

¡Comparte la literatura en tus redes sociales!

 [Compártelo](#)

 [Twitéalo](#)

 Pinéalo



¿De qué trata *El club de las 5 de la mañana*?

El club de las 5 de la mañana: controla tus mañanas, impulsa tu vida es el libro best-seller de Robin Sharma que **presenta un poderoso argumento a favor de una rutina de trabajo y descanso** para formar parte del 5% de las personas con mayor rendimiento.

En forma de relato, el libro, que ha figurado en 2021 y 2022 en la lista de [libros más vendidos](#) en muchos países como [Colombia](#) y [México](#), **sostiene que una rutina matutina estructurada y consistente que comience a las 5 de la mañana puede actuar como catalizador de una mayor productividad, salud y felicidad**. Sharma también propone una serie de tácticas para que nuestros días de trabajo aprovechen nuestro buen comienzo matutino, junto con algunos principios fundamentales para un rendimiento de primera clase.

Encuentra en esta reseña el **resumen por capítulos, opinión, las mejores frases y las ideas más importantes** de este revelador libro.



[Comprar libro](#)

► **¿Te interesa el libro?** Cómpralo en Amazon: [España](#) | [Estados Unidos](#) | [México](#)

ÍNDICE DE CONTENIDOS [MOSTRAR](#)

Resumen del libro: Las ideas clave

1: Los cuatro enfoques de los hacedores de la historia. Los mejores ejecutores se centran incisivamente en materializar sus talentos, trabajar libres de

distracciones, mejorar continuamente hacia la maestría, y apilar pequeñas y consistentes victorias día tras día hasta alcanzar la excelencia.

2: Las 3 fases del hábito: el protocolo de 66 días. Para formar el hábito de las 5 de la mañana -o cualquier otro hábito significativo- debemos realizarlo durante 66 días mientras nuestro cerebro se adapta a nuestra nueva rutina, culminando con nuestros hábitos alcanzando un punto de automaticidad.

3: La fórmula **20/20/20**. Divide tu Hora de la Victoria (de 5 a 6 de la mañana) en tres franjas de 20 minutos, primero con movimiento (ejercicio intenso), luego con un periodo de reflexión y soledad, y después con un periodo de crecimiento y educación.

4: Las 10 tácticas del genio de toda la vida. Después de la Hora de la Victoria, hay varias técnicas que puedes utilizar para amplificar las ganancias de rendimiento a lo largo del día. Dedica los primeros 90 minutos de tu jornada laboral al proyecto más importante y trabaja en una Burbuja de Concentración Total (BCT) libre de distracciones digitales.

Notas del libro: Las ideas clave en detalle

A continuación se presentan notas más detalladas sobre las ideas clave de *El club de las 5 de la mañana* de Robin Sharma, junto con algunas citas que me llamaron la atención. Estas notas no cubren de ninguna manera la totalidad de las ideas del libro. En su lugar, pretenden servir de **introducción a algunas de las ideas clave, a partir de las cuales decidir si merece la pena [comprar el libro](#)**.

Idea clave #1: Los cuatro enfoques de los creadores de la historia

Los que más rinden se centran en cuatro áreas clave.

Foco 1: Coeficiente intelectual de capitalización. Nuestro «coeficiente intelectual de capitalización» es nuestra capacidad para materializar los dones con los que hemos nacido. Ese proceso no es inevitable. Debemos trabajar en nuestra forma de pensar. **Debemos reescribir nuestras historias personales y creer en nuestra capacidad para hacer grandes cosas.** Muchas personas caen en la trampa del «victimismo aprendido» a lo largo de los años de vida adulta, pero debemos denunciarlo y diseñar una profecía autocumplida más convincente.

Enfoque 2: Liberarse de las distracciones. Las distracciones, especialmente las ciberdistracciones, corren el riesgo de destruir nuestro potencial productivo. Eliminar la complejidad y la distracción es fundamental para alcanzar el máximo éxito. Concéntrese en realizar unos pocos proyectos brillantes en lugar de diluir su atención en innumerables ideas.

«Una concentración intensa sólo en lo que más importa es la forma en que los profesionales alcanzan la victoria. Simplifique. Simplifica. Simplifica».

