

Auditoría sensorial de una rutina

Elige un solo momento del día —la ducha, la salida del cole, el supermercado— y desmóntalo. Se hace en quince minutos y casi siempre aparece algo que se puede quitar mañana.



LA RUTINA QUE PEOR VA	A QUÉ HORA	CUÁNTO DURA

1 Qué entra por cada canal

Escribe lo que hay de verdad en ese momento, no lo que debería haber. Y marca cuánto pesa: poco, bastante o mucho.

CANAL	QUÉ HAY EN ESTA RUTINA	POCO	BAST.	MUCHO
Ruido <i>voces, motores, timbres, eco</i>		☐	☐	☐
Luz <i>fluorescentes, reflejos, pantallas</i>		☐	☐	☐
Olor y sabor <i>comida, limpieza, perfumes</i>		☐	☐	☐
Tacto <i>ropa, etiquetas, agua, que le toquen</i>		☐	☐	☐
Movimiento y cuerpo <i>equilibrio, esperar de pie, empujones</i>		☐	☐	☐
Prisa y gente <i>cuánta gente, cuánto se le mete prisa</i>		☐	☐	☐

2 Cómo venía la cuenta antes de empezar

La misma rutina no cuesta lo mismo a las nueve de la mañana que después de siete horas de colegio. ¿Qué había pasado justo antes?

3 Qué se puede quitar, bajar o avisar

Quitar un canal entero, bajarle el volumen a otro, o avisar un minuto antes. No hace falta cambiarlo todo.

4 La única cosa que voy a cambiar mañana

Una. La que más pesa y menos cuesta. Escríbela y pruébala una semana entera antes de tocar nada más.

Si algo mejora, ya sabes cuál era el canal. Si no mejora, prueba con el siguiente que hayas marcado como «mucho». Esto no se hace una vez: se repite con la rutina que peor vaya en cada momento.