pozo · **El margen**: lo que de verdad te quita una interrupción · **Cronotipo**: si eres alondra o búho, y por qué no se elige · **El efecto de sincronía**: lo duro en tu hora buena, lo creativo fuera de ella.

¿CUÁNTO TARDAS?

50 minutos de lectura y 15 de ejercicio. La hora se recoge la primera semana. Aguantar el bloque cuando alguien te lo pide cuesta un par de meses.

Lo que vas a encontrar

01 Nadie te roba la hora de golpe

Y por qué el famoso dato de los 23 minutos no existe

02 La hora que ya tienes, en trozos

La lámina maestra: el mismo tiempo, dos formas

03 El arranque: agrupar, no alternar

El ladrón caro, y el único que se arregla solo con orden

04 El goteo: la señal hay que acordarla

Por qué la fuerza de voluntad no sirve contra las interrupciones ajenas

05 Alondras y búhos

El cronotipo no se elige, y madrugar no es la salida

06 Lo duro a tu hora, lo creativo fuera

El efecto de sincronía, y por qué es lo contrario de lo que te han dicho

07 Cómo se recoge la hora: cinco pasos

Y dónde ponerla en la semana para que no se la lleven

08 Un caso real: la hora que nadie contaba

Los arreglos del fin de semana, y la reunión del lunes

09 Los siete tropiezos

10 En diez líneas

11 Tu turno: el día de ayer, hora a hora

15 minutos, papel y boli

Nadie te roba la hora de golpe

Si te la quitaran de una vez, la verías. El problema es que se va en migajas.

Cuando alguien dice que no tiene tiempo, lo primero que hace es abrir el calendario. Y ahí no está. El calendario guarda las citas, y las citas no son donde se va la hora. La hora se va en los huecos entre las citas, que es justo lo que el calendario no dibuja.

Aquí hay que quitar de en medio un dato que has oído mil veces, porque estorba: **«cada interrupción te cuesta veintitrés minutos de volver a concentrarte»**. Se repite en cursos, en artículos y en presentaciones. No tiene detrás ningún estudio publicado: la cifra aparece en entrevistas de la investigadora a la que se le atribuye, nunca en un artículo revisado por otros científicos.

Lo que sí está publicado es más interesante, y va en dirección contraria.

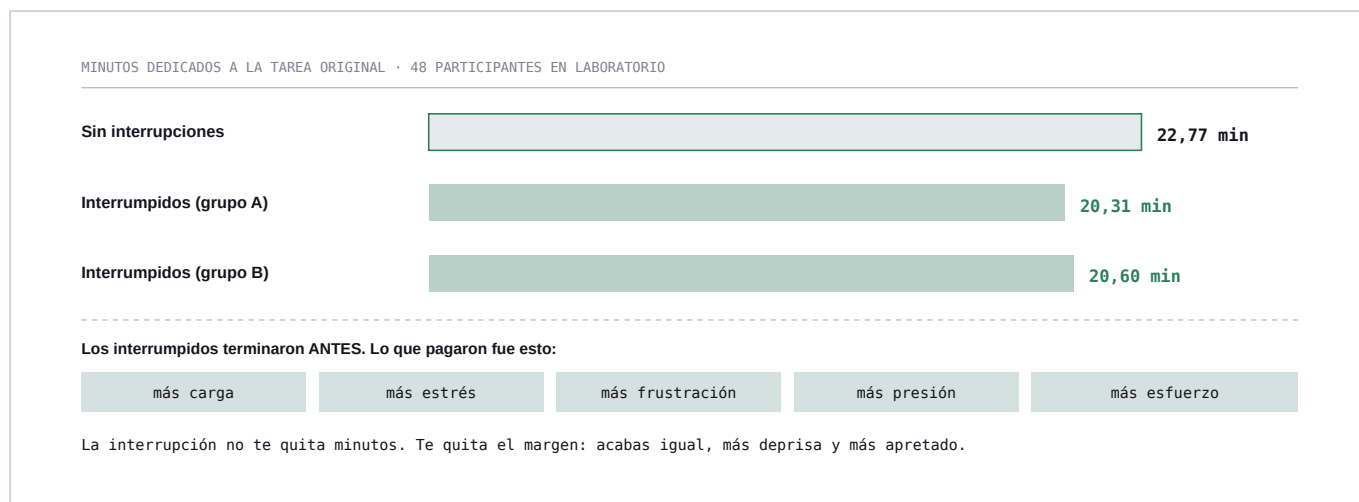


Lámina 01 Cuando saben que les van a interrumpir, las personas trabajan más rápido para compensar. Mark, Gudith y Klocke, «The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress», CHI 2008.

Léelo otra vez, porque es contraintuitivo: **los interrumpidos tardaron menos**. Cuando sabes que te van a cortar, escribes más corto y vas más rápido, para compensar el tiempo que das por perdido. El trabajo sale. Sale antes, incluso.

