UN CUADERNO PARA DEJAR EL RUMBO TRAZADO

Mi contrato con Ulises

¿Y si tu pie ya frenó... y tú todavía no te has enterado?

Elegir hoy, con calma, la cuerda que te sujeta cuando suene tu sirena, desde las ideas de David Eagleman.

Eagleman sostiene que casi todo lo que hacemos, pensamos y sentimos ocurre fuera de nuestro control consciente, y que dentro de la cabeza compiten facciones con metas distintas. Eso no te convierte en un muñeco: la conciencia puede fijar directrices. El libro recoge una herramienta muy antigua, el contrato de Ulises: tomar hoy una decisión libre que te ate con tu yo de mañana. Este cuaderno te propone ensayarlo con papel y lápiz, con una sola tentación, no con toda tu vida.

EL RECORRIDO

01 · El mapa de Eagleman en una página

02 · Mi parlamento

03 · Mi sirena

04 · Mi cuerda

05 · La carta de Ulises

06 · Mi primera semana

07 · Mi contrato

Cómo usarla

Hazla en varias sesiones y empieza por una sola sirena, pequeña. No hay respuestas buenas ni malas. Y una cautela: si lo que te cuesta controlar es serio (alcohol, juego, comida u otra adicción), este cuaderno no es un tratamiento. Úsalo como complemento y habla con un profesional.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en Incógnito, de David Eagleman. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y actividades son elaboración del canal. No es una terapia ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / LA IDEA DEL LIBRO

El mapa de Eagleman en una página

Cinco ideas encadenadas

1. **El tú consciente es el fragmento más pequeño.** Casi todo ocurre fuera de su acreditación de seguridad. Eagleman lo compara con un polizón en un transatlántico, que se lleva los laureles del viaje sin ver la ingeniería de abajo.
2. **Los sistemas zombis hacen el trabajo rápido.** Rutinas automáticas: el bateador que golpea una bola antes de ser consciente de ella, tu pie en el freno. La conciencia tarda alrededor de medio segundo.
3. **Recibes el titular, no el informe.** Como un periódico: cuando llega la idea, el trabajo ya está hecho, y aun así nos atribuimos el mérito.
4. **Dentro hay un equipo de rivales.** Facciones, sobre todo la racional y la emocional, que compiten por un único canal de salida: tu conducta. Comparten la meta de que sobrevivas, no el método.
5. **La conciencia es el director ejecutivo.** No necesita ver los libros de cada departamento: fija directrices y asigna tareas, y entra sobre todo cuando algo rompe lo esperado. Su mejor herramienta para el largo plazo es anticiparse, como Ulises.

¿Cuál de las cinco ideas te cuesta más aceptar? ¿Por qué?

¿Cuál te suena más a algo que has vivido?

UNA CAUTELA DEL CANAL

Que mucho ocurra fuera de tu vista no significa que nada de lo que decides importe. Significa que conviene decidir en el momento adecuado, y ese momento rara vez es en plena tentación.

02 / QUIÉN VOTA DENTRO DE MÍ

Mi parlamento

Qué facción gana, y cuándo

Eagleman lo ilustra con una tarta de chocolate: una parte de ti ha evolucionado para desear esa fuente de energía y otra se preocupa por las consecuencias. El voto final decide si alargas la mano o la levantas. Marca las áreas donde sueles decirte «esta vez no»... y luego ya lo habías hecho:

comida · alcohol · pantallas · redes · compras · juego · gastar · ahorrar · ejercicio · sueño · trabajo sin parar · discusiones · otro: _____

Recuerda tres veces recientes en que dos partes de ti tiraron en direcciones opuestas.

SITUACIÓN	QUÉ QUERÍA UNA PARTE	QUÉ QUERÍA LA OTRA	QUIÉN GANÓ
Una galleta a las 23:00.	*Que se acabara el mal día.*	*Dormir bien, cumplir mi plan.*	*El corto plazo.*

¿A qué horas, o en qué estados, gana casi siempre el corto plazo?

Cuando ganó el largo plazo, ¿qué era distinto?

Para llevarte · Según Eagleman, no es que no sepamos qué nos conviene: es que los circuitos del largo plazo no ganan las elecciones cuando llega la tentación. Verlo así quita culpa y deja más claridad.

03 / EL PRIMER PASO DEL CONTRATO

Mi sirena

La situación concreta en la que siempre pierdo

El barco de Ulises iba a pasar por la isla de las sirenas, cuyo canto era irresistible. Ulises sabía que, al oírlo, no podría resistirse. Así que no confió en su fuerza de voluntad: el Ulises tranquilo decidió por el Ulises enloquecido. Para eso, primero hay que saber dónde suena la música.

Elige UNA sola sirena, la más pequeña que se repita. Después escribe cuándo suena y en qué estado estás tú. El libro menciona las tentaciones tras un día estresante, un sábado festivo o un domingo solitario.

Mi sirena es...

Suena cuando... (día, hora, lugar)

Marca en qué estado suele pillarme:

cansado/a · estresado/a · solo/a · aburrido/a · con prisa · tras una discusión · de celebración · con hambre · triste · enfadado/a · otro: _____

Cómo me hablo cuando suena. Las frases del Ulises enloquecido:

Primera señal de aviso (cuerpo, pensamiento o gesto):

Para llevarte · Si la sirena tiene hora, estado y frases fijas, no es falta de carácter: es un patrón, y un patrón se puede preparar.

