

Daniel H. Pink

¿Cuándo?

La ciencia de encontrar
el momento preciso

Traducido por Verónica Puertollano

PAIDÓS EMPRESA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *When*

Publicado por Riverhead Books, 2018

Sello de Penguin Publishing Group, una division de Random House LLC

Diseño de portada: Adaptación de un diseño de Peter Adlington, Canongate.

Fotografía del autor: © Nina Subin

© de las fotografías: Daniel H. Pink

Gráficos: Tanya Maiboroda

© 2018, Daniel H. Pink

© 2018, Traducción: Verónica Puertollano

© 2018, Centro de Libros PAPF, SLU. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2019, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición impresa en España: octubre de 2018

ISBN: 978-84-16253-92-0

Primera edición impresa en México: enero de 2019

ISBN: 978-607-747-632-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

Sumario

Introducción: La decisión del capitán Turner	11
--	----

PRIMERA PARTE. EL DÍA

1. El patrón oculto de la vida cotidiana	21
«En distintos continentes y zonas horarias se producía, de forma tan predecible como el oleaje del océano, la misma oscilación: un pico, un valle y una recuperación».	
2. Tardes y cucharadas de café. El poder de las pausas, el prometedor almuerzo y un alegato en favor de la siesta moderna	69
«Un creciente corpus científico lo atestigua: las pausas no son una señal de pereza, sino de fortaleza».	

SEGUNDA PARTE. COMIENZOS, FINALES Y MITADES

3. Comienzos. Empezar bien, empezar otra vez y empezar juntos	117
«Muchos de nosotros hemos tenido la sensación de que los comienzos son importantes. Ahora la ciencia de los tiempos ha demostrado que son aún más poderosos de lo que sospe-	

chábamos. Los comienzos se quedan con nosotros mucho más tiempo del que éramos conscientes, y sus efectos perduran hasta el final».

4. **Mitades. Lo que las velas de Janucá y el síndrome de la mediana edad pueden enseñarnos sobre la motivación** 155
«Cuando llegamos a la mitad, a veces nos dejamos caer, pero otras veces damos un salto. Una sirena mental nos alerta de que hemos desperdiciado la mitad de nuestro tiempo».
5. **Finales. Maratones, chocolates y el poder del patetismo** 191
«Sin embargo, cuando los finales cobran relevancia —siempre que entramos en un tercer acto de cualquier tipo—, afilamos nuestros lápices rojos existenciales y tachamos a cualquier persona o cosa que no sea esencial. Editamos mucho antes de que caiga el telón».

TERCERA PARTE. SINCRONIZAR Y PENSAR

6. **Sincronizar rápido, sincronizar despacio**
Los secretos de los tiempos grupales 233
«La sincronización nos hace sentir bien, y sentirnos bien contribuye a que el grupo ruede con mayor suavidad. Coordinarnos con los demás también nos ayuda a obrar bien, y obrar bien facilita la sincronización».
7. **Pensar en tiempos verbales. Unas breves palabras finales** 273
«La mayoría de los idiomas del mundo utilizan tiempos verbales —especialmente pasado, presente y futuro— para transmitir significado y revelar pensamientos. Casi todas las frases que decimos están teñidas por el tiempo».
- Lecturas complementarias** 285
- Agradecimientos** 287

«Los tiempos no son lo más importante.
Lo son todo».

MILES DAVIS

Introducción

La decisión del capitán Turner

A las doce y media de la tarde del sábado 1 de mayo de 1915, un transatlántico de lujo se desprendió del muelle 54 del río Hudson en Manhattan, Nueva York, y zarpó rumbo a Liverpool, Inglaterra. Sin duda, parte de los 1959 pasajeros y de la tripulación del enorme barco británico se sentiría un poco mareada, aunque menos por las olas que por los tiempos.