Lo que no sale gratis es lo de abajo. Más carga, más estrés, más frustración, más presión de tiempo y más esfuerzo, todo medido. **La interrupción no te roba minutos: te roba el margen.**

Y eso explica exactamente esa sensación de acabar el día habiéndolo hecho todo, agotado, y sin poder decir en qué se te fue el tiempo. No se te fue: lo pagaste en otra moneda.

Entonces, ¿de dónde sale la hora? De tres sitios concretos, y ninguno de los tres aparece como un hueco en el calendario. Por eso este cuaderno no empieza por la agenda: empieza por el día de ayer, contado hora a hora.

La hora que ya tienes, en trozos

No hay que fabricar una hora. Hay que ir a recogerla.

Esta es la idea entera del cuaderno, y cabe en un dibujo. Arriba tienes un día despierto, de las siete de la mañana a las once de la noche. Marcados encima, los sesenta minutos que se van sin que los veas, cada uno donde cae de verdad.

Abajo están esos mismos sesenta minutos, juntos.

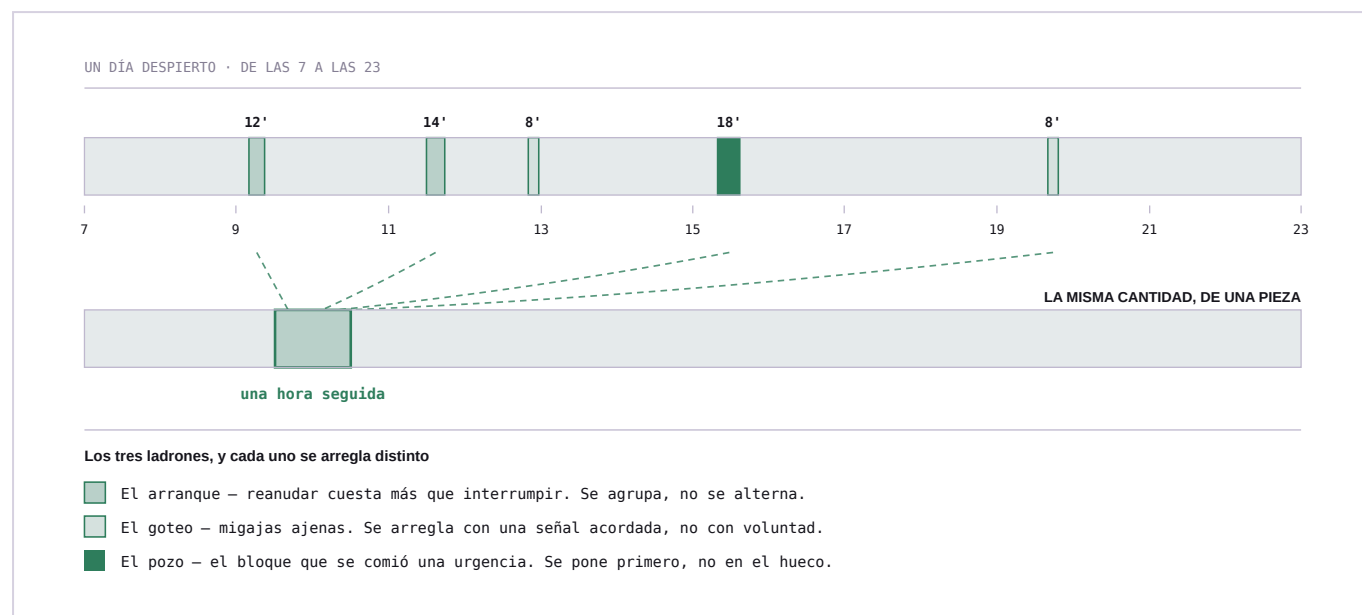


Lámina 02 Sesenta minutos. Los mismos arriba y abajo. La diferencia no es cuántos son, sino de cuántas piezas – y en cinco trozos no cabe nada que valga la pena.

La misma cantidad. La misma. Lo único que cambia es de cuántas piezas está hecha, y eso lo cambia todo: en un trozo de ocho minutos no cabe nada que exija pensar, y en uno de dieciocho tampoco. En una hora seguida cabe casi cualquier cosa que lleves meses aplazando.

Por eso el enunciado correcto no es «necesito una hora más». Es **«necesito la hora que ya tengo, pero de una pieza»**. Y esa es una pregunta con respuesta, mientras que la otra no la tiene.

Los tres ladrones

Los trozos que ves marcados arriba no son todos del mismo tipo, y esto es lo que hace que casi todo el mundo falle: **se atacan los tres con la misma herramienta**, que suele ser apretar los dientes. Dos de los tres no se arreglan así.

El arranque es el tiempo que tardas en volver a estar dentro después de salir. No es la interrupción: es lo de después. Es el más caro de los tres y el más invisible, porque parece trabajo.

