

Es común sobreestimar la importancia de los grandes momentos definitorios y restarle valor a la realización de pequeñas mejoras cotidianas. Esto es así porque, cuando hacemos cambios pequeños, no vemos los resultados de inmediato, sino que estos tardan en llegar, y esto nos desalienta, y nos hace volver a nuestras anteriores rutinas.

Sin embargo, tomar una decisión que nos haga un 1% mejores o un 1% peores, aunque puede no parecer nada, de forma acumulada determina la diferencia entre la persona que somos y la que podríamos llegar a ser.

Es por esto que no nos damos cuenta que los grandes hitos tienen un largo proceso de mejora detrás, que no son solo el resultado de un acto en concreto, y que dicha explosión viene tras una gran acumulación de pequeñas mejoras que ya han sido realizadas (James determina esto como la meseta de potencial latente, ya que pensamos que el crecimiento debe ser lineal, pero en realidad es exponencial, y por lo tanto, hay momentos en los que no hemos mejorado tanto como pensamos que deberíamos).

Así, debemos saber que establecer metas es bueno para saber qué dirección queremos tomar, pero que debemos poner especial atención en el sistema. Esto quiere decir que, cuando llegamos a alcanzar una meta, al no tener un nuevo objetivo en mente, dejaremos de ir al gimnasio para bajar peso por ejemplo, y que en lugar de esto deberemos centrarnos en las pequeñas acciones (sistemas) que nos llevan a lograr dicha meta, pues estas sí se mantendrán en el tiempo.

Encontramos varios problemas al centrarnos únicamente en las metas, dejando de lado los sistemas:

- 1- Todo el mundo puede tener metas, la diferencia entre aquellos que las alcanzan, y los que no, es que los últimos no se han enfocado en los sistemas, mientras que los que logran el éxito se centraron en sus sistemas.
- 2- Si solo nos centramos en las metas, al lograrlas alcanzaremos una satisfacción momentánea, pero una vez esto pase, dejaremos de tener un objetivo en mente, y no seguiremos con los hábitos que nos llevaron a alcanzar dicha meta. Por ello, para lograr los mejores resultados, deberemos centrarnos en los sistemas que nos hagan llegar hasta ellos.
- 3- Una mentalidad que privilegia las metas, tiende a posponer la felicidad hasta que se alcance dicha meta, sin embargo, si nos centramos en los sistemas, disfrutaremos del camino para alcanzar dicha meta.
- 4- Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo. Esto significa que si nos fijamos una meta, solo nos estaremos convirtiendo en ganadores una sola vez, mientras que si implantamos sistemas o rutinas estaremos creando una forma para seguir siempre en el juego.

Así, si encontramos problemas para cambiar de hábitos, probablemente el problema no seamos nosotros, sino los sistemas que hayamos empleado para tratar de cambiar dichos hábitos.

A la hora de realizar cambios dentro de nuestros hábitos, encontramos que hay tres capas distintas. Una exterior, que es donde encontramos los resultados; otra intermedia, que es donde tienen lugar los sistemas o procesos y la última y más profunda, que es donde se encontraría nuestra identidad.

Para cambiar nuestros hábitos, podemos hacerlo de dentro hacia fuera, o de fuera hacia dentro. En la primera, cambiamos nuestra identidad para lograr nuestros objetivos, mientras que en la segunda forma, son nuestros objetivos los que definen nuestra identidad.

Sin embargo, debemos tener claro que, como ya hemos mencionado, si nos centramos únicamente en los objetivos, nos olvidaremos de los sistemas, mientras que si lo que cambiamos es nuestra identidad, los sistemas cambiarán con nosotros mismos, haciendo que la consecución de ese objetivo final sea por inercia. Esto es debido a que detrás de cada sistema de acciones hay un sistema de creencias.

Entonces nos encontramos en el punto en el que podemos empezar un hábito porque tenemos la motivación para hacerlo, pero debemos tener claro que solo lograremos mantener ese hábito a lo largo del tiempo si hemos hecho ese hábito parte de nuestra identidad.

Esto quiere decir que no deberíamos querer perder 15kg, sino convertirnos en una persona más saludable. De esta forma, perderemos ese peso además de poder mantener las rutinas de alimentación y ejercicio que hayamos adquirido al habernos convertido en personas más sanas. Si simplemente nos centrásemos en bajar de peso, una vez hubiéramos logrado el objetivo, probablemente volveríamos a nuestros anteriores hábitos, perdiendo así toda la mejora.

Entonces llegamos a la deducción de que las mejoras solamente son temporales hasta que las hacemos parte de nosotros mismos. Que nuestras conductas sean parte de nuestra identidad. Esto significa que cuando nuestra conducta y nuestra identidad estén alineadas perfectamente, no necesitaremos hacer cambios de conducta, sino que ya estaremos actuando como realmente creemos que somos.

Es por este motivo que el conflicto de identidad es el mayor obstáculo que podemos encontrar a la hora de realizar un cambio positivo a cualquier nivel, puesto que aunque esos nuevos hábitos puedan tener un sentido lógico (hacer deporte y comer saludable), no están alineados con nuestra verdadera identidad (no somos personas sanas realmente), y por lo tanto, fracasaremos a la hora de mantener nuestros nuevos hábitos en el tiempo.