Gran Bretaña estaba en guerra con Alemania, ya que la Primera Guerra Mundial había estallado el verano anterior. Alemania había declarado hacía poco las aguas adyacentes a las islas británicas, que este barco tenía que atravesar, como zona de guerra. En las semanas previas a la salida programada, la embajada alemana en Estados Unidos incluso publicó varios anuncios en los periódicos estadounidenses advirtiendo a los posibles pasajeros de que quienes entraran en dichas aguas «en barcos de Gran Bretaña o sus aliados, lo hacen bajo su propio riesgo».¹

Sin embargo, solo pocas personas cancelaron su viaje. Después de todo, este transatlántico había realizado más de doscientas

¹ Fitch, Tad y Poirier, Michael, *Into the Danger Zone: Sea Crossings of the First World War*, The History Press, Stroud, 2014, p. 108.

travesías sin incidentes. Era uno de los barcos de pasajeros más grandes y más rápidos del mundo, y estaba equipado con telegrafía sin hilos y bien provisto de botes salvavidas (gracias, en parte, a las lecciones aprendidas del *Titanic*, que se había hundido tres años antes). Y tal vez lo que es más importante: al mando del barco estaba el capitán William Thomas Turner, uno de los marineros más avezados de la industria; un hombre huraño de 58 años con una trayectoria llena de condecoraciones y «la psique de una cámara acorazada».²

El barco surcó el océano Atlántico durante cinco días sin incidentes. Pero el 6 de mayo, cuando el imponente navío tomó impulso hacia la costa de Irlanda, Turner recibió el aviso de que había submarinos alemanes, o *U-Boot*, merodeando por la zona. Abandonó inmediatamente la cubierta del capitán y se situó en el puente de mando para poder escudriñar el horizonte y estar preparado para tomar decisiones rápido.

El viernes 7 de mayo por la mañana, cuando el transatlántico estaba a tan solo 160 km de la costa, se instaló una densa niebla, por lo que Turner redujo la velocidad del barco de los 21 nudos hasta los 15. Sin embargo, al mediodía la niebla ya se había disipado, y Turner pudo divisar la costa. El cielo estaba despejado y el mar en calma.

Pero a la una de la tarde, sin que el capitán o la tripulación lo advirtieran, el comandante de un *U-Boot*, Walther Schwieger, avistó el barco. Y en el transcurso de la hora siguiente, Turner tomó dos decisiones inexplicables. La primera fue aumentar ligeramente la velocidad del barco, hasta los 18 nudos, pero no alcanzar su velocidad máxima de 21 nudos, pese a que tenía buena visibilidad, a que las aguas estaban tranquilas y que sabía que

² Larson, Erik, *Dead Wake: The Last Crossing of the Lusitania*, Broadway Books, Nueva York, 2016, p. 1. (Hay versión española de María Morés, *Lusitania: el hundimiento que cambió el rumbo de la historia*, Ariel, Barcelona, 2015).

podría haber submarinos al acecho. Durante la travesía había asegurado a los pasajeros que llevaría el barco rápido porque, a su velocidad máxima, este transatlántico podía dejar atrás fácilmente a cualquier submarino. La segunda fue que, alrededor de las 13:45 horas, y con el fin de calcular su posición, Turner llevó a cabo lo que se denomina la «marcación a cuatro cuartas», una maniobra que requería 45 minutos, en vez de ejecutar una maniobra de marcación más sencilla que solo habría requerido 5 minutos. Y a causa de la marcación a cuatro cuartas, Turner tuvo que conducir el barco en línea recta, en vez de seguir un rumbo en zigzag, que era la mejor forma de esquivar los *U-Boots* y sus torpedos.

A las 14:10 horas, un torpedo alemán hizo impacto en el barco por estribor, abriendo un enorme boquete. De él manó un géiser de agua marina que cayó como una lluvia sobre los equipos destruidos y los restos del barco en la cubierta. Minutos después, se inundó una sala de calderas, después otra. El destrozo provocó una segunda explosión. Turner salió disparado y cayó al mar. Los pasajeros gritaban y saltaban a botes salvavidas. Después, pasados tan solo 18 minutos del impacto, el barco se inclinó hacia su costado y empezó a hundirse.