El reto de liberarnos de las distracciones, señala Sharma, es que estamos cableados para el autosabotaje. Nuestro «cerebro antiguo» -el sistema límbico- tiene un sesgo de negatividad incorporado, que busca la supervivencia y la caza del peligro. Al mismo tiempo, nuestro «cerebro maestro» -el córtex prefrontal- busca el pensamiento superior y la creatividad.

Pero estos dos cerebros entran en conflicto. **El cerebro antiguo quiere temer el crecimiento y el progreso, y debido a este miedo tendemos a caer en distracciones.** La rutina de las 5 de la mañana (más adelante) nos ayuda a cultivar la soledad y a superar este conflicto.

Enfoque #3: Práctica de la maestría personal. La práctica no es un ejercicio aislado. Debemos practicar para avanzar hacia la maestría personal diariamente y para siempre. La maestría es un proceso, no un estado.

Sharma recomienda centrarse en «Los cuatro imperios interiores»:

1. **Mentalidad:** Tus creencias más profundas impulsan tu comportamiento diario.

Optimiza tu autoconversación y tu perspectiva.

2. **Emocionalidad:** No se puede lograr la maestría con sentimientos tóxicos que te agobian. Intenta amplificar las emociones positivas y practica la gratitud.
3. **Salud:** El estado físico garantiza que nuestro cerebro pueda funcionar a su máximo nivel de cognición.
4. **Conjunto del alma:** Dedica tiempo a recordar quién eres realmente. Practica la meditación y la contemplación.

Enfoque #4: Apilamiento de días. Concéntrese en crear días excelentes, mejorando un 1% cada día, y estos días se acumularán en resultados excepcionales. La constancia es la clave de la maestría.

«Las ideas no valen nada si no están respaldadas por la aplicación. La más pequeña de las implementaciones siempre vale más que la más grande de las intenciones».

Idea clave #2: Las 3 fases del hábito: el protocolo de 66 días

Fase 1 (22 días): Destrucción. Un nuevo hábito se sentirá difícil y desagradable al principio. Y así debe ser. Este es el momento en que nuestro cerebro está recableando, cuando se están formando nuevas vías sinápticas.

«Hacer regularmente aquello que es difícil pero importante cuando se siente más incómodo es como nacen los guerreros».

Fase 2 (22 días): Instalación. Aquí te sentirás frustrado y confundido. Tendrás ganas de rendirte, pero en realidad este es el momento en el que las cosas cobran sentido.

«El dolor del crecimiento es mucho menos costoso que los costes devastadores del arrepentimiento».

Fase 3 (22 días): Integración. Ahora empezarás a experimentar los beneficios y a codificar la rutina en el cableado de tu cerebro.

«Todo cambio es duro al principio, desordenado en el medio y magnífico al final».

El punto de automaticidad. Después de 66 días de constancia, llegamos a lo que Sharma llama el «Punto de Automaticidad». Es decir, el punto en el que la repetición y la neuroplasticidad se han unido para convertir el hábito y el automatismo en parte de nuestra rutina.

Idea clave #3: La fórmula 20/20/20

Para obtener resultados como el 5% de los mejores, debes empezar a hacer lo que el 95% de la gente no hace. Sharma cree que levantarse a las 5 de la mañana es un buen punto de partida.

Pero para aprovechar al máximo el levantarse a las 5AM, no podemos simplemente levantarnos a las 5AM y hacer lo que queramos. Hay que aprovechar el tiempo al máximo.

«Cuida muy bien la primera parte del día, y el resto del día se cuidará por sí solo». Hazte dueño de tu mañana. Eleva tu vida».

El periodo más importante es la Hora de la Victoria: es la primera hora del día, de las 5 a las 6 de la mañana.

Podemos dividir este bloque de una hora en tres bolsas de 20 minutos, dedicadas a centrarnos en nuestra mentalidad, nuestra mentalidad del corazón, nuestra mentalidad de la salud y nuestra mentalidad del alma (ver la explicación anterior de cada una).

Bolsillo #1 - 5:00am a 5:20am - MOVIMIENTO: Comienza tu día con un ejercicio intenso. El ejercicio después de despertarse eleva tu concentración y energía y lanza el día de la manera correcta. Desde el punto de vista biológico, el ejercicio reduce el cortisol, y el sudor de un entrenamiento libera BDNF (factor neurotrópico derivado del cerebro) que repara las células cerebrales y acelera la formación de conexiones neuronales. En resumen: El ejercicio intenso por la mañana nos pone en un estado cognitivo óptimo para el día siguiente.