El goteo son las migajas: el mensaje, la pregunta rápida, el «solo un segundo». Vienen de fuera, de gente que no sabe que está interrumpiendo. Por eso no se arreglan con voluntad tuya, sino con una señal acordada con ellos.

El pozo es el bloque que sí estaba en el calendario y se lo comió una urgencia que no tenía por qué ser hoy. Es el único de los tres que se ve, y por eso es el que todo el mundo intenta arreglar primero. Es el que menos hora te quita.



LOS SESENTA MINUTOS DEL DIBUJO SON UN EJEMPLO

No son tu día ni una media de nada: son una ilustración de la forma. Tu reparto lo vas a sacar tú en el ejercicio del final, y casi seguro que no se parece a este. Lo que sí se parece es lo otro: que estarán en trozos y que no los habías contado.

El arranque: agrupar, no alternar

El ladrón caro no es salir de la tarea. Es volver a entrar.

Piensa en el arranque de un coche viejo en enero. La marcha no cuesta nada; lo que cuesta es el arranque. Y si apagas y enciendes ocho veces, has gastado ocho arranques para hacer el mismo camino.

Con el trabajo que exige cabeza pasa igual. Sentarse a revisar un presupuesto no empieza cuando abres el archivo: empieza dos o tres minutos después, cuando ya tienes en la cabeza de qué iba. Si te levantas a los diez minutos y vuelves media hora más tarde, esos tres minutos los vuelves a pagar enteros.

Lo importante es que **este ladrón sí se arregla con orden, y solo con orden**. No necesitas concentrarte más ni querer más. Necesitas dejar de alternar.



Lámina 03 Las proporciones son ilustrativas. Lo que no es ilustrativo es el mecanismo: cada vuelta a una tarea se paga entera, y no aparece en ningún sitio como tiempo perdido.

Agrupar suena a consejo de manual. En la práctica significa tres cosas concretas y ninguna es cómoda:

01 Un tipo de cosa por franja, no una cosa por franja.

No es «de 9 a 10, el presupuesto de Pérez». Es «de 9 a 10, presupuestos». Los tres presupuestos comparten arranque.

02 El correo, dos veces al día, y a hora fija.

No por productividad de revista: porque el correo abierto convierte cualquier tarea en alternancia sin que te des cuenta. Dos arranques al día en vez de cuarenta.

03

Lo que se puede hacer en dos minutos, se apunta, no se hace.

Es lo contrario de lo que suele decirse. Hacerlo ahora cuesta dos minutos más un arranque; apuntarlo cuesta diez segundos, y luego se hace con los otros doce de su especie.

El tercero es el que más discusión levanta y el que más devuelve. La regla de «si tarda menos de dos minutos, hazlo ya» funciona muy bien cuando no estás haciendo otra cosa. Dentro de un bloque de concentración es **exactamente la manera de destruirlo**.

El goteo: la señal hay que acordarla

Contra las interrupciones de otros, tu fuerza de voluntad no pinta nada.

Aquí está el error más repetido de todos los métodos de productividad: tratar las interrupciones ajenas como un problema de disciplina personal. No lo son. **Tú no puedes decidir que otro no te hable.** Puedes decidir no mirar el móvil; no puedes decidir que tu compañero no asome la cabeza.

Y casi ninguno lo hace con mala intención. La persona que te interrumpe cree que te está costando treinta segundos, porque para ella son treinta segundos. No ve el arranque que acaba de tirar a la basura, porque el arranque no se ve.

DE DÓNDE VIENEN LAS MIGAJAS

EL GOTEO	QUIÉN LO MANDA	POR QUÉ NO BASTA LA VOLUNTAD	QUÉ SÍ LO PARA
La notificación	Una máquina	Está diseñada para ganarte	Apagarla, no ignorarla
La pregunta rápida	Un compañero	Él no ve lo que te cuesta	Una hora fija de consultas
El «solo un segundo»	Alguien con prisa	Decir que no cuesta más	Una señal visible y pactada antes de necesitarla
Tú mismo	Tú	Es incomodidad, no pereza	Un papel donde apuntarlo

Lámina 04 Tres de los cuatro vienen de fuera. Contra esos tres, el arreglo no es tuyo: es un acuerdo con alguien.

La señal se acuerda antes, no en el momento

Esta es la parte que la gente hace mal. Se acuerda de la señal justo cuando la necesita, y entonces ya es tarde: decir «ahora no puedo» en caliente sale áspero, y a la tercera vez te has ganado fama de borde.

La señal se pacta en frío, con nombre y con horario, y se dice una vez en voz alta a quien haga falta: *«de nueve a diez estoy con esto; si el ordenador está girado hacia la pared, es que no estoy. A las diez os busco yo.»*

Tres cosas hacen que funcione, y las tres son igual de importantes:

01 Que se vea.

Unos auriculares, una puerta entornada, un cartel de cartón. Da igual cuál, pero tiene que ser visible desde la puerta, sin preguntar.

02 Que tenga hora de final.

Una señal sin final es una barrera y genera resentimiento. Una que dice «hasta las diez» es un pacto.