Al ver el destrozo causado, Schwieger, el comandante del submarino, se alejó en el mar. Había hundido el *Lusitania*.

Pecieron cerca de 1200 personas en el ataque, incluidos 123 de los 141 estadounidenses que iban a bordo. El incidente intensificó la Primera Guerra Mundial, reescribió las normas de combate naval y contribuyó más tarde a arrastrar a Estados Unidos a la guerra. Pero lo que ocurrió exactamente esa tarde de mayo hace un siglo sigue siendo en cierto modo un misterio. Dos investigaciones realizadas inmediatamente después del ataque no arrojaron resultados satisfactorios. Las autoridades británicas paralizaron la primera para no revelar secretos militares. La segunda, dirigida por John Charles Bigham, un jurista británico conocido como lord Mersey, que también había investigado el desastre del

Titanic, exoneró al capitán Turner y a la compañía naviera de cualquier negligencia. Sin embargo, unos días después de terminar las vistas, dimitió del caso y se negó a cobrar por sus servicios, diciendo: «El caso del *Lusitania* era un trabajo sucio y maldito». ³ A lo largo del siglo pasado, ha habido periodistas que han leído detenidamente los recortes de prensa y los diarios de los pasajeros, y submarinistas que han rastreado los pecios del barco en busca de pistas sobre lo que pasó realmente. Escritores y realizadores han seguido produciendo libros y documentales con un gran alarde especulativo.

¿Había puesto Gran Bretaña al *Lusitania* deliberadamente en la senda del peligro, o incluso conspirado para hundir el barco y así arrastrar a Estados Unidos a la guerra? El barco, que llevaba algunas municiones pequeñas, ¿se estaba utilizando en realidad para transportar un lote de armas mayor y más potente para el esfuerzo bélico británico? ¿Estaba involucrada de algún modo la máxima autoridad naval, un cuádragenario llamado Winston Churchill? ¿Era el capitán Turner, que sobrevivió al ataque, un simple títere de otras personas con más poder e influencia, «un tonto que invitaba al desastre», como lo calificó un pasajero superviviente? ¿O había sufrido un pequeño infarto que le había afectado el juicio, como afirmaron otros? ¿Guardan todavía las pesquisas e investigaciones, cuyos documentos aún no se han desclasificado, una serie de gigantescos encubrimientos? ⁴

Nadie lo sabe con certeza. Más de cien años de periodismo de investigación, análisis histórico y pura especulación no han arrojado una respuesta definitiva. Pero quizá hay una explicación más sencilla que nadie ha considerado. Puede que, bajo el nuevo punto

³ Simpson, Colin, «A Great Liner with Too Many Secrets», *Life*, 13 de octubre de 1972, p. 58.

⁴ Fitch, Tad y Poirier, Michael, *Into the Danger Zone*, p. 118; Hoehling, Adolph A. y Hoehling, Mary, *The Last Voyage of the Lusitania*, Madison Books, Lanham, 1996, p. 247.

de vista de las ciencias de la conducta y la biología del siglo **xxi**, la explicación de uno de los desastres más importantes de la historia marítima sea menos siniestra. Puede que, simplemente, el capitán Turner tomara malas decisiones. Y puede que esas decisiones fuesen malas porque las había tomado por la tarde.

Este es un libro sobre el manejo de los tiempos. Sabemos que los tiempos lo son todo. El problema es que no sabemos demasiado sobre los propios tiempos. La vida nos presenta un flujo interminable de decisiones acerca del «cuándo»: cuándo cambiar de carrera profesional, dar malas noticias, programar una clase, terminar un matrimonio, salir a correr o tomarse en serio un proyecto o a una persona. Pero la mayoría de esas decisiones manan de una ciénaga humeante de intuiciones y conjeturas. Saber elegir el momento es un arte, pensamos.

