

La capitalización del ocio es un sistema hecho para dejar de procrastinar. El principio básico es: Tienes que hacer actividades que de buenas a primeras no te gustan pero debes hacerlas para poder hacer a cambio las que te gustan.

Puede parecer fácil de aplicar, y en cierta forma lo es, pero la cosa se complica a la hora de definir las actividades que se van a tener que realizar, el tiempo o la meta que debemos alcanzar para obtener la recompensa por hacerlas, y la recompensa en sí misma.

Definir objetivos y actividades:

Para definir un objetivo este debe ser preciso, corto y claro, por ejemplo, estar en buena forma física es un objetivo corto, pero no preciso y claro (¿Que es la forma física? ¿Que hace que una forma física sea buena o mala? ¿Es la forma física aquello que de verdad quiero o sólo estoy confundiendo términos?), la solución sería delimitar aún más el objetivo, una buena forma física es la de el david de miguel angel por lo que debo tener mi cuerpo lo más parecido a el suyo (has limitado tu objetivo, es corto, preciso y claro).

Ahora que sabes cual es tu objetivo toca definir las actividades que vas a tener que realizar para alcanzarlo. Para definir las no basta con preguntarse que debo hacer (siguiendo el ejemplo anterior serían hacer ejercicio y alimentarse bien), sino que también debes preguntarte como las harás dependiendo de tu objetivo. Según tu objetivo debes definir la actividad a realizar, si tu objetivo es algo que te pedirá una constancia a lo largo del tiempo pequeña (se una an un par de meses máximo, son cosas que una vez terminadas no volverán a requerir tu atención una vez que las completes) púes deberías hacer tareas que marquen un avance normal o grande (escribir un libro o un manual pequeños, hacer un curso para enseñar o aprender algo muy específico, construir algún artilugio, etc), son cosas que una vez hechas bien solo permiten cierto margen de mejora o modificaciones menos (si requieren algo superior pues entrarían en otra categoría). Por otra parte, si tu objetivo te pide una constancia grande (empieza por un año y podría no acabar nunca) pues deberías hacer tareas que marquen avances pequeños (leer un libro media hora por día, investigar oportunidades de inversión para alcanzar la libertad financiera, ejercitarse veinte minutos al día y seguir una dieta para obtener y mantener un cuerpo saludable y fuerte, dormir bien para tener la energía máxima todos los días, etc), son cosas que te tomará tiempo alcanzar y, según que casos, una vez las alcances deberás mantenerlas pues sino lo haces las podrías perder (un cuerpo sano deja de serlo sino lo alimentas y ejercitas bien durante muchos días o semanas, la casa que te tomó año y media construir se caerá a pedazos sino la vigilas y reparas apropiadamente todos los años, etc).

Ya teniendo lo anterior hecho, toca establecer el tiempo o metas mínimas diarias o semanales que debes para alcanzar tu objetivo.

Esto depende de las tareas que tengas que hacer, por ejemplo, si tienes la tarea de hacer una rutina de ejercicios todos los días no hay limite de tiempo o tiempo mínimo que tengas que alcanzar para obtener la recompensa, en cambio, si tu tarea es estudiar para un examen, escribir un libro o practicar algún arte entonces el tiempo mínimo es vital para que tengas un avance para realizar tu objetivo, este tipo de cosas no son algo que requieran un tiempo para hacerlas sino que debes hacerlas una cantidad determinada de tiempo. Las metas serían un paso marcado hacia un objetivo, por ejemplo, tu objetivo es pintar tu autorretrato, tu tarea es la práctica de la pintura, tus metas serían aprender a bocetar el rostro y el cuerpo, pintar correctamente, etc. Las metas sirven para medir el avance hacia un objetivo final, alcanzarlas debe requerir que hagas una o más de las actividades que te permitirán realizar ese objetivo.

