CUADERNO DE IDEAS

¿Y si cambiaras una sola variable de tu rutina dura

Ideas y experimentos · 16/11/2026 · Por Camilo Calderón

Descubre cómo un pequeño experimento de siete días, cambiando solo un hábito de tu rutina, puede darte información valiosa sobre tu productividad, concentración y bienestar.

¿Y si cambiaras una sola variable de tu rutina durante siete días?

A veces creemos que para mejorar nuestra productividad, concentración o bienestar necesitamos transformar toda nuestra vida. Sin embargo, los pequeños experimentos personales pueden enseñarnos mucho más de lo que imaginamos.

La idea es sencilla: elegir un hábito, modificarlo durante siete días y observar qué sucede.

El poder de experimentar con nuestra propia rutina

Nuestro comportamiento cotidiano está formado por pequeñas decisiones que repetimos casi automáticamente. Revisar el teléfono al despertar, trabajar con varias pestañas abiertas, posponer una tarea importante o dormir a diferentes horas son ejemplos de hábitos que pueden influir en nuestro día.

Pero ¿qué pasaría si modificáramos solamente uno de ellos?

En lugar de cambiar diez cosas al mismo tiempo, podemos realizar un pequeño experimento que nos permita observar los resultados.

Un experimento de siete días

Prueba alguna de estas propuestas:

1. Los primeros 30 minutos sin teléfono

Durante una semana, evita revisar las redes sociales o los mensajes inmediatamente después de despertar. Observa si cambia tu concentración, tranquilidad o disposición para comenzar el día.

2. Una tarea a la vez

Dedica determinados periodos a trabajar en una sola actividad, sin alternar constantemente entre correos, mensajes y otras tareas. Registra cuánto logras avanzar.

3. Caminar sin distracciones

Realiza una caminata diaria sin música, videos ni notificaciones. Presta atención a tus pensamientos y al entorno.

4. Registrar tres observaciones al día

Antes de dormir, escribe tres cosas: qué funcionó, qué te distrajo y qué podrías hacer diferente mañana.

Cómo medir los resultados

Para que el experimento tenga sentido, no basta con confiar en la memoria. Registra tus observaciones al comenzar y al terminar los siete días.

Puedes utilizar una escala del 1 al 10 para evaluar:

Nivel de concentración.

Sensación de productividad.

Estrés percibido.

Facilidad para completar tareas.

No necesitas obtener resultados extraordinarios. Incluso descubrir que un cambio no produjo ninguna diferencia es información útil.

Una conclusión importante: experimentar no es demostrar

Un experimento personal no constituye una investigación científica ni permite establecer conclusiones universales. Tus resultados pueden depender del contexto, las circunstancias y otros factores.

Su verdadero valor está en ayudarte a conocerte mejor, identificar patrones y tomar decisiones más conscientes.

Tu próximo experimento comienza hoy

Elige un solo comportamiento que quieras observar, establece una pequeña modificación y mantenla durante siete días.

No intentes cambiar toda tu vida en una semana. Empieza con una pregunta, observa lo que ocurre y aprende de los resultados.

A veces, una pequeña modificación puede revelar algo que llevábamos mucho tiempo pasando por alto.