Así, nos damos cuenta de que para lograr ser la mejor versión de nosotros mismos, nuestro objetivo no debe ser marcarnos metas ambiciosas, sino expandir nuestra identidad. Lograremos esto repitiendo la conducta que deseamos, de esta manera reforzaremos esa identidad, y no solo conseguiremos alcanzar nuestros objetivos, sino que tendremos una mayor confianza en nosotros mismos, por esa expansión que hemos realizado de quienes somos.

Pero debemos tener en cuenta que debemos cambiar en el origen (identidad), y para lograr esto deberemos primero decidir qué tipo de persona queremos ser y después demostrárnoslo a nosotros mismos a base de adquirir hábitos que estén en sintonía con nuestra identidad.

Una vez tengamos eso claro, podremos comenzar a dar pequeños pasos, a cambiar las rutinas, con la finalidad de llevar a cabo ese cambio en nosotros. Debemos tener en cuenta que es un enfoque que se retroalimenta, y que cuanto más hagamos una rutina, más estaremos reafirmando nuestra identidad, y por consiguiente más sentido tendrá seguir llevando a cabo esos hábitos que hemos tomado como nuestros. De nuevo, aquí la idea principal es la de querer convertirnos en el tipo de persona que podría lograr la meta que nos hemos impuesto, no la propia meta en sí (es decir, cambiarnos a nosotros mismos, expandirnos).

Un hábito es una acción que hemos repetido el número suficiente de veces como para que se vuelva automática. Esta repetición funciona mediante el mecanismo de retroalimentación que mencionamos antes: prueba, falla, aprende, prueba haciéndolo distinto, etc. Mediante esta repetición, eliminaremos aquellos actos que sean inútiles, y nos quedaremos con aquellos que sí que nos aporten. Haciendo esto, el nivel de actividad cerebral disminuye (es decir, nos requiere menos esfuerzo mental llevar a cabo nuestros “hábitos”).

Podemos afirmar entonces que siempre que nos encontramos con un problema que se repite, nuestro cerebro trata de automatizarlo. Debemos tener claro que todo hábito surge como la necesidad de enfrentarse a un problema.

Sin embargo, habrá personas que duden de los hábitos, diciendo que le quita espontaneidad y libertad a la vida, sin embargo, es por estos motivos por los que un hábito realmente nos da libertad. Cuando logramos simplificar las tareas más fundamentales de nuestras vidas, lograremos liberar nuestra mente y nuestro tiempo (porque al ser algo que hacemos con asiduidad nos llevará menos tiempo llevar dichas tareas a cabo), y por lo tanto, podremos disponer de ese tiempo para otras cosas.

“Construir hábitos en el presente te permite hacer más en el futuro”.

Además, a la hora de crear un hábito (enfrentarnos a cualquier situación en la vida) nuestro cerebro realiza determinadas acciones en piloto automático. James Clear llama a estas acciones el ciclo de los hábitos, y se compone de las siguientes fases:

- 1- Señal: es aquello que desencadena la conducta que vamos a llevar a cabo. En este punto, se anticipa una pequeña parte de la recompensa, que nos hace anhelarla.
- 2- Anhelo: es la motivación detrás de cada hábito que tenemos. Sin dicha motivación no tendríamos ningún aliciente para actuar. Sin embargo lo que queremos no es el hábito como tal, sino el cambio que trae consigo (la meta/recompensa que ya hemos mencionado).
- 3- Respuesta: es el hábito que realizamos. Tiene lugar siempre que la motivación sea superior a la resistencia que tenemos a la hora de llevar a cabo una acción. Esto quiere decir que si nuestra motivación por estar en forma es superior a la pereza que supone ir al gimnasio, entonces llevaremos a cabo dicha respuesta. La respuesta nos conduce hasta la recompensa.
- 4- Recompensa: es la meta final de cada hábito.

Cabe destacar, que no todas las personas tienen los mismos anhelos, y por lo tanto no se ven estimulados por las mismas señales. Por lo tanto no todo el mundo buscará una recompensa o

tendrá la misma motivación para lograr la misma meta (por el mero hecho de ser personas distintas).

Debemos tener en cuenta que siempre que perseguimos una recompensa es o bien porque queremos satisfacer un anhelo o una necesidad, o bien porque queremos “cribar” las acciones que merecen la pena y las que no.

Debemos tener claro que si una conducta es insuficiente, no lograremos implantar un hábito. Si una señal es insuficiente, nunca se iniciará el proceso. Si el esfuerzo que requiere una respuesta es mayor al anhelo de lograr el resultado, tampoco lograremos realizar el ciclo. Si completamos el ciclo, pero vemos que la respuesta es insatisfactoria para todo el esfuerzo empleado en llegar a dicha respuesta, no realizaremos de nuevo el ciclo, desechando el hábito.

Por lo tanto, podemos resumir que si no se dan los primeros tres pasos, el cuarto tampoco; y sin un cuarto paso suficiente, el proceso no se repetirá.

Estos cuatro pasos se dividen en dos etapas. En la primera (señal y anhelo) nos damos cuenta de que tenemos un problema y tenemos que cambiar algo de nuestra conducta, y en la segunda (respuesta y recompensa) decidimos pasar a la acción y realizar los cambios que necesitemos para resolver dicho problema.