Demostraré que el manejo de los tiempos es en realidad una ciencia; está surgiendo un cúmulo creciente de investigaciones multifacéticas y multidisciplinarias que aportan nuevas ideas sobre la condición humana y una guía útil sobre cómo trabajar de manera más inteligente y vivir mejor. Si vas a cualquier librería o biblioteca, verás un estante (o 1 2) repleto de libros sobre *cómo* hacer diversas cosas, desde hacer amigos e influir en los demás hasta hablar tagalo en un mes. La producción de este tipo de libros es tan ingente que necesitan una categoría propia: «Cómo hacer...». Creo que este libro pertenece a un género completamente nuevo: «Cuándo hacer...».

En los dos últimos años, dos intrépidos investigadores y yo hemos leído y analizado más de setecientos estudios —de los ámbitos de la economía y la anestesiología; la antropología y la endocrinología; la cronobiología y la psicología social— para desentrañar la ciencia oculta del manejo de los tiempos. A lo largo de las siguientes trescientas páginas, me valdré de esa investigación para analizar

cuestiones que abarcan la experiencia humana, pero que a menudo permanecen ocultas a nuestra vista. ¿Por qué los comienzos —si nos precipitamos en la salida o hacemos una salida en falso— son tan importantes? ¿Y cómo podemos empezar de cero si tropezamos con los tacos de salida? ¿Por qué alcanzar el punto medio —de un proyecto, un partido o incluso la vida— nos hace a veces sentir hundidos y otras nos activa? ¿Por qué los finales nos dan energía para esforzarnos más y alcanzar la línea de meta, pero también nos hacen sentir la necesidad de bajar el ritmo y buscar un significado? ¿Cómo sincronizamos nuestros tiempos con los de otras personas, estemos diseñando un software o cantando en un coro? ¿Por qué algunos horarios escolares son un obstáculo para el aprendizaje pero cierto tipo de pausas hacen que los alumnos obtengan mejores resultados en los exámenes? ¿Por qué pensar en el pasado nos hace comportarnos de una manera, pero pensar en el futuro nos orienta en una dirección distinta? Y, por último, ¿cómo podemos construir organizaciones, escuelas y vidas que tengan en cuenta el poder invisible del manejo de los tiempos; que reconozcan, parafraseando a Miles Davis, que los tiempos no son lo más importante, sino todo? Este libro habla mucho de ciencia. Leerás acerca de numerosos estudios, todos ellos citados en las notas a pie de página para que puedas profundizar más (o verificar mi trabajo). Pero este es también un libro práctico. Al final de cada capítulo se encuentra lo que llamo «Manual del hacker del tiempo»: una colección de herramientas, ejercicios y trucos para ayudarte a poner las ideas en práctica.

Entonces, ¿por dónde empezamos?

El lugar por donde empezar es el propio tiempo. Si estudiamos la historia del tiempo —desde los primeros relojes solares del antiguo Egipto hasta los primeros relojes mecánicos de la Europa del siglo xvi y la aparición de las zonas horarias en el siglo xix—, nos daremos cuenta enseguida de que gran parte de lo que asumimos como unidades de tiempo «naturales» son en realidad vallas

que construyeron nuestros antepasados con el fin de encorralar el tiempo. Los segundos, las horas y las semanas son inventos humanos. Solo señalándolos —escribió el historiador Daniel Boorstin— «pudo la humanidad liberarse de la cíclica monotonía de la naturaleza».⁵

Pero hay una unidad de tiempo que sigue escapándose a nuestro control, el epítome de la monotonía cíclica a la que se refería Boorstin. Vivimos en un planeta que gira sobre su eje a una velocidad constante siguiendo un patrón regular, exponiéndonos a períodos regulares de luz y oscuridad. A cada rotación de la Tierra la llamamos día. El día es tal vez la forma más importante que tenemos de dividir, configurar y evaluar nuestro tiempo. Así que la primera parte de este libro inicia ahí nuestra exploración del tiempo. ¿Qué han aprendido los científicos sobre el ritmo de un día? ¿Cómo podemos usar ese conocimiento para mejorar nuestro rendimiento, nuestra salud y sentirnos más satisfechos? ¿Y por qué, como demostró el capitán Turner, nunca deberíamos tomar decisiones importantes por la tarde?