03 **Que tú vayas después.**

Es la parte que casi nadie cumple y la que sostiene todo lo demás. Si a las diez apareces tú, la señal se respeta. Si no apareces, a la semana siguiente ya no la respeta nadie, y con razón.

Y una advertencia sobre el cuarto goteo, el que te mandas tú: **casi nunca es pereza, es incomodidad**. Te levantas a por agua justo en el punto en que la tarea se pone difícil. La solución no es aguantar más: es tener un papel al lado y escribir en él la frase que se te está atragantando. Sale más barato que el arranque.



SI MANDAS A ALGUIEN, ESTO ES TUYO

Un jefe que interrumpe a su equipo por cualquier cosa está pagando arranques ajenos con dinero de la empresa, y no aparecen en ninguna cuenta. Agrupar tus propias preguntas —una lista, una vez al día— devuelve más horas al equipo que cualquier curso de gestión del tiempo que les pagues.

Alondras y búhos

Media humanidad lleva años creyendo que le falta voluntad cuando lo que le falta es coincidencia.

Todos los libros de productividad terminan en el mismo sitio: levántate antes. Y a mucha gente le funciona. A otra mucha le arruina el día, se siente culpable por ello, y no entiende por qué a los demás sí les sale.

La respuesta lleva décadas en la literatura científica y casi nunca llega a los cursos. Se llama **cronotipo**: la hora del día en la que tu cuerpo está despierto de verdad. No es una preferencia ni una costumbre, y no se elige.

Además cambia contigo. El cronotipo se va retrasando desde los diez años hasta los veinte —ese es el punto más tardío de toda tu vida, y explica al adolescente que no hay quien levante— y a partir de ahí se va adelantando poco a poco hasta el final. El de cincuenta que se despierta a las seis sin despertador no tiene más carácter: tiene otra edad.

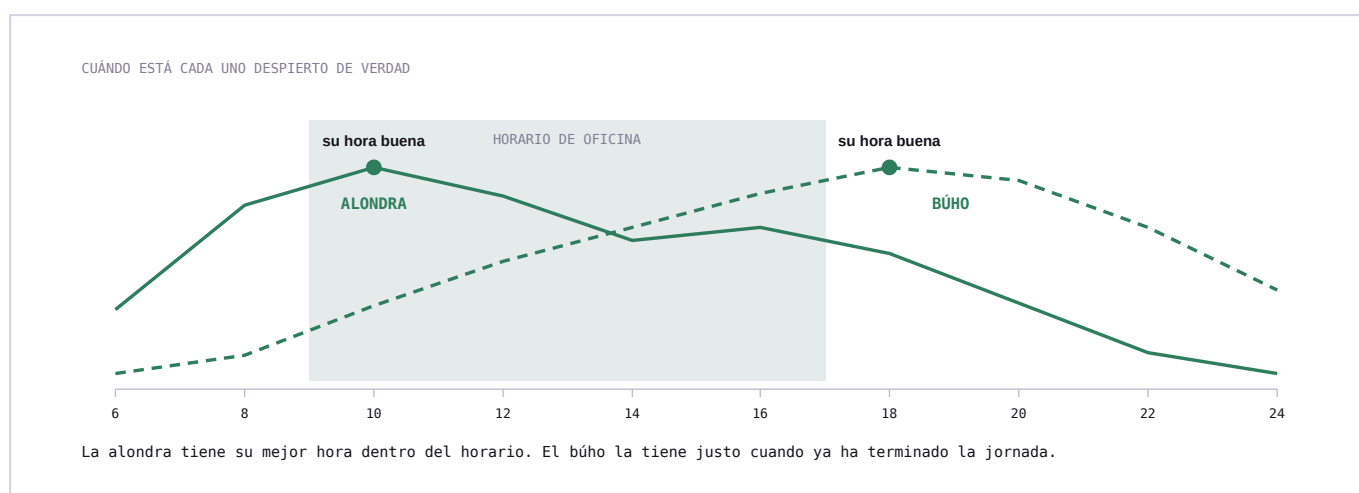


Lámina 05 Las curvas son ilustrativas: los cronotipos no son dos cajones sino un continuo, y la mayoría de la gente está en medio. Roenneberg y otros, *Biology*, 2019, sobre 185 333 cuestionarios.

Mira dónde cae la curva del búho. Su mejor hora del día llega cuando la oficina ya está cerrando. Se ha pasado la jornada entera trabajando por debajo de sí mismo y llega a las siete de la tarde despejado, justo cuando socialmente toca apagarse.

A eso se le llama **jet lag social**: la distancia entre la hora a la que tu cuerpo quiere dormir y la hora a la que tu horario te obliga. Es el mismo desfase que sentirías cruzando husos horarios, solo que sin haberte movido y todas las semanas del año.

La hora que se le quita al sueño es un préstamo

Y aquí está la razón por la que este cuaderno se llama «sin madrugar más».

