TOMÁS NAVARRO

LA SENDA KAIZEN

EL MÉTODO JAPONÉS
PARA LOGRAR GRANDES CAMBIOS
CON PEQUEÑOS PASOS



NEKO BOOKS

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN. PENSAR EN MODO KAIZEN ME CAMBIÓ LA VIDA

PRIMERA PARTE. TODO LO QUE NECESITABAS SABER SOBRE LA MENTALIDAD KAIZEN

- CAPÍTULO 1. KAIZEN, EL SECRETO JAPONÉS PARA QUE LA VIDA SE CONVIERTA EN UN CAMINO DE PROSPERIDAD
- CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS DE LA MENTALIDAD KAIZEN
- CAPÍTULO 3. TU RINCÓN KAIZEN

SEGUNDA PARTE. DE LA VIDA QUE TIENES A LA VIDA QUE PUEDES TENER

- CAPÍTULO 4. CONVIERTE TUS PRIORIDADES EN TU BRÚJULA
- CAPÍTULO 5. DE LAS DECISIONES A LAS MICRODECISIONES
- CAPÍTULO 6. DEJA DE SOÑAR GRACIAS A LA MENTALIDAD KAIZEN: CONVIERTE UN PROYECTO EN UNA REALIDAD
- CAPÍTULO 7. LOS RECURSOS KAIZEN QUE TE CAMBIARÁN LA VIDA

TERCERA PARTE. APLICACIONES PRÁCTICAS DEL MÉTODO KAIZEN

CAPÍTULO 8. DEJA DE PROCRASTINAR GRACIAS AL KAIZEN: PASA DE LAS EXCUSAS A LA ACCIÓN
CAPÍTULO 9. MEJORA TU SALUD
CAPÍTULO 10. POTENCIA TU VIDA DE PAREJA
CAPÍTULO 11. IMPULSA TU CARRERA PROFESIONAL
CAPÍTULO 12. ENRIQUECE TU VIDA SOCIAL
CAPÍTULO 13. DESARROLLA TU TALENTO
CAPÍTULO 14. SANEA TUS FINANZAS

CUARTA PARTE. TU KIT DE RESCATE KAIZEN PARA...

CAPÍTULO 15. CUANDO CUESTA ARRANCAR
CAPÍTULO 16. CUANDO TE SIENTES SOLO
CAPÍTULO 17. CUANDO TE SIENTES PERDIDO
CAPÍTULO 18. CUANDO TE SIENTES INSEGURO
CAPÍTULO 19. CUANDO HAS PERDIDO LA MOTIVACIÓN
CAPÍTULO 20. CUANDO NECESITAS CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD

EPÍLOGO. UN MAESTRO KAIZEN

AGRADECIMIENTOS

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Sinopsis

No es la vida que tienes, es la vida que puedes tener. *La senda kaizen* te invita a explorar un método probado que combina pequeños cambios diarios con una filosofía poderosa para alcanzar una vida más plena, próspera y equilibrada.

Inspirado en las prácticas del kaizen, un método de mejora continua integrado en la cultura japonesa desde hace varias décadas, este libro te ayudará a:

- Convertir tus prioridades en tu brújula
- Tomar decisiones efectivas a través de pequeñas acciones
- Dejar atrás la procrastinación y pasar de las excusas a la acción
- Mejorar tu salud, tus relaciones, tus finanzas y tu desarrollo personal

Con un enfoque práctico y eficiente*, La senda kaizen* te mostrará cómo pequeños esfuerzos diarios pueden generar grandes cambios a largo plazo. Tener claridad sobre tus objetivos, un mapa que marque el destino, y una brújula que te guíe, junto con el apoyo de quienes te rodean, te permitirá reconocer tu punto de partida y definir la dirección hacia donde realmente quieres ir.

A través de historias inspiradoras, aplicaciones prácticas y recursos accesibles, Tomás Navarro comparte el secreto mejor guardado de las personas kaizen: lograr grandes metas con pasos pequeños y consistentes.

Si estás listo para recorrer un camino de transformaciones sutiles con grandes resultados, este libro será tu compañero en cada paso hacia una vida mejor.