⁵ Boorstin, Daniel Joseph, *The Discoverers: A History of Man's Search to Know His World and Himself*, Vintage, Nueva York, 3, 1985, p. 1. (Hay versión española de Susana Lijtmaer, *Los descubridores*, Crítica, Barcelona, 1998).

Primera parte

EL DÍA

1. El patrón oculto de la vida cotidiana

«¡Cuánto hacen los hombres diariamente, sin saber lo que hacen!».

WILLIAM SHAKESPEARE,
Mucho ruido y pocas nueces

Si se quisiera medir el estado emocional del mundo, encontrar un anillo del humor suficientemente grande para circundar el planeta, lo mejor sería recurrir a Twitter. Cerca de mil millones de personas tienen una cuenta, y publican alrededor de 6 000 mensajes cada segundo.¹ El mero volumen de estos minimensajes —lo que la gente dice y cómo lo dice— ha generado un océano de datos por el que los científicos sociales pueden navegar para entender la conducta humana.

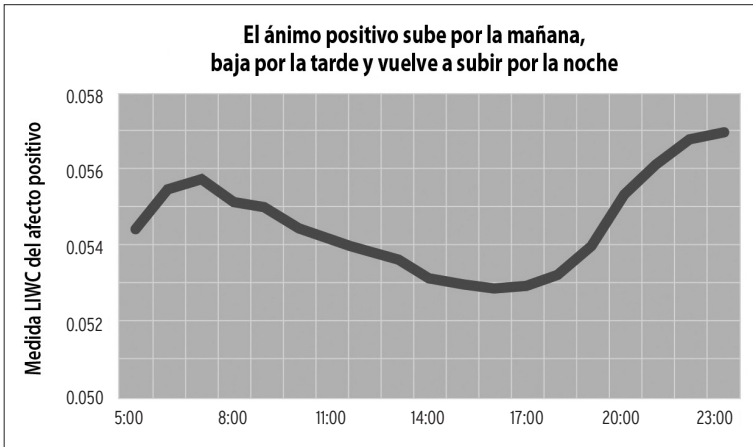
Hace unos años, dos sociólogos de la Universidad Cornell, Michael Macy y Scott Golder, analizaron más de 500 millones de tuits que 2.4 millones de usuarios de 84 países habían publicado durante un período de dos años. Esperaban utilizar este tesoro para medir las emociones de la gente; en particular, el «afecto positivo» (emociones como el entusiasmo, la confianza propia y el estado de alerta) y el «afecto negativo» (emociones como la ira,

¹ Smith, Kit, «44 Twitter Statistics for 2016», *Brandwatch*, 17 de mayo de 2016, disponible en <<https://www.brandwatchorascom/2016/05/44-twitter-stats-2016>>.

la apatía y el sentimiento de culpa) variaban a lo largo del tiempo. Los investigadores no leyeron uno por uno esos 500 millones de tuits, naturalmente. Lo que hicieron fue cargar los mensajes en un potente programa informático de análisis de texto, de uso muy extendido, llamado LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count) que valoraba cada palabra en función de la emoción que transmitía.

Lo que Macy y Golder descubrieron, y publicaron en la prestigiosa revista *Science*, fue un patrón notablemente constante en las horas en que la gente se despertaba. El afecto positivo —el lenguaje que revelaba que los usuarios se sentían activos, participativos y optimistas— crecía generalmente por la mañana, se desplomaba por la tarde y remontaba de nuevo al anochecer. Que el usuario fuese estadounidense o asiático, musulmán o ateo, o blanco o negro o mulato, era irrelevante. «El patrón afectivo temporal adoptaba una forma similar entre distintas culturas y puntos geográficos», escriben. Tampoco importaba que la gente tuitease un lunes o un jueves. Todos los días laborables eran básicamente iguales. Los resultados del fin de semana diferían ligeramente. El afecto positivo estaba por lo general un poco más alto los sábados y los domingos —y el pico de la mañana empezaba unas dos horas más tarde que en los días laborables—, pero la forma general seguía siendo la misma.² Ya se midiera un país grande y diverso como Estados Unidos, o un país más pequeño y homogéneo como Emiratos Árabes Unidos, el patrón diario se mantenía extrañamente parecido. Tenía esta forma:

² Golder, Scott A. y Macy, Michael W, «Diurnal and Seasonal Mood Vary with Work, Sleep, and Daylength Across Diverse Cultures», *Science* 333, n.º 6051 (2011) pp. 1878-1881. Ten en cuenta que esta investigación se llevó a cabo antes de que Donald Trump fuese elegido presidente y sus tuits pasaran a formar parte de la conversación política.



En distintos continentes y zonas horarias se producía, de forma tan predecible como el oleaje del océano, la misma oscilación: un pico, un valle y una recuperación. Bajo la superficie de nuestra vida cotidiana se oculta un patrón crucial, inesperado y revelador.

Para entender este patrón —de dónde surge y qué significa—, hay que empezar por una planta enmacetada, una *Mimosa pudica*, para ser exactos, que colgaba del alféizar de la ventana de una oficina de la Francia del siglo XVIII. Tanto la oficina como la planta pertenecían a Jean-Jacques d’Ortous de Mairan, un eminente astrónomo de la época. Una tarde de verano de 1729, De Mairan estaba sentado en su escritorio haciendo lo que hacían los astrónomos franceses del siglo XVIII, y los escritores estadounidenses del siglo XXI cuando tienen que acabar un trabajo importante: mirar por la ventana. Al caer la noche, De Mairan observó que las hojas de la planta que había en su alféizar se habían cerrado. Unas horas antes, cuando la luz del sol atravesaba la ventana, las hojas estaban abiertas. Este patrón —las hojas desplegadas durante la mañana soleada y replegadas al cernirse la oscuridad— hizo surgir algunas preguntas. ¿Cómo notaba la planta lo que ocurría a su alrededor? ¿Y qué pasaría si se alterara el patrón de luz y oscuridad?

Así, convirtiéndose en un acto de procrastinación históricamente productivo, De Mairan retiró la planta del alféizar, la metió en un armario y cerró la puerta para no dejar pasar la luz. A la mañana siguiente, abrió el armario para ver cómo estaba la planta y, ¡*mon Dieu!*!: las hojas se habían desplegado a pesar de estar en completa penumbra. Siguió investigando algunas semanas más, colgando cortinas negras en las ventanas para impedir que entrara un solo rayo de luz en la oficina. El patrón se mantuvo. Las hojas de la *Mimosa pudica* se abrieron por la mañana y se cerraron por la noche. La planta no estaba reaccionando a la luz externa. Se atenía a su propio reloj interno.³ Desde el descubrimiento de De Mairan hace casi tres siglos, los científicos han determinado que casi todos los seres vivos —desde los organismos unicelulares que habitan los charcos hasta los organismos pluricelulares que conducen monovolúmenes— tienen relojes biológicos. Estos cronómetros internos son esenciales para un funcionamiento correcto. Rigen sobre una colección de ritmos que llamamos circadianos (del latín *circa*, alrededor, y *diem*, día), que establecen la base rítmica de la vida de toda criatura. (De hecho, de la planta enmacetada de De Mairan acabó floreciendo una ciencia de los ritmos biológicos totalmente nueva, conocida como cronobiología).

Para ti y para mí, el Big Ben biológico es el núcleo supraquiasmático (NSQ), un cúmulo de aproximadamente 20 000 células del tamaño de un grano de arroz que se encuentra en el hipotálamo, en la parte central inferior del cerebro. El NSQ controla las subidas y bajadas de la temperatura corporal, regula las hormonas y nos ayuda a quedarnos dormidos por la noche y a despertar por la mañana. El temporizador diario del NSQ recorre un poco más de tiempo del que tarda la Tierra en hacer una rotación completa,

³ Para leer una crónica más completa del descubrimiento de De Marian, ver Roenneberg, Till, *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired*, Harvard University, Cambridge, 2012, pp. 31-35.

aproximadamente 24 horas y 11 minutos.⁴ Así, nuestro reloj de serie utiliza marcas sociales (horarios de oficina y de autobuses) y señales medioambientales (amanecer y anoecer) para hacer pequeños ajustes que hacen que los ciclos internos y externos tengan una mayor sincronía, un proceso conocido como «encarrilamiento».