Debemos tener en cuenta que no tenemos porqué ser conscientes de recibir la señal para que un hábito comience a llevarse a cabo, sino que este va en piloto automático, y que cuanto más repitamos un hábito, menos nos preguntaremos porqué hacemos esas cosas o cómo las estamos haciendo.

Esto puede ser un problema si los hábitos que vamos construyendo son negativos, pues cuanto más interiorizado lo tenemos, más automático y de manera inconsciente lo realizaremos. Debemos tener claro también, que si un hábito permanece inconsciente no podremos cambiarlo. Como ya hemos dicho, cuanto más automática se vuelve nuestra rutina, menor será la probabilidad de que nos paremos a pensar en ella de manera consciente, empezando a fijarnos en los detalles.

Desde este punto, podemos afirmar que la gran mayoría de nuestros fracasos se deban en realidad a nuestra falta de autoconsciencia. Por este motivo, uno de nuestros mayores desafíos para lograr cambiar nuestros hábitos en realidad seguir siendo conscientes de aquellas cosas que realizamos, de nuestros hábitos.

Es importante saber también, que para poder construir nuevos hábitos de manera efectiva, deberemos tener controlados nuestros hábitos actuales. Por ello, James Clear nos proporciona el método del registro de hábitos para controlar los nuestros.

Consiste principalmente en realizar una lista con todas las cosas que hagamos de manera habitual a lo largo del día. Después de esto, deberemos analizar cada conducta de manera que concretemos que hábitos son buenos y malos. Cabe destacar que realmente no hay hábitos buenos o malos, sino hábitos que nos acercan a la nueva identidad que queremos adquirir, o hábitos que nos alejan de ella, y por lo tanto los buenos serán los que nos acerquen y los malos aquellos que nos alejen.

Ahora, si queremos introducir hábitos nuevos a nuestras rutinas, tendremos dos formas de lograrlo.

La primera de ellas será la de realizar un plan específico que nos indique el lugar y la hora exactas en los que realizaremos el nuevo hábito que queramos desarrollar. Por ejemplo, ir al gimnasio los lunes, miércoles y viernes de 19.00 de la tarde a 20.30. De esta forma, siendo específicos en cuanto a la hora y el lugar, evitaremos otras alternativas que nos distraigan de nuestro objetivo.

Esto se debe a que en realidad, muchas personas piensan que les falta motivación cuando en realidad les falta claridad. Pasan su vida esperando al momento correcto para realizar una mejora.

La segunda forma de crear nuevos hábitos es la de acumularlos junto a otros hábitos que ya tengamos interiorizados. De esta forma las conductas no se realizarán de manera aislada, sino que la señal para realizar una acción es el resultado de la acción anterior. Ejemplo de esto es hacernos una taza de café, y que este hecho, sea una señal para encender la televisión para escuchar las noticias. De esta forma, la señal de poner las noticias será el hábito de habernos hecho un café.

La clave aquí estaría en vincular conductas que deseemos adquirir y enlazarlas con hábitos que ya realicemos de manera regular. Una vez dominemos esto, podremos ir creando una acumulación de hábitos cada vez mayor. Esta técnica es buena porque nos permite crear una serie de normas sencillas que servirán para guiar nuestra conducta en la dirección de la nueva identidad que queremos adquirir.

Debemos tener en cuenta que, aunque la motivación es importante, lo es todavía más el entorno en el que nos encontramos y las señales externas que haya en él. Es por este motivo por el cual la forma más habitual de cambiar no es interna sino externa. “El entorno nos cambia”.

Es por este motivo que muchas de las decisiones que tomamos a lo largo del día no son hechas de manera consciente y con un propósito definido, sino porque son la opción más obvia. Claro ejemplo de esto es que cuando hace frío nos ponemos un abrigo. La reacción al frío (entorno) es taparnos.

Debemos tener en cuenta que las señales visuales son aquellas que tienen un mayor impacto sobre nosotros (porque la gran mayoría de receptores que tenemos están destinados a la vista), y por este motivo es más probable que cambiemos aquellas cosas que hacemos en función de lo que veamos.

De esta forma, nuestro objetivo será crear distintos ambientes que a partir de estímulos visuales nos hagan llevar a cabo los hábitos que deseamos. Así, cuanto mayor queramos que sea un hábito, mayor deberá ser la señal que nos hagamos a nosotros mismos. Es más, si queremos que un hábito dure más en el tiempo, deberemos buscar relacionar varias señales con dicho hábito.

También debemos tener en cuenta que una señal puede comenzar de una manera muy específica, pero según vayamos realizando la respuesta a dicha señal en varias ocasiones, relacionaremos otras señales que formen parte del entorno con dicha rutina, es decir, crearemos un contexto.

Debemos tener en cuenta que será más fácil crear hábitos nuevos en contextos también nuevos, en lugar de crear nuevos hábitos en contextos en los que ya tuviéramos un mal hábito, ya que de esa forma evitaremos un conflicto entre ambas rutinas, donde ganará la rutina que menos recompensa nos suponga de ejecutar (habitualmente el hábito negativo).

También es importante destacar que una rutina no se define por los objetos que haya en un contexto, sino la forma en que nos relacionemos con ellos. Podemos usar la mesa de la cocina solo para comer, o también para trabajar, por ejemplo.