LA SENDA KAIZEN

El método japonés para lograr grandes cambios con pequeños pasos

Tomás Navarro



Tienes en tus manos un libro dedicado
enteramente a ti.
Porque te lo mereces y porque eres el auténtico
protagonista de sus páginas

INTRODUCCIÓN

PENSAR EN MODO KAIZEN ME CAMBIÓ LA VIDA

Mi profesión me permite conocer a personas extraordinarias. Algunas de esas personas extraordinarias son reconocidas públicamente por sus logros profesionales y personales, y otras disfrutan de una vida preciosa desde la más absoluta discreción y el anonimato.

Me encanta la gente que ha evolucionado, que ha crecido, que ha cambiado a mejor. Cuando conozco a una persona que ha conseguido una vida mejor, la estudio para aprender de lo que ha hecho y así ponerlo en práctica y compartirlo con mis lectores.

Hay tres maneras de evolucionar. Una es con un golpe de suerte. Sí, la suerte existe y, si bien no podemos contar con ella en nuestros planes, sí que podemos aprovecharla cuando decide sonreírnos. No obstante, no podemos esperar con los brazos cruzados a que nos agracie la diosa fortuna.

También existen las personas que han realizado cambios radicales, a menudo desde el fondo de un pozo oscuro, desde la desesperación o acorraladas, pero tengo que decir que el porcentaje de éxito de esos cambios radicales suele ser muy bajo. Es llamativo, sí, muchas personas los admiran y sirven para impulsar y motivar, pero la realidad es que suelen ser casos extraordinarios que requieren de una fuerza de voluntad, de un esfuerzo y de unas condiciones muy especiales que no todo el mundo tiene ni puede tener. Solo vemos a las pocas —pero muy visibles— que lo han conseguido, y no somos conscientes de todas aquellas que no lo han logrado y se han quedado por el camino.

Justo hoy he leído una noticia sobre una persona con parálisis cerebral que ha completado una maratón. Es realmente impactante, y tiene todo mi reconocimiento y respeto, pero, siendo realistas, es tan inaccesible y se han dado tantas casuísticas que no representa en absoluto la realidad de los 17 millones de personas que se estiman que están afectadas por una enfermedad tan cruel como es la parálisis cerebral. Pues eso, las grandes gestas están reservadas para el 0,00000588 % de la población —o menos, incluso— por lo que más nos vale ir pensando en estrategias que nos resulten más efectivas y realistas.

Pero aparte de la suerte y de los cambios radicales existe otra manera de evolucionar que me interesa más, porque esa opción de tener una vida mejor sí que está en nuestras manos y podemos ejercer un control absoluto. Algunas personas han mejorado su vida paso a paso, decisión a decisión, día a día. Cuando analizo lo que han hecho y cómo lo han conseguido, veo que muchas de ellas han ido dando pequeños pasos y que la suma de esos pequeños pasos, de esas pequeñas incomodidades, de esos pequeños esfuerzos, les ha supuesto un gran beneficio.

Por eso me interesan más las personas que, cambio a cambio, de manera integrada en su día a día, a base de pequeñísimos esfuerzos y sin sufrimiento, han conseguido grandes logros. A estas personas las llamo *personas kaizen*. Me encantan las personas kaizen. Intento tener tantas como me sea posible cerca de mí. Son inspiradoras y todo un ejemplo.

Entré en contacto con el concepto de *kaizen* dando una charla para Lexus. Lexus es una marca de vehículos de alta gama que forma parte de Toyota, la conocida multinacional de la automoción y una de las empresas pioneras en la aplicación de la mentalidad kaizen. En uno de los descansos, un ingeniero japonés me contó que *kaizen* es un verbo que indica la acción de realizar un cambio a mejor. Me explicó que era toda una filosofía de vida y de trabajo, y que había permitido mejorar la vida de muchas personas, así como de muchos procesos productivos, e incluso del estado de una nación entera como es Japón.

Me encantó la idea y me la apropié para ir describiendo a ese tipo de personas que van haciendo cambios a mejor en su vida.