Ya habiendo establecido un objetivo, las tareas o actividades que debemos realizar para alcanzarlo, la inversión de tiempo y metas que debemos hacer con cada tarea y actividad que nos hará alcanzar el objetivo, toca establecer las recompensas que obtendremos al realizar las inversiones de tiempo. Las recompensas deben ser tiempo o gustos un poco menores a la actividad y tarea que realizamos para alcanzarlas, por ejemplo, por hacer media hora de tareas pendientes de la escuela no tiene

sentido que recibas la medía hora de regresó(la idea es que controles tu ocio,no que te sea devuelto),pero tiene menos sentido que solo recibas cinco minutos para jugar videojuegos(es el equivalente a trabajar por dos dólares la hora),el punto medió serian 15 o 20 minutos(no es mucho tiempo pero te sirve para controlar el ocio pero sin mortificarte).Para las metas diarias estable recompensas más grandes conforme más tiempo te tome alcanzarlas,obtener el mínimo para aprobar no es difícil y no requiere mucho esfuerzo a largo plazo pero obtener un la máxima si lo tiene(para este caso si empiezas siendo alguien que no llega al mínimo estable una recompensa grande al principio y cuando no tenga dificultad para alcanzarla sube la nota a por encima de la medía, si sigue sin resultarte difícil sube hasta que lo sea o baja la recompensa cuando sientas que no puedes subir más).

La clave esta en hacer que el tiempo de ocio no sea ni muy poco o mucho,ve probando y corrigiendo hasta que tengas el punto justo.

Estructura recomendada:

Lo siguiente es la estructura que uso y recomiendo,si sientes que no se adapta a ti puedes cambiarla o desecharla e inventar una a tu gusto,solo asegurate de tener en cuenta todo lo que ya expliqué(de lo contrario no tendrás en cuenta las bases y reglas que hacen posible la capitalización del ocio).

Actividades:	Inversión de tiempo:	Ganancia:	Prioridad:	Ahorrado:
Correr(distancia corta)	Lo que tarde	25 Minutos	X[]	70 Minutos.
Correr(distancia larga)	Lo que tarde	45 Minutos	X[X]	0 Minutos.
Leer libro(autodidacta)	30 Minutos	20 Minutos/5 Minutos	X[]	0 Minutos.
Think	20 Minutos	Lo que logre		90 Minutos.
Ejercicio ciclo 1	Lo que tarde	15 Minutos	X[O]	0 Minutos.
Ejercicio ciclo 2	Lo que tarde	35 Minutos	X[]	170 Minutos.
Emparejar	30 Minutos	10 Minutos		
Practicar programación	30 Minutos	20 Minutos		
Practicar tiro al blanco	20 Minutos	15 Minutos		
Practicar el arte	30 Minutos	15 Minutos		
Ayudar en casa	Lo que tarde	Lo que logre		
Orden y limpieza	Lo que tarde	15 Minutos		
Escuchar audio(Autodidactas)	30 Minutos	20 Minutos/5 Minutos		
Escribir	20 Minutos	Lo que logre	X[]	
Ver documentales y series(Autodidactas)	1 Hora	30 Minutos		
Hacer todas las actividades priorizadas en	Lo que tarde	3 Horas		
Informarse	Lo que tarde	Lo que logre		
No intentar masturbarse por un día	Un día	1 Hora/2 Horas	X[]	
Levantarse a las 5:30	Alcanzarla	1 Hora	X[X]	
Estudiar	30 Minutos	20 Minutos		
Aprender otro idioma traduciendo	3 paginas del cuaderno o 1 d	30 Minutos	X[]	
Aprender otro idioma por dictado	10 Minutos.	10 Minutos		
Hacer el ciclo de ejercicios antes de las 10:	Lo que tarde	30 Minutos	X[]	
Construir infraestructuras para la superviver	Lo que tarde	Lo que logre		
Correr la distancia corta antes de las 12:00	Lo que tarde	30 Minutos	X[]	
Meta de correr	Alcanzarla	1 Hora		
Seguir la dieta	Un día	2 Horas	X[]	
Ocio:	Intercambio 1 hora de O.B:			
Ocio en Bruto.				
Leer ocio.	30 Minutos.			
Video juegos.	10 Minutos.			
Películas y series.	30 Minutos.			
Escuchar audio(ocio).	30 Minutos.			
Youtube.	10 Minutos.			

(Casi se explica sola).

Esto es la hoja de Excel que uso todos los días para capitalizar mi ocio, la fui modificando a medida que pulí el sistema y me di cuenta de ciertas cosas, es muy probable que la siga modificando y mejorando a lo largo del tiempo.

En la primera columna (Actividades) están escritas las tareas que debo realizar para alcanzar mis objetivos, como puedes ver tengo objetivos muy diferentes pero evidentemente no los hago todos todos los días por lo que tengo una tarea diaria para filtrar los más importantes (Hacer las actividades priorizadas en un día).