El resultado es que, como la planta en la ventana de De Mairan, los seres humanos se «abren» y se «cierran» metafóricamente a las mismas horas del día. Los patrones no son idénticos en cada persona, al igual que mi presión sanguínea y mi pulso no son exactamente los mismos que los tuyos, y ni siquiera los míos hace veinte años o dentro de veinte años. Pero, a grandes rasgos, son llamativamente similares. Y cuando no lo son, difieren de manera predecible.

Los cronobiólogos y otros investigadores empezaron estudiando funciones fisiológicas como la producción de melanina y la reacción metabólica, pero ese trabajo se ha ampliado ahora para incluir las emociones y la conducta. Su investigación está revelando algunos patrones sorprendentes, basados en el tiempo, en cómo nos sentimos y cómo funcionamos, lo que a su vez nos brinda una guía sobre cómo configurar nuestra propia vida diaria.

Cambios de humor y oscilaciones bursátiles

A pesar de su volumen, los cientos de millones de tuits no pueden proporcionar una visión perfecta de nuestra vida diaria. Aunque otros estudios que utilizan Twitter para medir el estado de ánimo han encontrado muchos de los mismos patrones que descubrieron Macy y Golder, tanto el medio como la metodología tienen sus

⁴ Cromie, William J., «Human Biological Clock Set Back an Hour», *Harvard University Gazette*, 15 de julio de 1999.

límites.⁵ La gente utiliza a menudo las redes sociales para presentar una cara ideal al mundo que podría enmascarar sus verdaderas —y acaso menos ideales— emociones. Además, las herramientas analíticas de nivel industrial que se necesitan para interpretar tantos datos no siempre pueden detectar la ironía, el sarcasmo y otras sutiles artimañas humanas. Afortunadamente, los científicos de la conducta tienen otros métodos para entender qué pensamos y qué sentimos, y uno de ellos es especialmente bueno para trazar los cambios que se producen cada hora en cómo nos sentimos. Se llama «método de reconstrucción del día» (MRD), creado por un quinteto de investigadores, entre ellos Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía, y Alan Krueger, que fue presidente del Consejo de Asesores Económicos de la Casa Blanca de Barack Obama. Con el MRD, los participantes en el estudio reconstruyen el día anterior, narrando todo lo que hicieron y cómo se sintieron mientras lo hacían. La investigación con el MRD ha demostrado, por ejemplo, que un día cualquiera la gente solía estar menos contenta en los desplazamientos y más contenta cuando se besa.⁶ En 2006, Kahneman, Krueger y el resto del equipo incorporaron el MRD para medir «un atributo del afecto que a menudo se pasa por alto: su ritmicidad en el transcurso de un día». Pidieron a más de novecientas mujeres estadounidenses —de diversas razas, edades y niveles de ingresos y estudios— que pensaran en el día anterior «como una serie continua de escenas o episodios de una película», con una duración de entre 15 minutos y 2 horas cada uno.

⁵ Sheridan Dodds, Peter *et al.*, «Temporal Patterns of Happiness and Information in a Global Social Network: Hedonometrics and Twitter», *PloS ONE* 6, n.º 12 (2011): e26752. Ver también Fusaroli, Riccardo, *et al.*, «Timescales of Massive Human Entrainment», *PloS ONE* 10, n.º 4 (2015): e0122742.

⁶ Kahneman, Daniel *et al.*, «A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method», *Science* 306, n.º 5702 (2004), pp. 1776-1780.

Las mujeres explicaban después lo que habían estado haciendo durante cada episodio y elegían de una lista de 12 adjetivos (feliz, frustrada, disfrutando, molesta, etcétera) los que representaban sus emociones durante ese tiempo.

