

Manual práctico para construir tu Sincronograma Personal

(versión autocontenida, paso a paso, sin equipos especiales)

0) Qué vas a lograr

Vas a aprender a observarte con método, medir 4 señales simples de tu vida diaria y combinarlas en un sincronograma: una vista de cuándo estás más coherente (enfocado, fluido, sereno) y cuándo no. No es terapia ni diagnóstico; es autociencia: observar → medir → calcular → decidir.

1) Tu kit mínimo (elige tu nivel)

Nivel A (sin gadgets):	libreta/hojas, bolígrafo, cronómetro del móvil.
Nivel B (móvil):	app que exporte CSV de pasos/ritmo y app de respiración con metrónomo.
Nivel C (opcional):	banda de frecuencia cardíaca que exporte intervalos RR (para HRV).

El manual funciona con el Nivel A. Los otros niveles sólo mejoran precisión.

2) Las 4 señales que mediremos

Respiración (RESP):	duración de ciclos (segundos por respiración).
Movimiento rítmico (MOV):	pasos por minuto (o cadencia al caminar/pedalar).
Pulso/latido (PUL):	latidos en 30 s x 2 (si no tienes banda).
Estado subjetivo (EST):	Calma, Claridad mental y Energía (escalas 1–5).

3) Tu cuaderno Σ (plantilla diaria)

Fecha: _____ Sueño (horas): _____ Calidad de sueño (1–5): _____

Bloque horario (30 min):	RESP (s/ciclo)	MOV (pasos/min o “—”)	PUL (lat/min)	Calma (1–5)
08:00–08:30				
08:30–09:00				
...				
21:30–22:00				

Cómo llenar rápidamente (30–60 s por bloque): RESP: cuenta 5 respiraciones, cronometra y divide entre 5. MOV: si no caminaste, “—”; si caminaste 2+ min, usa pasos/min del móvil o cuenta 60 s. PUL: cuenta latidos 30 s x2. EST: marca 1–5. Evento clave: “+” (ayudó) o “–” (interrumpió). Hazlo 7 días seguidos (línea base).

4) De datos a métricas (sin fórmulas raras)

4.1 Índice de Coherencia Respiración–Movimiento (LI, “locking” casero)

1. Frecuencia respiración: $f_R = 60 / \text{RESP}$ (respiraciones/min).
 2. Cadencia de pasos: $f_P = \text{MOV}$ (pasos/min).
 3. Compara cocientes $p:q$ con $p, q \in \{1,2,3,4\}$. Enclavado si $|p f_R - q f_P| \leq \varepsilon$.
 4. Tolerancia casera: $\varepsilon = 2$ por minuto. Si algún $p:q$ cumple $\rightarrow \text{LOCK}=1$; si no $\rightarrow \text{LOCK}=0$.
- LI diario = (suma LOCK) / (bloques con MOV). Guía: $\text{LI} \geq 0.6$ buena; ≥ 0.8 muy buena.
- Sin MOV, usa pulso como segundo ritmo (respiración vs latido) con el mismo criterio.

4.2 R: correlación entre “cómo me siento” y “cómo funciono”

Construye por día $\text{EST_score} = \text{promedio}(\text{Calma}, \text{Claridad}, \text{Energía})$. Elige un indicador de funcionamiento (tareas 0–5 o minutos de foco). Calcula R (CORREL en hoja de cálculo) entre la serie de EST_score por bloque y el indicador. Regla: $R > 0.5$ sugiere que tu sensación predice tu rendimiento; $R < 0.2$ indica desconexión.

4.3 HRV casera (o RESP-var si no hay banda RR)

Con banda RR: usa RMSSD (lo calculan apps). Sin banda: usa SD de RESP como proxy. Registra $\text{HRV_proxy} = \text{z-score de RMSSD o de SD(RESP)}$.

4.4 Σ -Index (combinado 0–100)

Transforma cada métrica a z-score (media/DE de 7 días). Define: $\Sigma\text{-Index} = 25 \times [z(\text{LI}) + z(\text{R}) + z(\text{HRV_proxy}) - z(\text{PUL})] + 50$. Sube con LI, R, HRV y baja con pulso alto. 40–60 es zona neutral.

5) Dibujar tu sincronograma

Crea un mapa de calor con filas = horas (bloques de 30 min) y columnas = días. Colorea por Σ -Index o por LI. Señala con “+”/“–” los eventos clave. Lectura: franjas estables altas = horas de oro; dientes de sierra tras “–” = disruptores; subidas repetidas tras “+” = palancas.

6) Mini-protocolo de 14 días (científico y amable)

Día 1–7: línea base (observa y registra). Día 8–14: añade una palanca a la vez (p.ej., 8 min respiración) en la franja más baja del día previo. Veredicto: si la franja sube $\geq +10$ puntos en Σ -Index en 3+ días, la palanca funciona. Control nulo: elige otra franja sin intervención y verifica que no mejora igual.

7) Tablas y plantillas útiles

Palanca	Duración	Cuándo	Esperado	Señal de éxito (3 días)
Resp 5-5-5	8 min	11:30	+Calma,+Claridad	+10 Σ -Index (franja)
Paseo ligero	12 min	16:00	+Energía,+LI	LI ≥ 0.6
Música foco	20 min	09:00	+Claridad,+R	R > 0.5

Semana ____ LI medio: ____ R: ____ HRV_proxy: ____ PUL medio: ____

Top 3 franjas (Σ -Index): ____:____ ____:____ ____:____

Peor franja: ____:____ Disruptor recurrente: _____

Palanca con mayor efecto: _____ Evidencia: _____

8) Interpretación responsable

Mira tendencias de 7–14 días; un día malo no invalida el patrón. No te compares con otros: tu sincronograma es propio. Si algo preocupa (sueño muy bajo, pulso alto persistente), consulta a un profesional: este manual no sustituye asesoría médica.

9) Errores comunes y cómo evitarlos

- Medir demasiado: quédate con 4 señales; la constancia gana a la perfección.
- Cambiar muchas cosas a la vez: una palanca por semana.
- Elegir tolerancia imposible: en LI, usa $\varepsilon \approx 2$ rpm al inicio.
- Sesgo de confirmación: usa control nulo y registra también cuando no funciona.

10) Cierre operativo (lo esencial en 5 líneas)

- 1) Registra RESP, MOV, PUL y EST en bloques de 30 min por 7 días.
- 2) Calcula LI (locking), R (correlación) y HRV_proxy.
- 3) Combínalos en Σ -Index (0–100) y dibuja tu mapa de calor.
- 4) Elige una palanca y prueba 7 días; compara franjas.
- 5) Mantén lo que sube tu sincronograma; descarta lo que no.

Autocrítica (por qué este manual es sólido y sus límites)

Solidez: métricas operativas (LI, R, HRV_proxy, PUL) calculables sin software; criterios de éxito definidos antes y control nulo para evitar sesgos; Σ -Index por z-scores para personalización. Límites: HRV sin RR es proxy; LI usa tolerancia amplia; no detecta causas ocultas. Confianza: la cadena observa→mide→calcula→decide es falsable en 14 días, suficiente para reproducir horas de oro y palancas útiles.