Ciertamente, soy un privilegiado. Las personas kaizen no suelen ir por la vida compartiendo lo que han hecho para tener una vida bonita, a veces porque no son conscientes de lo que han logrado y otras veces porque lo guardan como un valioso secreto, pero mi profesión me permite entablar una relación distinta con ellas, analizar cómo viven y lo que han hecho para llegar a vivir así y, ahora, en este libro, quiero compartirlo contigo.

Soy muy afortunado. En ocasiones me veo como el conservador de un museo que tiene acceso directo a las mejores obras de arte del mundo. Hace muchos años, tuve la inmensa oportunidad de disfrutar del museo del Hermitage en San Petersburgo en una visita privada para unas cuarenta personas. Fue una experiencia indescriptible. Algo así me pasa cuando tengo cerca a una persona kaizen, pero, a diferencia de esa visita en el Hermitage, ahora puedo compartir contigo el secreto mejor guardado de las personas kaizen.

No es la vida que tienes, es la vida que puedes tener. Y para conseguirla solo hay un secreto: recorrer la senda kaizen.

Todos tenemos varias vidas posibles, y nuestras decisiones e indecisiones nos van llevando por una u otra senda, pero ¿es la mejor vida que podemos tener? ¿Podemos estar mejor? ¡Sí! Siempre se puede estar mejor y, además, no es tan complicado.

Si quieres una vida mejor, más plena, más bonita, aquí empieza tu camino, sabiendo que me tendrás a tu lado compartiendo contigo la senda kaizen, y todos los recursos que utilizan las personas kaizen y que yo mismo estoy utilizando y he utilizado durante todos estos años.

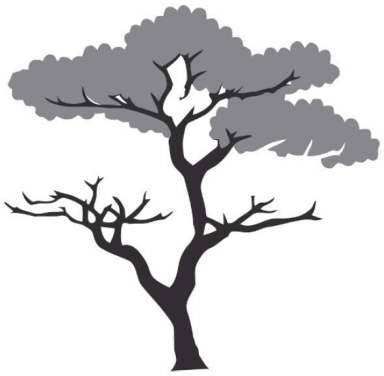
¿Empezamos a caminar juntos hacia una vida mejor?

PRIMERA PARTE
TODO LO QUE NECESITABAS SABER SOBRE LA MENTALIDAD KAIZEN

塵も積もれば山となる

Chiri mo tsumoreba yama to naru

«Si se amontona, hasta el polvo puede acabar formando una montaña».



Todo lo que necesitas saber sobre la mentalidad kaizen es que requiere muy poco esfuerzo. Ahí está la clave del éxito, en que la puedes integrar con poco esfuerzo en tu día a día.

Todos conocemos casos de personas que han conseguido grandes gestas. Gente que ha perdido docenas de kilos en un tiempo récord, actores que han desarrollado un cuerpo hercúleo en apenas unos meses o épicas obras que parecen increíbles para el común de los mortales, cambios realmente extraordinarios. Y justamente son eso... hechos poco creíbles y poco ordinarios.

¿Cuántos fraudes han aparecido desmontando a falsos gurús que se vanagloriaban a los cuatro vientos por sus gestas? ¿Qué circunstancias y qué capacidades debe tener una persona para conseguir cambios tan radicales? ¿Las tenemos el común de los mortales?

Ahí es donde reside la clave, en que el común de los mortales no podemos hacer grandes esfuerzos sostenidos en el tiempo, ya que tenemos una vida que atender, unos hijos que educar, un trabajo que nos absorbe, unas obligaciones que gestionar, una casa que ordenar y limpiar y mil cosas más.

.....

Microacción kaizen

Incorpora el medio y largo plazo en tu vida, y deja de enfocarte únicamente en el corto plazo. Tenemos que vivir el momento presente de manera plena e intensa, pero precisamente por eso, para poder vivir de manera intensa, necesitamos depositar un poco de atención en el futuro, ya que este, algún día, será tu presente.

Muchas de las decisiones que tomamos hoy tienen repercusiones que van mucho más allá del presente. Se trata de pensarlas un poco, de analizarlas y de tenerlas en cuenta.