Cuando empezamos a mezclar contextos, comenzamos a mezclar también hábitos, resultando esto en algo negativo. Por este motivo cada hábito debe tener su hogar bien diferenciado.

Hasta ahora solo hemos hablado de hábitos buenos, y es que para hablar de la eliminación de hábitos malos, tendemos a creer que son las personas con una mayor fuerza de voluntad las que evitan dichos hábitos. En realidad, estas personas no tienen esos malos hábitos porque están en un entorno que no tiene señales que les inciten a desarrollar esos malos hábitos.

“La perseverancia, el valor y la fuerza de voluntad son esenciales para el éxito, pero la manera de mejorar estas cualidades no consiste en desear ser una persona más disciplinada, sino en crear un ambiente más disciplinado.”

Debemos tener en cuenta que muchas veces nos damos señales negativas que fomentan un mal hábito sin darnos cuenta, y que este hábito alimenta la señal de nuevo. Ejemplo de esto es querer dejar de fumar, y estresarnos porque no podemos, por consiguiente fumamos más aun para desestresarnos.

Además, es muy complejo tener una vida llena de buenos hábitos, si el entorno en el que nos encontramos es inadecuado, porque las primeras veces podremos resistir la tentación, pero en el largo plazo este mal entorno será insostenible para poder desarrollar buenos hábitos. Por este motivo deberemos eliminar los malos hábitos desde el origen.

Si decíamos que las señales positivas debíamos hacerlas obvias, en caso de las señales negativas deberemos hacerlas invisibles (apagar el móvil cuando necesitamos concentrarnos, por ejemplo) para de esta forma no estar todo el rato necesitando una gran fuerza de voluntad para evitar las señales negativas.

Por este motivo, deberemos esforzarnos no en obviar estas señales, sino en mejorar el ambiente que nos rodea para que dichas señales no existan.

Habiendo hablado ya de las señales, nos toca entrar en el tema de los anhelos, y es que cuanto mayor atractivo le vemos a un anhelo, mayor será la probabilidad de que lo convirtamos en un factor que desarrolle hábitos. Esto es así por la segregación de dopamina en nuestro cerebro.

Ya hemos comentado que los hábitos son simplemente un circuito que tiende a retroalimentarse, y dicho circuito se impulsa principalmente por la dopamina. De esta manera, sabemos que todas las conductas proclives a convertirse en hábitos están asociadas con altos niveles de dopamina.

Sin embargo, debemos tener claro que no se libera dopamina únicamente cuando recibimos la recompensa del hábito que queremos crear, sino que también sucede en el momento de desear algo.

Por este motivo, siempre que somos capaces de anticipar que sucederá algo, nuestros niveles de dopamina aumentarán debido a ese deseo, y como consecuencia de ello, también se incrementará nuestra motivación por lograr esa meta o realizar esa acción.

Podemos afirmar entonces que es el deseo el motor de nuestra conducta y que realizamos determinadas acciones porque queremos obtener la respuesta a nuestro anhelo.

Para formar hábitos, podemos emplear la técnica que James Clear llama acumulación de tentaciones, que no es otra cosa que unir una acción que **queramos** realizar con otra que **debamos** realizar. De esta manera, obtendremos una recompensa (lo que queremos hacer) justo después de realizar aquello a lo que estemos obligados a hacer. Es por esto que podremos desarrollar conductas si a la vez podemos realizar nuestras actividades favoritas, como por ejemplo escuchar aun audiolibro mientras estamos en el gimnasio.

De esta forma, asociaremos el escuchar audiolibros con el hecho de ir al gimnasio. A esto se le conoce como *Principio de Premack*, que dice que “las conductas más probables reforzarán las menos probables”.

Los seres humanos tenemos por naturaleza la necesidad de encajar en el grupo al que pertenecemos. Este es el principal motivo de que nuestros primeros hábitos no sean elegidos por nosotros mismos, sino heredados, adquiridos de aquellos que vemos a nuestro alrededor. Entonces encontramos que son las normas sociales establecidas aquellas leyes invisibles que guían nuestro comportamiento en el día a día.

Sin embargo, imitamos nuestros hábitos de tres grupos en concreto:

- 1- Grupos de personas cercanas (familia y amigos). Buscaremos crear sinergias con dichas personas, y, por lo tanto, adquirimos los hábitos de dichas personas. Además, cuanto mayor sea la cercanía de las personas, mayor será su influencia sobre nuestros hábitos debido a la gran presión social que ejercen sobre nosotros. Por este motivo, una buena estrategia de creación de hábitos sería el de rodearnos de personas que ya tengan aquellos hábitos que queremos adquirir, pues nada mantiene más la motivación que el sentido de pertenencia, que además, ayuda a reforzar nuestra identidad (aquella que queremos adquirir como resultado de los nuevos hábitos).
- 2- Imitar a la mayoría. De nuevo, tiene un gran peso el ambiente social, pues muchas veces preferiremos no llevar razón pero pertenecer al grupo adoptando una mentira como cierta solo por no sentirnos excluidos de dicho grupo.
- 3- Imitar a los poderosos. Una vez pertenecemos a un grupo, tenderemos a imitar aquellos hábitos de las personas que tengan poder dentro del grupo, por el mero

hecho de querer también dicho estatus para nosotros. Es por este motivo que los imitaremos, y que evitaremos aquellas conductas que reduzcan nuestro estatus de cara al grupo.