En 2003 se hizo el experimento que zanja la discusión. Cuarenta y ocho adultos, catorce noches seguidas, tres grupos: cuatro horas en la cama, seis horas u ocho horas. Cada día se les medía el rendimiento y se les preguntaba cuánto sueño

tenían.

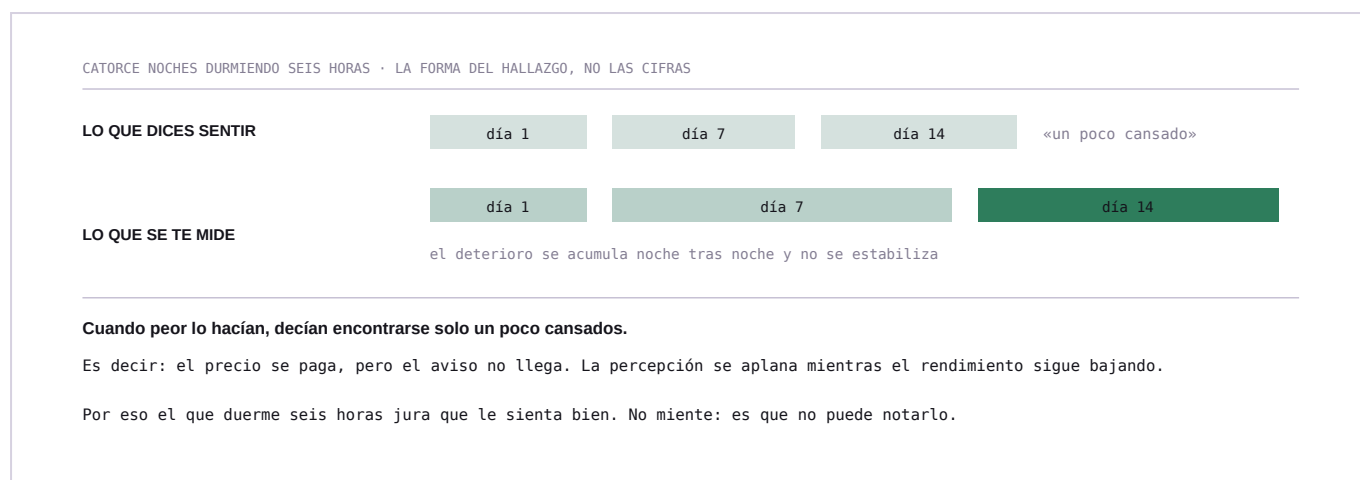


Lámina 06 Las barras representan la dirección del hallazgo, no medidas concretas. Van Dongen, Maislin, Mullington y Dinges, *SLEEP*, 26(2), 2003.

Eso es lo que hace que madrugar una hora parezca gratis. Lo es durante tres días. A partir de ahí estás rindiendo peor cada jornada y **el único sistema que podría avisarte —tu propia sensación de cansancio— se ha quedado plano.** Sales a cobrar una hora y la pagas con dos, sin recibo.

La conclusión no es que madrugar esté mal. Si eres alondra, madrugar es sencillamente vivir a tu hora, y esa hora de la mañana es la mejor que vas a tener. La conclusión es más incómoda y más justa: **la hora no se saca del sueño de nadie, ni de la alondra ni del búho.** Se saca de los tres ladrones, que es de donde se puede.



SI MANDAS BÚHOS, ESTO TE SALE CARO

Poner la reunión importante a las ocho y media de la mañana no es una decisión neutra: es pedirle a media plantilla que decida en su peor hora. Y la reunión creativa de las cinco de la tarde, que todo el mundo detesta, probablemente sea la mejor que tengas.

Lo duro a tu hora, lo creativo fuera

Y esto es lo contrario de lo que te han contado siempre.

Sabiendo dónde está tu hora buena, lo lógico parece meter ahí todo lo importante. Pues no del todo, y la excepción es la parte más útil de este cuaderno.

Hay un fenómeno con nombre —**el efecto de sincronía**— que dice que rindes mejor cuando la tarea coincide con tu punto alto. Se cumple, y se cumple con fuerza, en el trabajo que exige *concentrarse, retener, comparar y decidir*: revisar números, redactar algo delicado, estudiar, cerrar una negociación.

Pero en el trabajo de *dar con una idea* pasa algo curioso: la gente rinde mejor **fuera** de su hora buena. Cuando estás algo espeso, tu atención se ensancha en vez de estrecharse, y entran en la cabeza cosas que en tu mejor momento habrías descartado. Y de ahí salen las ideas.

QUÉ VA DÓNDE	
	EN TU HORA BUENA
TRABAJO DURO concentrar, comparar, decidir	Aquí. Sin discusión. Es la casilla que más rendimiento te devuelve del día entero. Protégela como sea. El bloque de una hora va aquí.
TRABAJO CREATIVO dar con algo, relacionar	Desperdicio Gastas tu mejor hora en algo que no la necesitaba.
	FUERA DE ELLA
	El error caro Revisar cifras espeso cuesta el doble y encima se cuelan fallos.
	Aquí, y sorprende Algo espeso, la atención se abre y entra lo que antes descartabas.