En la segunda columna (Inversión de tiempo) están escritas las cantidades de tiempo que debo dedicar a una tarea para alcanzar la recompensa, sino se cuanto tardare en hacerla pues pongo Lo que tarde, si la tarea es algo que tengo que hacer a lo largo del día pues pongo Un día, si la tarea requiere una inversión de tiempo incierta y puedo medir el progreso de una forma exacta pues pongo esa forma exacta y el mínimo que debo alcanzar (como si tratara del tiempo, en este caso serían la cantidad de páginas que debo traducir) y, por último, si la tarea consiste en alcanzar una meta diaria lo pongo como Alcanzarla (este tipo de tareas es mejor dejarlas como opcionales y no priorizarlas, de lo contrario te vas a frustrar por tener el resto bien pero no esta).

En la tercera columna (Ganancia) están escritas las recompensas por realizar las tareas, como puedes ver hay ciertas recompensas que tienen las cantidades de tiempo con colores (es un sistema de colores que explicare más adelante) y otras que también tienen una barra / separando dos cantidades de tiempo (esto significa que puedo escoger la que más quiera en ese momento desechando la otra).

En la cuarta columna (Prioridad) están marcadas las tareas que debo realizar obligatoriamente ese día, sino tienen nada es que son opcionales y si tienen la X es que son obligatorias (los corchetes son para poner si ya realice la tarea o no, me gusta poner una O pero pon la mierda que quieras, sino logro alcanzar la meta pongo otra X).

La quinta columna (Ahorrado) es para llevar la cuenta de todo el tiempo de ocio que tengo disponible para gastar.

La columna Ocio es el código de colores que uso para las diferentes actividades de ocio que me gusta realizar, si una es muy específica tiene su propio color (como mirar videos en Youtube) sino lo pues la coloco junto a otras así no tengo que llevar la cuenta de todos los colores y no puedo gastar tanto tiempo del día en el Ocio (en Leer ocio, por ejemplo, pongo tanto los libros, novelas, cuentos, comics, etc que se solo leo para pasar el rato y que si bien pueden aportarme algo, no va a estar muy en sintonía con mis objetivos).

La última columna (Intercambio de 1 hora de O.B) son las cantidades de tiempo de las diferentes actividades del código de colores que recibo a cambio de intercambiar 1 hora de ocio en bruto (el ocio en bruto no sirve para nada más que el intercambio, es la moneda que invente para mi estructura, por si solo un billete de \$100 no sirve de nada pero si lo intercambias por un producto entonces si tiene una razón de ser). En el pasado también podía intercambiar ocio de, por ejemplo, Leer ocio o mirar videos en Youtube por otros tipos de ocio, pero deseché la idea después de darme cuenta que era difícil no abusar del sistema y hacer las tareas que me resultaban más fáciles y obviar las más difíciles.

Me gustaría aclarar que tengo ciertos huecos que puedo usar bajo ciertas circunstancias para descansar y no ser tan estricto conmigo mismo, lo que sigue es una breve explicación sobre porque los tengo y uso de vez en cuando.

Yo pienso que la autodisciplina es un tipo de musculo, mientras más usamos un musculo más daño y fatiga le causamos, para que el musculo se repare y, incluso, se vuelva más fuerte es necesario que descanse apropiadamente pues de lo contrario el musculo va a funcionar mal y hasta podría dañarse de forma permanente. La autodisciplina funciona exactamente igual, desde el momento en que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, no la dejamos de usar para tomar buenas decisiones a lo largo del día, por lo que, cuanto más la usamos para tomar esas decisiones más descanso necesita. Sino la dejamos descansar es cada vez más difícil tomar la decisión correcta, aquella que nos acercara un poco más a nuestro objetivo pero que no nos apetece hacer pues requiere esfuerzo y

nos llama más la atención ver ese capítulo de nuestra serie favorita mientras comemos unas papas fritas o jugar videojuegos hasta tarde en lugar de aprovechar ese tiempo durmiendo o haciendo algo más provechoso para nosotros mismos que pasar dos horas subiendo de nivel para desbloquear esa nueva arma o pieza de equipo. Sin embargo, hacer las cosas que nos gustan y son nuestra forma de ocio, en lugar de ese paso adelante que podemos dar para conseguir nuestros objetivos tampoco es malo.