Debemos tener en cuenta también, que cada una de nuestras conductas tiene un nivel de anhelo más superficial y otro más profundo, y que normalmente nos paramos en el deseo superficial. Por ejemplo, cuando nos apetece hacernos una pizza, nuestro deseo superficial sería la pizza y el deseo profundo sería el de alimentarnos para sobrevivir.

Y debemos también tener en cuenta que nuestras respuestas son solamente soluciones modernas a deseos ancestrales, es decir que los motivos subyacentes (profundos) para nuestras conductas han permanecido sin cambiar desde hace miles de años.

Sin embargo, debemos tener claro, como ya hemos comentado, que no todas las personas respondemos igual ante los mismos anhelos, y que si tú y yo estamos estresados, tu puedes decidir salir a correr mientras que yo puedo preferir ponerme la tele y llenarme de comida basura. Por lo tanto tenemos que analizar si nuestros hábitos actuales son en realidad los mejores hábitos que podríamos tener para afrontar los problemas a los que nos enfrentamos.

Explicado de esta forma parece que la vida es reactiva. Vemos una señal, y reaccionamos a ella. Sin embargo debemos tener claro que no, que la vida es predictiva, y lo que nos mueve no es la señal (que es lo que inicia el ciclo), sino el deseo de recibir la recompensa. Por lo tanto, sí que podemos afirmar que la vida es predictiva, y que nuestro comportamiento de nuestra interpretación subjetiva de todo lo que sucede a nuestro alrededor, y no tanto la objetividad de nuestro entorno.

De esta forma, y para mejorar hábitos negativos (fumar cada vez que estemos estresados), lo que deberemos hacer será modificar nuestra percepción de esto. Una forma de hacerlo, sería la de resaltar los inconvenientes de fumar frente a otras alternativas, como podría ser ir al gimnasio por ejemplo. De esta manera, dejaremos de buscar aquello que vemos que obviamente nos perjudica.

Muchas veces estamos tan centrados en encontrar la mejor manera de llevar a cabo un hábito que nos olvidamos que lo mejor que podemos hacer es empezar. No nos damos cuenta que planear no produce ningún resultado, mientras que pasar a la acción sí.

De hecho, planear muchas veces no es necesario (otras tantas en realidad sí que es necesario), pero aun así planeamos porque nos da la falsa sensación de que sí que hemos comenzado, y evitamos de esta forma el riesgo a fracasar y a ser juzgados, riesgo que correríamos si realmente hubiéramos empezado a actuar de verdad.

Así, llegamos a la conclusión de que si planificamos no para avanzar, sino para inconscientemente retrasar algo, entonces debemos ser conscientes de que hace falta un cambio, y de que deberemos comenzar con la repetición de aquello que queremos que sea nuestro nuevo hábito.

En última instancia, un hábito no es más que la repetición de una acción hasta que la hacemos de forma inconsciente, es decir, que vamos con el piloto automático puesto. Además, esta

repetición trae consigo cambios en el cerebro de la misma forma que trae cambios en nuestro cuerpo hacer deporte todos los días.

Esto quiere decir que uno de los pasos más importantes, es el de repetir el número suficiente de veces para que nuestro cerebro logre codificar dicho hábito. De hecho, y gracias a esto, todos los hábitos siguen un proceso de automaticidad, que es básicamente la capacidad de realizar una acción sin tener que prestarle atención a aquello que hacemos.

Además, mucha gente pregunta cuántos “días” debemos repetir una acción para que se convierta en un hábito, sin embargo la pregunta correcta sería la de cuántas “veces” debemos repetir algo para que lo convirtamos en un hábito. Ahí está la clave, en la frecuencia de repetición, y no en el tiempo que transcurre.

Sin embargo, debemos dejar claro que al margen de la importancia que tenga el tiempo que haya pasado o el número de veces que hayamos hecho algo para convertirlo en un hábito, sino nuestro deseo de progresar hacia nuestra meta (es decir, nuestras ganas de llevar a cabo dicha acción).

“Para desarrollar un hábito, necesitas practicarlo”.

El ser humano se guía por la ley del mínimo esfuerzo, en que la energía es valiosa y nuestro cerebro está programado para gastar la mínima. Por este motivo, podemos decir que nuestra máxima motivación por defecto es ser vagos.

Además, podemos decir que un hábito es simplemente una barrera que nos impide una recompensa, es decir, cuando hacemos deporte (hábito) lo que realmente queremos es estar en forma (recompensa), por lo que hacer deporte es la barrera que hay que vencer para estar en forma. Así, cuanto mayor sea este obstáculo, mayor será la resistencia que tengamos que vencer para obtener esa recompensa. Por lo tanto, nuestro objetivo será reducir al máximo dicha barrera cuando queramos desarrollar buenos hábitos, y hacerla lo mayor posible cuando se trate de eliminar malos hábitos.

Podemos lograr esto diseñando el ambiente de manera óptima para que nos cueste el mínimo esfuerzo posible llevar a cabo dichas acciones. Esto se puede conseguir eliminando puntos de tensión en dicho ambiente. Si tenemos que ir al gimnasio, podríamos eliminar parte de la tensión de ir inscribiéndonos en uno que nos pille en el trayecto de vuelta del trabajo a casa. De esta manera, el gran esfuerzo que deberemos hacer no será el de desarrollar buenos hábitos, sino el de buscar el ambiente óptimo para que estos hábitos no nos requieran esfuerzo.