Lámina 07 Vale igual para alondras y para búhos: cambia la hora del reloj, no la casilla. May, Hasher y Healey, *Perspectives on Psychological Science*, 2023.

La consecuencia práctica es sencilla de decir y difícil de cumplir: **tu hora buena no es para lo urgente, es para lo duro**. Casi todo el mundo se la gasta contestando correo, que es exactamente la tarea que menos la necesita.

Si eres alondra y tu hora buena es de nueve a diez, el correo no puede estar ahí. Si eres búho y la tuya es de seis a siete de la tarde, el bloque va ahí aunque el mundo diga que la tarde es para rematar cosas pequeñas.



CÓMO SABER CUÁL ES TU HORA BUENA SIN NINGÚN TEST

Piensa en la última vez que algo difícil te salió fluido, sin pelearte con ello. ¿Qué hora era? Hazlo con tres o cuatro recuerdos distintos y se repetirá una franja. Esa es. Y si te sale una franja que no te gusta, no la discutas: no se elige.

Cómo se recoge la hora: cinco pasos

En este orden. El primero es el único que no se puede saltar.

DE LOS TROZOS AL BLOQUE

- 1 Cuenta el día de ayer, hora a hora, de memoria.**
Donde no sepas qué pasó, ahí está tu hora. No sigas hasta tener los huecos.
- 2 Localiza tu hora buena. La tuya, no la del libro.**
Tres recuerdos de algo difícil que salió fluido. Se repetirá una franja.
- 3 Pon el bloque ahí, y ponlo antes que nada.**
En el hueco que sobra no cabe: el hueco que sobra es el que primero se come otro.
- 4 Acuerda la señal en frío, con hora de final.**
Dilo una vez en voz alta a quien haga falta. Y cuando termine, ve tú.
- 5 Agrupa todo lo demás por especies.**
Correo dos veces al día. Llamadas juntas. Lo de dos minutos, se apunta.

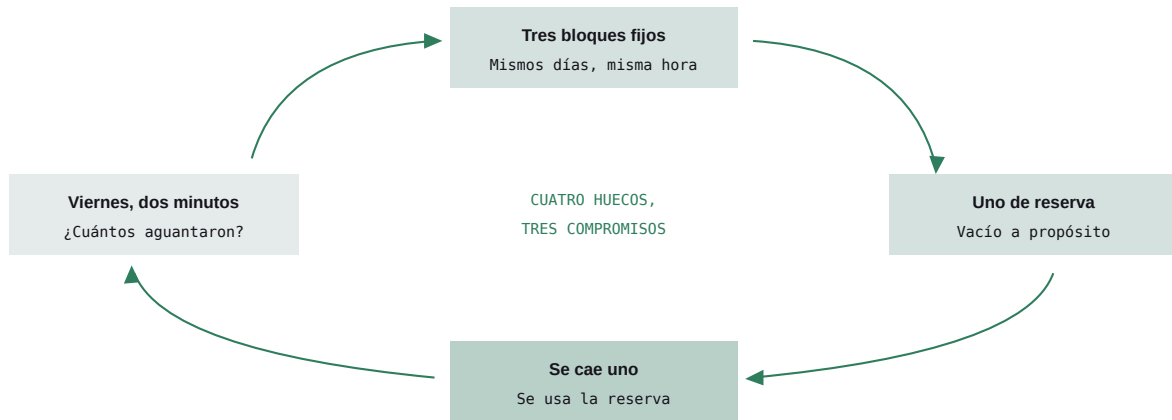
Sin el paso 1 los otros cuatro son consejos de revista. Con el paso 1 son tu día.

Lámina 08 El paso 3 es el que más gente se salta, y es el que decide si la hora existe o no.

Dónde ponerlo en la semana

Un bloque diario de una hora suena bien y aguanta ocho días. Después llega una semana rara y se cae entero, y con él la sensación de que esto no funciona.

Lo que aguanta es otra cosa: **tres bloques a la semana, en días fijos, y uno de reserva.** Cuando uno se cae —y se va a caer— no se ha roto nada: se usa el de reserva y la semana sigue en pie.



La reserva no es un bloque más: es lo que hace que un mal día no se lleve por delante la semana entera.

Lámina 09 Tres de cada cuatro es una buena semana. Poner cinco de cinco es cómo se garantiza abandonar en quince días.

Un caso real: la hora que nadie contaba

De los años llevando el área de sistemas de una empresa. Es un caso de horas, pero termina siendo otra cosa.

Cuando llevas la parte técnica de una casa, hay una regla no escrita que todo el mundo cumple sin que nadie la haya firmado: **los arreglos gordos se hacen el fin de semana**. No por gusto. Se hacen entonces porque si los haces un martes por la mañana dejas a doscientas personas sin poder trabajar, y eso es peor.