04 / EL CENTRO DEL CONTRATO

Mi cuerda

Lo que decido ahora, estando tranquilo/a

Un contrato de Ulises es una decisión libre de hoy que te ata con tu yo del futuro. Eagleman da varios ejemplos. Marca la cuerda o las cuerdas que podrían servirte con tu sirena:

TIPO DE CUERDA	EJEMPLO	MI VERSIÓN
☐ Quitar la sirena del barco *Del libro*	*No tener alcohol en casa, decidido estando sobrio.*	
☐ Poner el dinero fuera de alcance *Del libro*	*Pedir que te retengan más en la nómina para cobrar una devolución en la declaración. El libro cuenta que mucha gente lo hace con Hacienda.*	
☐ Poner algo propio en juego *Del libro*	*Poner dinero en juego que solo recuperas si logras la meta. El libro habla de webs que funcionan así.*	
☐ Que otra persona tenga la llave *Idea del canal*	*Pedir a alguien de confianza que sostenga el nudo.*	
☐ Poner distancia o espera *Idea del canal*	*Borrar la app, guardarlo bajo llave, esperar veinticuatro horas.*	

El test de la cuerda

Una cuerda que el Ulises enloquecido pueda desatar no sirve. Respóndete con sinceridad:

¿Puedo deshacerla con un clic o un gesto?	☐ Sí ☐ No
¿Me la saltaría en mi peor estado?	☐ Sí ☐ No
¿Depende de que yo coopere en pleno impulso?	☐ Sí ☐ No

Para llevarte · Si respondiste «sí» a alguna, aprieta el nudo: hazla más difícil de deshacer, no más exigente contigo.

05 / CUANDO SUENE LA MÚSICA

La carta de Ulises

Del yo tranquilo al yo enloquecido

Ulises avisó a sus hombres de que gritaría y suplicaría que lo soltaran, y les ordenó no hacerle caso hasta pasar la isla. Tú puedes dejar algo parecido por escrito. Escríbela ahora, con calma, para leerla justo cuando suene tu sirena.

> *Querido yo de ese momento:*

Sé que cuando suene la sirena vas a decirte...

Lo que de verdad quiero para ti es...

Mientras estés atado/a, en lugar de soltarte, haz esto (elige una):

beber agua · caminar diez minutos · llamar o escribir a alguien · cambiar de habitación · ducharme · respirar contando hasta diez · otra: _____

Cuando protestes, recuerda que...

Alguien que sabrá de este contrato (si eliges contárselo):

Para llevarte · El yo enloquecido va a protestar; Ulises lo sabía de antemano. Que proteste no es señal de que el contrato falle, sino de que está funcionando.

06 / PROBARLO SIETE DÍAS

Mi primera semana

Observar, no sentenciar

Pon la cuerda hoy y anota cada noche, en dos minutos, lo que pasó. Aquí no se puntúa: se recoge información.

DÍA	¿SONÓ LA SIRENA?	¿AGUANTÓ LA CUERDA?	GANÓ	QUÉ NOTÉ
Lunes	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Martes	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Miércoles	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Jueves	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Viernes	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Sábado	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	
Domingo	☐ Sí ☐ No	☐ Sí ☐ No	*C / L*	

C = corto plazo · L = largo plazo.

¿En qué momento se aflojó la cuerda, si se aflojó?

¿Qué ajusto para la semana que viene?

Si la cuerda se suelta, no es un juicio sobre ti: es información. Ajusta el nudo, no tu autoestima.

CON CUIDADO

Si lo que intentas contener es alcohol, juego, una adicción o te hace daño, un cuaderno no basta: pide ayuda profesional. Eagleman recuerda que la conducta no se separa de la biología del cerebro, y a veces hace falta apoyo externo.

07 / LO FIRMO YO, EL TRANQUILO

Mi contrato

Una tarjeta para llevar encima

Con lo que has visto, rellena esta tarjeta y guárdala donde la veas cuando suene la música.

Mi contrato con Ulises

Mi sirena:

Suena cuando, y en qué estado:

Mi cuerda (la pongo hoy, estando tranquilo/a):

Qué hago mientras el impulso grita:

Una frase para mí:

Ej.: «El yo tranquilo ya decidió por mí. Solo tengo que dejar que pase la isla».

Firma: _____ **Fecha:** _____ **Lo reviso el:** _____

✂ recorta por la línea de puntos

PARA SEGUIR

El libro entero va mucho más lejos: recorre el síndrome de la mano ajena, los dos hemisferios que compiten dentro de un mismo cerebro y cómo cambiaría la justicia si entendiéramos mejor todo esto. En el próximo vídeo de Libros que Curan, Antonio Damasio, en El error de Descartes: para decidir bien, ¿necesitamos apartar las emociones... o precisamente necesitamos sentir?

BASE DE ESTA GUÍA

David Eagleman, Incógnito, obra que acompaña al vídeo «¿Y si tu pie ya frenó... y tú todavía no te has enterado?» de Libros que Curan. Las explicaciones son paráfrasis del libro. El mapa de ideas, el equipo de rivales, la tarta de chocolate, la historia de Ulises y los ejemplos de contratos de Ulises (alcohol fuera de casa, retenciones de Hacienda, depósito de dinero que se pierde si no cumples) son de Eagleman, capítulo 5. La ficha de la sirena, el test de la cuerda, las cuerdas marcadas como «idea del canal», la carta, el seguimiento semanal y la tarjeta son elaboración del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica: si lo que sientes es intenso o persistente, busca a un profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*