Bolsillo #2 - 5:20am a 5:40am - REFLEXIONAR: Tómate un periodo de silencio para reflexionar, quizás meditando o escribiendo en un diario. Sharma también sugiere utilizar este tiempo para preparar una declaración escrita de cómo es su día ideal.

«El flujo de la vida premia la acción positiva y castiga la indecisión».

Bolsillo #3: 5:40am a 6:00am - CRECE: Utiliza este tiempo para profundizar en tus conocimientos y superar a la competencia. Las sugerencias incluyen leer libros, escuchar podcasts y estudiar a los grandes pensadores.

Un par de advertencias importantes a la fórmula 20/20/20:

1. **No engañes al sueño.** Sigue necesitando un sueño de calidad, por lo que su rutina nocturna es tan importante como su rutina matutina. Desconéctese de la tecnología temprano y prepárese para cinco ciclos de 90 minutos de sueño de calidad en una habitación fresca y oscura.
2. **Perfeccione según sea necesario.** La fórmula 20/20/20 es un proceso de mejora continua. Encuentra el enfoque que mejor te funcione. No tienen que ser necesariamente bloques de 20 minutos.

3. **Equilibrio entre trabajo y descanso.** Para mantener la excelencia a largo plazo, hay que alternar los Ciclos de Alta Excelencia (HEC) con los Ciclos de Recarga Profunda (DRC). El crecimiento se produce en la recuperación, así que dedica tiempo al descanso no sólo en tu rutina diaria, sino en un horizonte a más largo plazo (por ejemplo, mediante las vacaciones).

Idea clave #4: Las 10 tácticas del genio de toda la vida

La fórmula 20/20/20 es un «hábito clave», un comportamiento básico que multiplica otros patrones regulares de comportamientos positivos. Estas 10 tácticas pueden ayudar a amplificar las mejoras durante el resto del día.

1. **La burbuja de concentración total (BDC):** Defiende tu concentración mental, tu energía física, tu fuerza de voluntad, tu talento original y tu tiempo diario de las distracciones. Sharma los llama los «cinco activos del genio». BDC es un periodo de soledad durante el día en un entorno que estimule y promueva el pensamiento creativo y el trabajo eficaz.
2. **La regla 90/90/1:** Utiliza los primeros 90 minutos de tu jornada laboral para centrarte en el proyecto más importante. Házlo a diario y con absoluta constancia para obtener una «Ventaja Competitiva Gargantuesca».
3. **El método 60/10:** Después del segmento 90/90/1 del día, concéntrese en ráfagas de 60 minutos de trabajo intenso seguidas de períodos de 10 minutos de regeneración y descanso.
4. **El concepto de los 5 diarios:** Durante el bolsillo 2 de la fórmula 20/20/20, haga una lista de las 5 pequeñas cosas que quiere conseguir en el día. Repítalo diariamente.
5. **El segundo entrenamiento de ventilación (2EV):** Programe un segundo entrenamiento al final de su jornada laboral para tomar un segundo aire. Sharma sugiere un paseo de una hora por la naturaleza para reflexionar.
6. **El protocolo de los dos masajes:** Anota en tu calendario dos masajes de 90 minutos a la semana (evidentemente, no es la sugerencia más factible para la mayoría de nosotros).
7. **Universidad del tráfico:** Aprovecha tu viaje al trabajo para aprender en lugar de escuchar noticias tóxicas o bromas superficiales en la radio. Escucha podcasts educativos, cursos o debates.


8. **La técnica del Dream Team:** Delega las tareas que no son un uso óptimo de tu tiempo y que se adaptan mejor a las habilidades de otra persona.
9. **El sistema de diseño semanal:** Cada domingo, siéntate durante 30 minutos y crea un plan de juego para la semana que tienes por delante. Establece periodos claros para 90/90/1 y 60/10 cada día, así como asigna tiempo para el segundo entrenamiento de viento.
10. **El estudiante de 60 minutos:** Estudia al menos 60 minutos cada día. Puedes hacerlo leyendo un libro, haciendo un curso online o hablando con un mentor.

Si el libro te llamó la atención puedes comprarlo ya sea en copia física, ebook o audiolibro, en los siguientes enlaces si estás en [España](#), [Estados Unidos](#) o [México](#).

¡Comparte la literatura en tus redes sociales!

 [Compártelo](#)

 [Twitéalo](#)

 [Pinéalo](#)