Así que el sábado se para el sistema, se hace la intervención, se prueba, y el lunes todo el mundo se encuentra su ordenador encendido y funcionando. Nadie nota nada. Ese es exactamente el objetivo: que no se note.

Y ahí está el problema, escondido dentro del éxito.

LA MISMA SEMANA, DOS VERSIONES						
COMO SE VE DESDE FUERA						
L	M	X	J	V	S	D
Ninguna incidencia. Todo funcionó. No hay nada que contar.						
COMO SE VE DESDE DENTRO						
L	M	X	J	V	la intervención	D
Ocho horas que no están en ninguna cuenta, ni en la de la empresa ni en la tuya.						
Y el lunes, en la reunión, el departamento que se llevó el fin de semana es el que da explicaciones.						

Lámina 10 El trabajo que se hace para que no se note tiene un problema estructural: no se nota.

Y llegaba el lunes

La reunión semanal empezaba y alguien decía que algo no le iba bien. Entonces empezaba el otro, y detrás el tercero.

Reuniones de ovejas: uno arranca con un tema y los demás van detrás, cada uno con lo suyo, todos en la misma dirección.

Y casi siempre pasaba una de estas dos cosas. O aquello que reclamaban *no estaba contratado* —nunca lo estuvo, y estaba escrito— o ya estaba *resuelto desde el sábado*, precisamente para que ellos no lo sufrieran.

No era mala fe. Era que las ocho horas del sábado no existían para nadie más. No estaban en un parte, ni en una factura, ni en una diapositiva. Y **lo que no está contado no se puede tener en cuenta:** no se puede agradecer, no se puede compensar, y sobre todo no se puede oponer cuando en la reunión te caen encima.

Qué se aprende de esto

Lo primero, y es lo que menos gusta oír: *proteger al usuario estaba bien*. Seguiría haciéndolo igual. La decisión de mover la intervención al sábado era la correcta y no es lo que hay que cambiar.

Lo que hay que cambiar es que esa hora quede fuera de la contabilidad. Tres cosas, y ninguna cuesta dinero:

01 La intervención se anuncia antes, no se cuenta después.

Un correo el jueves: «el sábado de 9 a 17 se hace esto, para que el lunes no lo notéis». Cuando llega el lunes, ya existe en la cabeza de todos.

02 La reunión empieza por lo que sí funcionó.

Dos minutos, sin adornos: qué se hizo y qué no llegó a pasar gracias a ello. No es autobombo: es poner en la mesa la mitad de la información que falta.

03 Lo que no está contratado se dice la primera vez, no la quinta.

Con la fecha del contrato delante y sin tono. La quinta vez ya no es un dato: parece una excusa, aunque sea el mismo dato.

Y la moraleja de Templar, que es de lo que va esta cara del cubo: **aguantar no es tragar en silencio**. El que se lleva los fines de semana durante tres años y no lo cuenta no está siendo generoso, está construyendo una factura que un día se cobra de golpe, y para entonces suena a queja en vez de a dato.



ESTO NO PASA SOLO EN INFORMÁTICA

Pasa en toda función que se nota cuando falla y es invisible cuando funciona: mantenimiento, calidad, administración, limpieza, prevención. Si tu trabajo bien hecho es indistinguible de que no pase nada, tienes que contarlo tú, porque nadie más va a poder.

Los siete tropiezos

Los que aparecen cuando alguien intenta recoger su hora por su cuenta.

01 **Buscar la hora en el calendario.**

Ahí están las citas, y la hora no se va en las citas. Se va entre ellas, que es justo lo que el calendario no dibuja.

02 **Sacarla del sueño.**

Funciona tres días. Luego rindes peor cada jornada y tu sensación de cansancio se ha quedado plana, así que ni siquiera puedes notarlo.

03 **Pelear el goteo a fuerza de voluntad.**

Tres de los cuatro goteos vienen de fuera. Contra esos, la disciplina propia no puede hacer nada: hace falta un acuerdo con otro.

04 **Poner la señal en caliente.**

Decir «ahora no puedo» en el momento sale áspero y a la tercera te ganas fama de borde. Se pacta en frío, con hora de final, y luego vas tú.

05 **Gastar la hora buena en el correo.**

Es la tarea que menos la necesita y la que más se la come. La hora buena es para lo duro, no para lo urgente.

06 **Poner el bloque en el hueco que sobra.**

El hueco que sobra es exactamente el que se lleva la primera urgencia ajena. El bloque va antes que nada o no va.

07 Comprometerse a cinco de cinco.

Aguanta ocho días. Tres bloques y uno de reserva aguantan años, porque tienen prevista la semana mala.

