



**THE  
TIME-BLOCK  
PLANNER**

**TU  
PLANIFICADOR  
DE  
HORARIOS**

**Un método para  
trabajar con intensidad  
en un mundo lleno  
de distracciones**

---

**CAL NEWPORT**



# TU PLANIFICADOR DE HORARIOS

SEGUNDA EDICIÓN

Un método para trabajar  
con intensidad en un mundo lleno  
de distracciones

**CAL NEWPORT**

### Descuentos y ediciones especiales

Los títulos de Reverté Management (REM) se pueden conseguir con importantes descuentos cuando se compran en grandes cantidades para regalos de empresas y promociones de ventas. También se pueden hacer ediciones especiales con logotipos corporativos, cubiertas personalizadas o con fajas y sobrecubiertas añadidas.

Para obtener más detalles e información sobre descuentos tanto en formato impreso como electrónico, póngase en contacto con [revertemanagement@reverte.com](mailto:revertemanagement@reverte.com) o llame al teléfono (+34) 93 419 33 36.

### THE TIME-BLOCK PLANNER TU PLANIFICADOR DE HORARIOS

Copyright © 2020, 2023 by Calvin C. Newport

*Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.*

Esta edición se publica por convenio con Portfolio, un sello de Penguin Publishing Group, una división de PenguinRandom House LLC.

© Editorial Reverté, S. A., 2023

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
[revertemanagement.com](http://revertemanagement.com)

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-89-7

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Irene Muñoz Serrulla

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Depósito legal: B 18158-2023

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Barcelona – España

## NOTA DEL AUTOR PARA LA SEGUNDA EDICIÓN

*Tu planificador de horarios* fue ideado y desarrollado, en gran parte, durante el otoño de 2019 y principios del invierno de 2020. Entonces, no tenía forma de saber que estábamos a unos meses de una pandemia mundial que desestabilizaría de forma radical las relaciones de cada uno de nosotros con nuestros trabajos. La intención primigenia de esta herramienta era ayudar a los trabajadores del conocimiento a avanzar en objetivos importantes y, al mismo tiempo, hacerse con el control de un diluvio de solicitudes y tareas entrantes. Resolvía, y sigue haciéndolo, este problema de forma correcta. Sin embargo, el paso precipitado al trabajo en remoto que conllevó la pandemia creó un problema más profundo. Los límites entre lo profesional y lo personal se diluyeron, y las enormes demandas de ambos mundos dieron lugar a una mezcla desordenada de constante e inquietante actividad. Fue en este momento de caos cuando la planificación por bloques temporales brilló de verdad. La insistencia de este método por crear un plan personal y fiable para la gestión del tiempo, en lugar de reaccionar simplemente ante cualquier demanda entrante que captara nuestra atención, se debe a que ofrece una sensación de autonomía y calma en un torbellino que, de otra forma, sería destructivo. Sin duda, *Tu planificador de*

*horarios* te ayudará a hacer más cosas, pero muchos de los que lo usaron por primera vez aprendieron que también te proporciona algo igual de poderoso: control sobre el carácter y el ritmo de tu día. A principios de 2020, no estaba seguro de si comprendía por completo la importancia de este último objetivo. Hoy sí.

En los casi tres años que han pasado desde que se publicó por primera vez este planificador, he recibido una gran cantidad de comentarios útiles generados a partir de pruebas de campo en el mundo real, en muchos y diferentes contextos profesionales. Esta segunda edición de *Tu planificador de horarios* recoge lo mejor de estos comentarios. Un cambio importante es el tratamiento de los fines de semana y la planificación semanal. La primera versión del planificador incluía dos páginas para la planificación de los fines de semana y dos páginas para anotar los planes semanales, es decir, cuatro páginas en total. Sin embargo, me di cuenta de que aconsejaba a la gente, cada vez con más insistencia, que *evitara* la planificación detallada para los fines de semana, puesto que es beneficioso tomar descansos regulares de los exigentes requisitos de los bloques de tiempo. También descubrí que la mayor parte de las personas no necesitaban dos páginas enteras para la planificación semanal. Por eso, en esta nueva edición, he concentrado la planificación semanal y la del fin de semana en solo dos páginas enfrentadas. El número de páginas liberadas fue significativo, y las pude destinar a incluir semanas adicionales en el planificador, lo que permite reducir el número total de planificadores necesarios para abarcar un año completo.

Esta es una nueva edición de *Tu planificador de horarios*, pero es poco probable que sea la última. Como me gusta decir a mis lectores y oyentes del pódcast: cuando compras este planificador, no estás comprando solo un cuaderno, estás comprando un *sistema* de planificación. A medida que vaya recibiendo más comentarios, seguiré

ajustando y mejorando el producto físico. Seguiré ofreciendo consejos actualizados sobre este método en el boletín electrónico de mi pódcast (para más información, visita [calnewport.com](http://calnewport.com)). Si eres nuevo en la planificación por bloques de tiempo, prepárate para que tu vida profesional cambie a mejor. Si ya tienes práctica en esta habilidad, estoy seguro de que disfrutarás de estas últimas mejoras. En cualquier caso, terminemos con la frase de despedida familiar para los planificadores por bloques de tiempo de todo el mundo: «Cierre completo».

*Cal Newport*

*Takoma Park, MD*

*Septiembre 2022*

