Registrar intervalos reales y sus causas

Fecha: 2026-10-25

Durante varios días normales registra inicio, final, actividad y resultado. Distingue interrupciones o esperas si explican una diferencia. Los tiempos ficticios de abajo suman 140 minutos de trabajo más los mismos 30 de intervalos. La ventana real termina a las 11:50, 20 minutos después de las 11:30 previstas.

Usa categorías y unidades coherentes. Es un registro personal para aprender, no una hoja de nómina ni vigilancia ajena. Una tarea tardía puede producir un buen resultado: investiga la causa antes de decidir el cambio.

Trabajo	Minutos previstos	Intervalo real	Minutos reales	Observación
Borrador	60	09:00-10:15	75	Un ejemplo necesitó aclaración
Cálculos	30	10:30-10:50	20	Los datos preparados acortaron la revisión
Referencias y entrega	30	11:05-11:50	45	Una referencia necesitó corrección
Total de trabajo	120		140	Intervalos excluidos de ambos totales
Mi entrada				

Calcular la diferencia con el denominador correcto

Desviación de duración = minutos reales de trabajo - minutos previstos. Aquí: 140 - 120 = +20 minutos. Desviación relativa = 20 / 120 × 100 ≈ 16,7%. El denominador es el trabajo previsto, no la ventana de 150 minutos. Positivo significa más tiempo utilizado, no una nota de productividad o calidad.

Una revisión de 20 minutos estimada en 30 da -10 minutos, aproximadamente -33,3%. Anota por qué fue más corta sin suponer que más rápido siempre es mejor. Si la duración prevista es cero, el porcentaje no está definido: informa de la diferencia absoluta y corrige la estimación. Compara trabajos equivalentes, sobre todo si cambia el alcance.

Fuentes

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---