



GUÍA PRÁCTICA PARA TUNEAR TAREAS CON PINCH

Una herramienta para convertir tareas planas, repetitivas o difíciles de iniciar en tareas más accesibles para cerebros con fricción ejecutiva.

IDEA CENTRAL

No siempre falta capacidad o voluntad. A veces la tarea no tiene una puerta de entrada suficientemente activadora: juego, interés, novedad, desafío o urgencia amable.

Úsala cuando una tarea se te haga bola, cuando estés procrastinando algo "simple" o cuando necesites diseñar mejores apoyos para iniciar, sostener y cerrar tareas.

1. POR QUÉ ALGUNAS TAREAS “SIMPLES” SE SIENTEN IMPOSIBLES

Responder un email, ordenar documentos, hacer un trámite o terminar algo pendiente pueden parecer tareas pequeñas desde fuera. Pero para un cerebro con fricción ejecutiva pueden sentirse como empujar una piedra cuesta arriba.

La dificultad no siempre está en entender la tarea. Muchas veces está en activar el inicio, sostener la atención, tolerar la monotonía o atravesar pasos que no ofrecen recompensa inmediata.

PINCH ayuda a mirar la tarea como un diseño ajustable: en lugar de preguntarte “¿por qué no puedo hacerlo?”, puedes preguntarte “¿qué le falta a esta tarea para que mi cerebro pueda entrar?”.

Tunear una tarea no es hacer trampa ni infantilizarla. Es añadir andamiajes de activación para que la ejecución sea posible, especialmente en TDAH, altas capacidades, burnout, boreout o perfiles con alta sensibilidad a la monotonía.

2. EL MAPA PINCH

PINCH es un acrónimo en inglés que resume cinco activadores de motivación: Play, Interest, Novelty, Challenge y Hurry. Puedes usar uno solo o combinarlos.

Motivador	Qué activa	Pregunta útil
P - Play / Juego	Ludificación, interacción, ligereza.	¿Cómo puedo hacerlo menos plano?
I - Interest / Interés	Sentido personal, curiosidad, valores.	¿Qué parte sí me importa?
N - Novelty / Novedad	Cambio de formato, contexto o entrada.	¿Qué puedo variar para que se sienta nuevo?
C - Challenge / Desafío	Reto concreto, problema, límite claro.	¿Cómo lo convierto en un reto posible?
H - Hurry / Urgencia	Presión externa amable y tiempo acotado.	¿Qué límite me daría tracción sin quemarme?

P - Play / Juego

Hacer la tarea menos plana

Pon un temporizador y conviértelo en una carrera corta.
Usa una playlist o un ritual de inicio.
Hazlo con otra persona en body doubling.
Tacha pasos visibles o usa una barra de progreso.
Asocia una recompensa pequeña al cierre.

Aplicación rápida

Ejemplo: "Voy a contestar tres emails con una playlist de 12 minutos y luego marco el avance en una lista visible".

Piensa en más ejemplos:

I - Interest / Interés

Conectar la tarea con sentido

Escribe el para qué en una frase.
Relaciona la tarea con un proyecto o valor importante.
Busca la parte de aprendizaje, utilidad o cuidado.
Empieza por el fragmento que te genere más curiosidad.
Define qué problema te quita de encima al terminarla.

Aplicación rápida

Ejemplo: "Este trámite me importa porque reduce ruido mental y me libera espacio para mi proyecto creativo".

Piensa en más ejemplos:

N - Novelty / Novedad

Cambiar la entrada sensorial o metodológica

Cambia de lugar físico.
Haz primero un esquema en papel.
Modifica el orden habitual.
Prueba una plantilla o formato diferente.
Empieza por una microparte inesperada.

Aplicación rápida

Ejemplo: "En vez de abrir el documento final, dibujo primero los tres pasos en una hoja".

Piensa en más ejemplos:

C - Challenge / Desafío

Crear un reto específico y alcanzable

Reduce la tarea a una versión de 70%.

Convierte el objetivo en una pregunta-problema.

Define un límite: tiempo, cantidad o versión mínima.

Busca la manera más simple de resolverlo.

Haz una "versión fea" antes de perfeccionarla.

Aplicación rápida

Ejemplo: "¿Puedo dejar este informe en una versión suficiente, no perfecta, en 25 minutos?".

Piensa en más ejemplos:

H - Hurry / Urgencia

Añadir presión amable sin entrar en crisis

Pon una alarma de inicio, no solo de entrega.

Crea una mini-fecha límite antes de la real.

Dile a alguien a qué hora enviarás el avance.

Agenda una revisión corta.

Trabaja en sprints de 10 a 20 minutos.

Aplicación rápida

Ejemplo: "Tengo 15 minutos antes de la próxima llamada: solo voy a preparar el primer borrador".

Piensa en más ejemplos:

3. PLANTILLA PARA TUNEAR UNA TAREA

Completa esta página cada vez que una tarea se te haga bola. No busques el plan perfecto: busca una primera puerta de entrada.

Tarea que estoy evitando	
Qué me bloquea	inicio / aburrimiento / pasos difusos / miedo a hacerlo mal / cansancio / otro:
P - Juego	¿Qué elemento lúdico o ritual puedo añadir?
I - Interés	¿Con qué valor, necesidad o beneficio conecta?
N - Novedad	¿Qué formato, lugar, orden o herramienta puedo cambiar?
C - Desafío	¿Cuál sería una versión reto, concreta y posible?
H - Urgencia	¿Qué límite externo amable puedo crear?
Primer paso de 2 minutos	¿Qué acción mínima puedo hacer ahora?

4. TRES EJEMPLOS LISTOS PARA COPIAR

Gestión administrativa

Motivador	Tuneo posible
Play	Café + temporizador de 15 minutos.
Interest	Me quita ruido mental y evita consecuencias futuras.
Novelty	Primero lo paso a una lista en papel.
Challenge	Solo completo el paso 1, no todo el trámite.
Hurry	Lo hago antes de mi próxima cita.

Responder emails pendientes

Motivador	Tuneo posible
Play	Modo ronda: solo 5 respuestas.
Interest	Cuido vínculos y cierro bucles abiertos.
Novelty	Empiezo por el email más fácil, no por orden cronológico.
Challenge	Respuestas de máximo 5 líneas.
Hurry	Bloque de 20 minutos con alarma de cierre.

Ordenar archivos

Motivador	Tuneo posible
Play	Barra de progreso con 10 casillas.
Interest	Me facilita encontrar materiales para trabajar mejor.
Novelty	Ordeno por proyecto, no por fecha.
Challenge	Solo 20 archivos, no toda la carpeta.
Hurry	Lo hago antes de cerrar el ordenador.

5. CHECKLIST RÁPIDA ANTES DE EMPEZAR

- ¿La tarea está definida en una acción concreta?
- ¿Sé cuál es el primer paso de menos de 2 minutos?
- ¿He añadido al menos un motivador PINCH?
- ¿El plan evita depender de una crisis de última hora?
- ¿Estoy buscando una versión suficiente, no perfecta?
- ¿Tengo una forma visible de marcar progreso?

FRASE PARA RECORDAR

No necesito convertir cada tarea en algo fascinante. Solo necesito hacerla suficientemente iniciable.

Sigue tuneando tus tareas en compañía

Si esta guía te ha ayudado a encontrar una puerta de entrada, en las sesiones de coworking virtual de RosconLab puedes ponerlo en práctica junto a otras personas. Consulta las próximas sesiones semanales y eventos neuroinclusivos aquí:

[Unirme a una sesión](#)