“Rediseña tu vida para que las acciones que importan más sean siempre las más sencillas de realizar”.

Se estima que entre el 40% y el 50% de las acciones que realizamos a lo largo del día son hábitos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que dichos hábitos condicionan nuestras elecciones futuras, resultando en una influencia mayor que estos porcentajes. Así, aunque un hábito pueda llevarnos apenas unos segundos, puede tener repercusión en aquellas acciones que realicemos horas después.

Podemos entonces afirmar que cada día tenemos unos “momentos decisivos” que terminarán determinando nuestras elecciones ya que las limitan. Por ejemplo, colocar las zapatillas y ropa de deporte encima de la mesa para ponérselos según volvamos del trabajo nos llevará tan solo unos segundos, pero determinará si hacemos deporte o no.

Así, James Clear determina la regla de los dos minutos, donde explica que lo que queremos adquirir es realmente lo que él llama “hábito umbral”, y que nos llevará a tomar decisiones más productivas. Esto significa que antes de poder mejorar un hábito, deberemos estandarizarlo primero, y una vez esté bien asentado en nuestra identidad, optimizarlo.

Por lo que, en lugar de tratar de correr una maratón de golpe, queremos salir a correr solo 2 minutos, de forma que creemos la rutina de salir, y luego poco a poco iremos ampliando nuestro objetivo de tiempo o distancia.

También dice que este tipo de estrategias funcionan mejor porque se centran en cambiar nuestra identidad, no en alcanzar rápidamente la meta.

Aunque, a veces, el éxito no está tanto en facilitar los buenos hábitos, sino en dificultar los malos. A esto se le llama mecanismo de compromiso, que no es más que elegir hacer algo en el presente con el fin de controlar nuestros actos en el futuro. Por ejemplo, podríamos decidir dejar la cartera en casa con la finalidad de no comprar comida basura. Una decisión ahora nos evita un mal hábito en el futuro.

Es clave por lo tanto, cambiar nuestras tareas de tal forma que nos suponga más trabajo abandonar un buen hábito que empezar a realizarlo.

Sin embargo, podemos ir un paso más allá, y en lugar de hacer fáciles los buenos hábitos y difíciles los malos, podemos hacer inevitables aquellos hábitos que sean buenos para nosotros, e imposibles los hábitos que sean malos.

Podríamos hacer esto aumentando la tensión al máximo (en caso de un mal hábito) hasta tal punto que realizarlo sea prácticamente una locura por el esfuerzo que nos suponga.

Estos mecanismos de compromiso requieren un esfuerzo ínfimo al principio, pero cuanto más tiempo pasa, mayores son los beneficios que nos suponen. Así, una de las mejores formas de conseguir esto es automatizar nuestros hábitos con ayuda de la tecnología, o tomando buenas decisiones una sola vez.

Un ejemplo sería elegir el mejor colchón para mejorar nuestro sueño, o automatizar un plan de ahorro de forma que no tengamos ni que pensar en ello.

Como podemos ver, con ayuda de la tecnología, podemos hacer de nuestros hábitos acciones automáticas, de forma que nos liberará de tiempo y energía para que podamos seguir creciendo, iniciando nuevas etapas. Sin embargo, también podemos encontrar el caso contrario. Es por este motivo que debemos tener en cuenta que la automatización siempre tiene que trabajar a nuestro favor para conseguir facilitarnos nuestras tareas, y así crear mejores hábitos.

Hemos estado hablando constantemente de cómo empezar nuevos hábitos, sin embargo no nos hemos centrado nada en cómo podemos repetir esas acciones. La clave está en que realizar esas acciones sea algo satisfactorio, por lo que, si algo no es satisfactorio probablemente no lo repitamos, y viceversa.

Sin embargo, debemos diferenciar entre satisfacción inmediata (“sistema de retorno inmediato”) y satisfacción retardada (“sistema de retorno retardado”). En el primero de los casos, la recompensa se da inmediatamente después de haber llevado a cabo la acción, mientras que en el segundo caso dicha recompensa se obtiene pasadas semanas, meses o incluso años. También debemos tener claro que nuestro cerebro funciona mejor con las recompensas inmediatas.

Por este motivo es por lo que preferimos los resultados inmediatos en lugar de aquellos que tardan en llegar (“inconsistencia temporal”), lo cual puede ser bueno, o malo, dependiendo de cómo actuemos.

Cada hábito produce resultados múltiples con el paso del tiempo. Normalmente, un mal hábito tiene recompensas inmediatas positivas mientras que la recompensa a largo plazo es negativa. En el caso de los buenos hábitos encontramos que sucede lo contrario, la recompensa inmediata suele ser negativa mientras que en el largo plazo sí que merece la pena. Por este motivo, cuanto mayor placer inmediato obtengamos como respuesta de una acción, más deberemos preguntarnos si eso mantenido en el largo plazo va a resultar en algo positivo o negativo para nosotros en base a nuestras metas y a la identidad que queremos desarrollar.