En diez líneas

-
- 01** La hora no falta: ya está en tu día, repartida en trozos donde no la ves.
-
- 02** Lo de «una interrupción cuesta veintitrés minutos» no tiene ningún estudio detrás.
-
- 03** Lo que sí está medido: interrumpido acabas antes, con más estrés y más esfuerzo. Te quita margen, no minutos.
-
- 04** Tres ladrones: el arranque, el goteo y el pozo. Cada uno se arregla distinto.
-
- 05** El arranque se arregla agrupando, no alternando. Es el caro y parece trabajo.
-
- 06** El goteo no se arregla con voluntad: viene de fuera y se pacta una señal, en frío y con hora de final.
-
- 07** El cronotipo no se elige, cambia con la edad, y el búho tiene su mejor hora cuando cierra la oficina.
-
- 08** La hora sacada del sueño es un préstamo: se paga y no te avisa nadie, ni tu propio cansancio.
-
- 09** Lo duro va en tu hora buena. Lo creativo va fuera de ella, y sale mejor.
-
- 10** Tres bloques a la semana y uno de reserva. Cinco de cinco es la forma elegante de abandonar.
-

El día de ayer, hora a hora

Quince minutos, un papel y un boli. De memoria, sin mirar el calendario ni el móvil.

De memoria es importante. Si lo miras, reconstruyes el día que estaba previsto en vez del que pasó, y el que pasó es el único que tiene tu hora dentro.

QUINCE MINUTOS · MARCA CADA PASO CUANDO LO TENGAS

☐

5 min · El día de ayer, de 7 a 23, una línea por hora. De memoria.

☐

3 min · Marca los huecos donde no sabes qué pasó. Ahí está tu hora.

☐

3 min · Ponle nombre a cada hueco: arranque, goteo o pozo.

☐

2 min · Tu hora buena: tres cosas difíciles que salieron fluidas. ¿Qué hora era?

☐

2 min · Escribe el bloque de esta semana en el recuadro. Con día y con hora.

Lo único que hay que cumplir

Mi bloque de esta semana

qué día y a qué hora

qué voy a hacer dentro

cuál es mi señal

a quién se lo digo, y cuándo

Lámina 11 La parte de arriba es la fotografía. El recuadro de abajo es el ejercicio: si se queda en blanco, has hecho un dibujo del día de ayer y nada más.

Dos avisos.

El primero: **de memoria significa de memoria**. Van a quedar huecos y va a dar apuro. Los huecos son el resultado del ejercicio, no un fallo tuyo de concentración.

El segundo: **un bloque, no cuatro**. Esta semana uno. Si aguanta, la que viene dos. La gente que empieza con cuatro no llega al viernes, y luego se convence de que su trabajo es distinto y esto no le sirve.

Lo que muele este cuaderno

Cuatro libros del hórreo de ReadTheWay que hay debajo de estas páginas.

- **Indistraible** — Nir Eyal. La distracción empieza dentro, y casi siempre es incomodidad disfrazada de otra cosa.
- **Make Time** — Jake Knapp. La práctica diaria de elegir una sola cosa y protegerla, sin sistema ni aplicación.
- **La solución ante los bandidos del tiempo** — Edward G. Brown. La mitad que suele faltar: el tiempo que te quitan otros, y cómo se pacta que no lo hagan.
- **Máximo rendimiento** — Brad Stulberg. Por qué el descanso no es lo contrario del rendimiento, sino parte de él.

Las fuentes de los datos

- Mark, G., Gudith, D. y Klocke, U. (2008). «The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress», *CHI '08*. 48 participantes en laboratorio. Tiempo dedicado a la tarea original: 20,31 y 20,60 minutos en los grupos interrumpidos frente a 22,77 en el no interrumpido, con más carga, estrés, frustración, presión de tiempo y esfuerzo.
- La cifra de «23 minutos y 15 segundos» para recuperar la concentración **no procede de ningún artículo revisado por pares**: aparece en entrevistas de Gloria Mark, no en sus publicaciones, y el trabajo que se le atribuye no midió ese tiempo.
- Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M. y Dinges, D. F. (2003). «The Cumulative Cost of Additional Wakefulness», *SLEEP*, 26(2), 117-126. 48 adultos de 21 a 38 años, con 4, 6 u 8 horas en cama durante 14 noches.
- Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M. y Roenneberg, T. (2006). «Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time», *Chronobiology International*, 23(1-2).
- Roenneberg, T. y otros (2019). «Chronotype and Social Jetlag: A (Self-)Critical Review», *Biology*, 8(3), 54. Base de 185 333 cuestionarios MCTQ a julio de 2017.
- May, C. P., Hasher, L. y Healey, K. (2023). «For Whom (and When) the Time Bell Tolls: Chronotypes and the Synchrony Effect», *Perspectives on Psychological Science*.



CUADERNO 05 · COLECCIÓN TEMPLAR · CARA 3 DEL KUBITÓN

El siguiente de esta cara va a lo que viene después de tener la hora: cómo se convierte en un hábito que aguanta más de tres semanas. Los Cuadernos del Molino se leen en ReadTheWay y en El Molino de Ardora.