

Fricción en la rutina

Las rutinas pueden complicarse. Revisa un caso real y prueba un cambio.

1

Elige una rutina

Que se repita y pueda explicarse en pocos pasos

Ejemplos: salir de casa, empezar la tarea o estudiar, acostarse, preparar una comida

La rutina que quiero facilitar: _____

Una versión más fácil sería:

☐ otra cosa

☐

menos estrés

☐

terminar la tarea

☐

menos avisos

☐

más tiempo libre

☐

buscar menos

☐

menos prisa

2

Repasa lo que pasó

Escribe lo que pasó.

A. Haz el mapa. Usa 2-4 palabras por cuadro. Une acciones si hace falta.



B. Ubica el esfuerzo extra. Encierra el primer cuadro donde hizo falta.

C. Indica el esfuerzo extra que apareció en el cuadro marcado.

☐

buscar algo

☐

decidir o negociar

☐

reenfocar o retomar

☐

prisa, espera, omisión

☐

avisar, repetir o asumir

☐

calmar, apoyar o animar

D. Compara lo esperado con lo real.

En ese punto, esperaba: _____

Pero ocurrió esto: _____

3

Elige un ajuste

¿Qué habría ayudado a seguir la rutina?

☐

Algo no estaba listo o costó hallarlo.

Dale un lugar fijo • prepáralo antes • pon un aviso

☐

Faltó tiempo o transición.

Empieza antes • deja margen • haz la versión mínima

☐

Demasiadas decisiones o un paso poco claro.

Elige una opción fija • limita opciones • decide antes

☐

No se sabía quién debía actuar o asumir.

Define 1 responsable y 1 apoyo • fija una señal

☐

Pantalla, alerta o interrupción.

Silencia alertas • quita la distracción • termina antes de seguir

☐

Estrés, cansancio, temor o frustración.

Haz una pausa • pide 1 ayuda concreta • usa una versión mínima