También parece lógico pensar que algo que se recompensa de manera inmediata se repetirá en el futuro, y aquello que se castigue de manera inmediata será evitado en el futuro.

El mejor ejemplo de esto es que las personas habitualmente vamos buscando pequeñas dosis de satisfacción inmediata, resultando esto en hábitos letales para nosotros. Sin embargo, aquellas personas que sí que son capaces de retrasar esa búsqueda de satisfacción, son aquellas que realmente acaban teniendo éxito en sus proyectos.

Así, para evitar desarrollar unos malos hábitos, deberemos buscar la forma de recompensar aquello que sea bueno a largo plazo pero que en el corto plazo nos suponga un esfuerzo, y viceversa, deberemos buscar la forma de penalizar las pequeñas satisfacciones que solo nos benefician en el corto plazo.

Es importante destacar que tenemos que llevar a cabo esta estrategia de acuerdo con la identidad que queremos adquirir. De nada sirve ir al gimnasio si después de eso nos vamos a llevar de comida basura.

También es evidente que a medida que la recompensa a largo plazo comienza a hacerse visible, la recompensa que habíamos estado empleando para motivarnos en el corto plazo será cada vez menos necesaria. Esto es debido al refuerzo que ejerce nuestra propia identidad sobre el hábito (la retroalimentación que ya hemos mencionado anteriormente).

“Los incentivos pueden iniciar un hábito. La identidad sostiene un hábito”.

La mejor manera de ver el progreso de nuestros hábitos, y lograr es recompensa a corto plazo de la que hablábamos es realizar un historial de hábitos. Esto no es otra cosa más que anotar nuestros hábitos en un calendario por ejemplo. Así, conseguiremos los siguientes beneficios:

- 1- El historial de hábitos hace que sea más obvio el hecho de tener que realizar una acción, y por lo tanto, crea una señal que nos motiva a seguir realizando dicho hábito. Además, es una evidencia, si nos saltamos 3 días de gimnasio por ejemplo, no podremos ponernos excusas, simplemente no habremos cumplido con la rutina.
- 2- El historial de hábitos es atractivo, pues evidencia el progreso, y nos hace sentir más cerca de la meta.
- 3- El historial de hábitos es satisfactorio, pues es una recompensa en sí mismo al ver cómo vamos acumulando buenos resultados de nuestro progreso, y ver esos buenos resultados nos incentiva a seguir.

El historial de hábitos también nos ayuda a no perder el foco sobre lo que estamos haciendo, de forma que nos centramos más en el proceso que en el resultado como tal.

Yendo un paso más allá, igual que hablábamos de automatización antes, podemos hablar de automatización de registros, de manera que nos sea más fácil todavía, pues es inviable monitorizar todos nuestros hábitos. Así, nosotros reservaremos el registro manual solo a aquellos hábitos que sean realmente importantes.

El problema que surge cuando llevamos un registro de nuestros hábitos es que en ocasiones podemos llegar a olvidarnos del objetivo de la meta como tal, y centrarnos únicamente en el número que hay detrás.

Un ejemplo de esto es querer bajar 10kg y únicamente centrarnos en eso, empleando técnicas que no sean tan buenas para nuestra salud, cuando el objetivo real es el de ser una persona más sana.

Es por este motivo que debemos tener cuidado a la hora de elegir como medir nuestro objetivo, pues dicha medida puede estar equivocada.

De la misma manera que deseamos repetir experiencias cuando el resultado es satisfactorio, las evitaremos cuando el resultado es doloroso. Cuanto más inmediato sea ese dolor, más trataremos de evitar la acción que lo ha provocado de nuevo.

Por eso debemos buscar hacer contratos sociales para modificar aquellas conductas que a largo plazo son negativas pero a corto plazo nos dan pequeñas satisfacciones, aunque debemos tener en cuenta que el castigo debe ir acorde con la actitud que se quiere cambiar.

Así, buscaremos a alguna persona con la que firmar un contrato en el que se definirán aquellos hábitos que deseamos cambiar y corregir.

Muchas veces no nos damos cuenta de que para poder implantar mejor un hábito dentro de nuestra identidad, lo que debemos hacer es aprovechar nuestra genética. Esto es así porque los hábitos son más fáciles de realizar si además de con nuestra identidad son compatibles con nuestras características naturales. Por este motivo, cuando adquiramos hábitos a favor de

nuestras características naturales lo tendremos más fácil que si tratamos de adquirir hábitos que van en contra de ellas.

Sin embargo debemos tener claro que los genes no condicionan nuestro destino, solamente nuestras oportunidades. La genética de cada persona determina su personalidad única, y en base a esta personalidad única deberemos buscar los hábitos que mejor se adapten. Es por esto que no deberemos desarrollar los hábitos que sean más populares o los que la gente nos diga que deberíamos adquirir. En su defecto, deberíamos hacer una introspección y buscar aquellos que mejor encajen con nosotros.

Ya hemos dicho que las personas que son muy talentosas en un área en concreto tienden también a ser mejores en dicha área (retroalimentación, como dijimos anteriormente), lo cual las impulsa no solo a los beneficios propios, sino a esforzarse aún más en eso en concreto. Pese a esto, debemos tener en cuenta que a largo plazo, cualquier área en la que busquemos desarrollarnos terminará suponiendo un reto para nosotros.