Ya dije que si no descansamos un músculo este no se repara y se puede dañar permanentemente, en el caso de la autodisciplina la forma de darle reposo, aparte de dormir, es dejar de usarla y ponernos a hacer algo que, aunque sabemos que nos es un poco perjudicial o simplemente es una pérdida de tiempo, nos gusta. La forma de daño permanente en la autodisciplina es una vida desaprovechada, una vida que no deja una marca significativa y bella en el tiempo, lo único que puede dejar es un arañazo, un rayón de fibra que debe ser limpiado o, en el peor de los casos, una grito horrenda que abre una puerta al abismo que todos los demás deberán cerrar. Si no paramos de usar nuestra autodisciplina al final daremos un paso en falso y nos caeremos, si tenemos mucha suerte nos daremos cuenta enseguida y nos levantaremos un poco más sabios, si tenemos la suerte normal tardaremos un tiempo (corto o largo) en darnos cuenta de lo que nos pasa también nos levantaremos más sabios, y si no tenemos suerte en lo más mínimo pensaremos que nunca debimos intentar caminar el camino de los justos y correctos o, peor aun, que ese camino no existe.

Dado que el descanso es necesario deje unos huecos en la estructura que sigo para reparar mi autodisciplina y evitar caer, aquí tienes aquellos que hice o puedo encontrar de forma consciente (una de las cosas maravillosas del cerebro y el cuerpo de los seres humanos es que siempre piensan en ahorrar energía, razón por la cual tal vez tenga huecos de los que no me doy cuenta, o que desconozco su verdadera importancia, que hicieron para darle el descanso que mi autodisciplina necesita para recuperarse):

El primero y más obvio, no aplico la capitalización del ocio los domingos. Soy agnóstico y no practico ninguna religión pero casi toda mi familia y una gran parte del mundo sí, por lo que prefiero descansar los domingos aprovechando la soledad que tengo mientras mi familia está en la iglesia, aprovechando un poco con ellos su día de descanso o simplemente es que tal vez me gusta la parte de "Seis días de fuego, un día de descanso" de la canción Counterstrike de Sabaton. Puedo escuchar música o videos de Youtube mientras hago una actividad, mientras no sea el centro de mi atención y solo ocupe el lugar de fondo puedo hacerlo.

Ciertas actividades no son ocio, juntarme con mis amigos o familia podría entrar en la categoría de ocio pero como no las hago muy seguido (solo lo hago una vez a la semana con suerte) no le veo el sentido a clasificarlas en ocio. Otro motivo es que yo no tengo el control total de esas actividades por lo que no puedo poner el tiempo límite o algo así.

Las inversiones de tiempo que debo hacer son pequeñas, esto lo cambie con el tiempo, al principio, por ejemplo, leer requería una inversión de una hora pero lo cambie porque me costaba mucho empezar con esa hora por lo que la reduje a la mitad (eso sí, también cambie la cantidad de tiempo que obtendría de recompensa).

Los sábados no hago ejercicio, esto también lo cambie pues me dejaba muy cansado y adolorido (al igual que en el ejemplo anterior la que hice fue aumentar la cantidad de actividad física que debo hacer para obtener la recompensa).

Solo me masturbo los domingos, digo esto porque creo que es necesario, en la película del Lobo de Wall Street un tipo le dice a DiCaprio que se masturba dos veces al día para relajarse y gastar energía pues de lo contrario le daría un ataque cardíaco o algo así (hacerlo tantas veces me parece algo totalmente patético, para eso mejor me pago una prostituta o tengo una novia, pero no hacerlo solo haría que mi presión suba a niveles gigantesco).

Los videojuegos, con una gran cantidad de texto, y videos de Youtube con subtítulos en inglés no entran en la categoría de ocio, dado que debo traducirlos al español en mi cabeza y escucho las palabras en ese idioma al final aprendo un poco simplemente intentando comprenderlos.

Todas las actividades están separadas por lo que si no logro una, o no quiero hacerlo, pues solo pierdo una o dos recompensas, en caso de que la actividad este priorizada.

Eso es todo, espero que te animes a probar el sistema y la estructura que recomiendo, suerte y ojala logres alcanzar tus objetivos capitalizando tu ocio.

Escrito por L.S.D.

Corrección del fin de año:

Si no logras una meta u actividad nunca o siquiera estas de lograrlo por poco durante mucho tiempo te conviene eliminarla o replantearla seriamente hasta que sientas que la puedes lograr sin mucha dificultad, poco a poco vas subiendo al requisito original para que te vayas acostumbrando.

Nuevamente esta escrito por L.S.D.