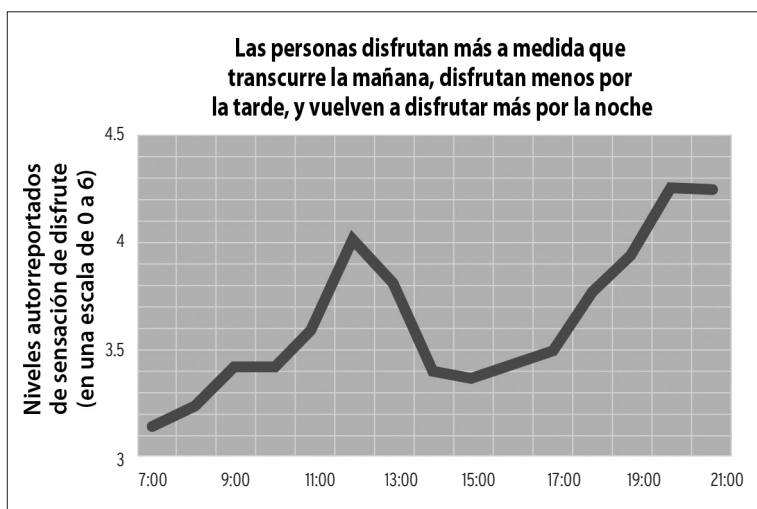
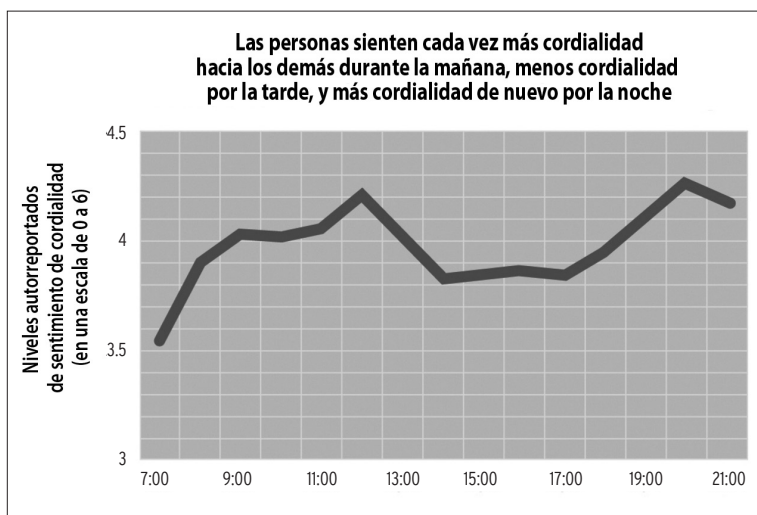
Cuando los investigadores procesaron los datos numéricos, descubrieron un «patrón bimodal fuerte y constante» —un doble pico— durante el día. El afecto positivo de las mujeres ascendía en las horas matutinas hasta que llegaba a un «punto emocional óptimo» al mediodía, más o menos. Después, su buen humor se desplomaba rápidamente y permanecía bajo durante la tarde, y después volvía a subir en las primeras horas de la noche.⁷

He aquí tres gráficas, por ejemplo, correspondientes a tres emociones positivas: feliz, a gusto y disfrutando. (El eje vertical representa la medida del estado de ánimo de las participantes, en el que los valores más altos son más positivos y los más bajos son menos positivos. En el eje horizontal figuran las horas del día, desde las siete de la mañana hasta las nueve de la noche).



⁷ Stone, Arthur A. *et al.*, «A Population Approach to the Study of Emotion: Diurnal Rhythms of a Working Day Examined with the Day Reconstruction Method», *Emotion* 6, n.º 1 (2006), pp. 139-149.

¿CUÁNDO?



Las tres gráficas no son claramente idénticas, pero todas comparten la misma forma básica. Es más: esa forma —y el ciclo del día que representa— se parece mucho al de la página 23. Un pico temprano, una fuerte caída y una recuperación posterior.