Pero, ¿cómo sabemos aquello en lo que somos buenos? James Clear nos dice que lo mejor es el “intercambio exploración y explotación” que no es otra cosa más que prueba y error. Sin embargo, cuanto menos tiempo tenemos, menos podemos probar (cualquiera que sea la acción que llevemos a cabo). Además, nos da una serie de preguntas que podemos realizarnos a nosotros mismos con la finalidad de conocernos mejor:

- 1- “¿Qué me parece divertido a mí, pero funciona para otros?”
- 2- “¿Qué me hace perder la noción del tiempo?”
- 3- “¿Dónde encuentro recompensas mayores que el resto de las personas?”
- 4- “¿Qué se me da bien de manera natural?”

Una forma de ir más allá, es combinar nuestras habilidades innatas de forma que sea más fácil destacar en aquello que hayamos combinado por la falta de competencia. Esto implica especialización en un campo en concreto.

Sin embargo, que tengamos una buena genética no significa que tengamos que dejar de esforzarnos. Solo nos sirve para saber en realidad a qué tenemos que dedicarle más esfuerzo. En muchas ocasiones las personas nos quejamos y nos quedamos estancadas con la excusa de que tenemos un límite, sirviendo esta excusa para que no nos esforcemos lo suficiente para llegar a él. Lo que debemos hacer es siempre dar el máximo.

“Hasta que no hayas trabajado tanto como aquellos a quienes admiras, no puedes explicar su éxito como suerte.”

¿Cómo diseñamos nuestros hábitos para que nos ayuden a continuar en lugar de desaparecer en el tiempo? La forma de lograr esto es realizar actividades que nos supongan la dificultad justa como para poder volcarnos completamente en ellas sin que sean imposibles, y lograr realizarlas sin que sean sencillas, es decir, que tengan la dificultad justa. A esto se le conoce como “regla de Ricitos de Oro”.

De esta forma, una vez que hemos establecido un hábito, puede ser que deje de resultarnos lo desafiante que era al principio. Es por esto que debemos ir haciéndolo de mayor dificultad cada vez.

Cuando logramos realizar una actividad que cumpla con la regla de Ricitos de Oro, entramos en un estado de flujo que nos hace estar completamente inmersos en la actividad que estamos realizando, y nos lleva a perder la noción del tiempo. Eso es lo que buscamos.

También buscamos novedad en nuestros hábitos, lo que nos hace en ocasiones desechar los buenos hábitos en busca de innovación. El problema es que muchos de los productos que generan malos hábitos (videojuegos, comida basura, etc.) siguen este tipo de innovación, llamada "recompensa variable", por lo que deberemos tratar siempre de emplear este tipo de recompensas de forma que nos sirvan para interiorizar más todavía nuestros hábitos, y no cambiarlos por otros más negativos.

Debemos saber que las propias recompensas variables no crean los anhelos como tal, pero sí que sirven para potenciar los anhelos que ya tenemos interiorizados.

También debemos ser conscientes de que ningún hábito nos es interesante para siempre, pero es ahí donde radica la clave de la mejora. Si logramos mantener un buen hábito incluso cuando no nos interese llevar a cabo dicha acción, es donde estaremos realizando realmente un gran progreso. Cuando un hábito sea realmente importante para nosotros, deberemos ser capaces de mantenerlo en el tiempo independientemente de la excusa que busquemos para dejar de hacerlo.

Cada hábito que adquirimos nos abre la puerta a un nuevo espacio mental en el que podremos adquirir hábitos que nos requieran un mayor esfuerzo, ir un paso más allá. Así, los hábitos se convierten en la columna vertebral de la búsqueda de la excelencia.

Sin embargo, cuanto más repetimos un hábito, menos efecto de retroalimentación hay, y, por lo tanto, más propensos seremos a cometer errores por el mero hecho de la falta de atención debida a la automatización.

Esto es contradictorio, ya que normalmente queremos alcanzar el máximo potencial de aquello que hacemos, pero no por repetir algo constantemente y de la misma forma nos volveremos alguien excepcional. De esta forma, necesitamos una combinación de automatización y pruebas deliberadas en nuestra vida para alcanzar dicha maestría.

Esto implica que cada vez que logramos automatizar un hábito, debemos volver a la parte esforzada del trabajo, con la finalidad de adquirir el siguiente hábito que nos lleve un paso más allá en nuestro propio desarrollo personal. Esto quiere decir que necesitamos permanecer en constante desempeño a lo largo del tiempo para poder ajustar esos hábitos.

Por este motivo es necesario crear nuestro propio sistema de reflexión y revisión, a partir del cual trataremos de analizar los hábitos que estamos desarrollando, y si estos están alineados con la identidad que estamos tratando de adquirir. Esto es, por lo tanto, una forma de hacernos conscientes de nuestros errores no solo a la hora de desarrollar nuevos hábitos, sino de desarrollar nuestra identidad.

También debemos pensar que cuanto más repitamos una acción, más arraigada estará en nuestra personalidad. Esto es un problema, porque cuanto más fuertemente creemos en una parte de nuestra identidad, menor será la posibilidad que tendremos de crecer más allá de ella, por lo tanto en ese sentido también debemos mantenernos flexibles y con la ambición de continuar expandiéndonos constantemente.