Lo cierto es que el día a día de una persona normal y corriente supone una infinidad de obligaciones que nos dejan poco tiempo, energía y espacio para las devociones, las gestas, los esfuerzos sobrehumanos y los grandes logros. La vida nos secuestra toda la energía y nos pone mil pruebas al día, dejándonos poco tiempo para todo lo que no sea la vida cotidiana.

Es por eso por lo que he diseñado un método basado en la mentalidad kaizen, para que, con el mínimo esfuerzo posible, de manera integrada en nuestro día a día, sin alterar mucho nuestras rutinas, podamos cambiar nuestras vidas o, por lo menos, determinados aspectos de estas.

CAPÍTULO 1

KAIZEN, EL SECRETO JAPONÉS PARA QUE LA VIDA SE CONVIERTA EN UN CAMINO DE PROSPERIDAD

Todos conocemos a alguna persona que ha tocado fondo. Quizá haya sido en nuestro círculo cercano, pero también es posible que haya sido un personaje público.

Existen cientos de ejemplos dentro del mundo de la farándula y entre las personas mediáticas. Alejandro Sanz tocó fondo en lo más alto de su carrera, Macaulay Culkin tocó fondo y cayó en las drogas, el querido por todos Brendan Fraser, la atleta Simone Biles o el icónico John Travolta tocaron fondo, desaparecieron del mapa y cayeron en las redes del sufrimiento y del dolor más oscuro que puedas imaginar.

Afortunadamente, todos ellos ya están de vuelta, con más o menos secuelas, pero han salido de ese pozo negro y vuelven a crear, competir o trabajar.

Pero ¿qué pasa cuando un país ha tocado fondo? Sí, los países también pueden tocar fondo, y eso exactamente es lo que le pasó a Japón a mediados de la década de 1940.

Imagínate cómo estaba Japón al finalizar la Segunda Guerra Mundial. Arruinado, agotado, deprimido y herido. Japón había tocado fondo como país y como cultura. No podía proporcionar un futuro a sus habitantes que, muertos de hambre, no veían ningún horizonte posible.

¿Sabías que las excusas no te ayudan?

Kristin Neff, una psicóloga estadounidense especialista en autocompasión, descubrió que las excusas son una forma de protección para personas con una autoestima frágil que necesitan justificar sus decisiones incluso cuando saben que no son buenas para ellas mismas. Cuando animo a un paciente a pasar a la acción para tener una vida mejor, suelo encontrarme con algunas de estas tres excusas: «No tengo tiempo», «No tengo fuerzas» o «No tengo motivación». Lo de «No tengo tiempo» es discutible, basta con mirar cuánto rato dedicamos a las redes sociales. De todas maneras, el kaizen ha nacido para inutilizar por completo esas tres excusas, ya que apenas requiere de tiempo, no supone ningún gran esfuerzo y no precisa motivación. Te animo a que identifiques tus excusas y cómo te engañas o consuelas a ti mismo. Detrás de las excusas hay una vida preciosa esperándote.



El Gobierno de Japón tenía que remontar esa situación, tanto en el plano económico como en el emocional. Japón necesitaba de la implicación de sus habitantes más que nunca, ya que tenía pocos recursos naturales, no disponía de las grandes reservas de materias primas que tanto necesitaban, sus fuentes de energía eran insuficientes, casi no había alimentos para asegurar una comida al día a su población y su industria había sido transformada o destruida por la guerra.

Nadie quería saber nada de Japón, ni siquiera los mismos japoneses, ya que no tenían poder adquisitivo para comprar nada, y

los que podían comprar no querían ni oír hablar de los productos japoneses.

Sí, Japón había tocado fondo. No podía estar más abajo en ese pozo oscuro conformado por la depresión y la ruina del país.

Pero Japón sabía que tenía que reinventarse y que nadie lo ayudaría. No podía seguir haciendo lo mismo. Algo tenía que cambiar. Todo tenía que cambiar. Miró hacia sí mismo y empezó a idear, a buscar, a impulsar, y lo primero que hizo fue crear un comité de científicos e ingenieros para reinventar Japón, sus métodos productivos y su cultura.

Fue entonces cuando enviaron emisarios por todo el mundo para estudiar, para aprender y para inspirarse. Japón tenía que renacer y hacerlo a lo grande, ganándose el respeto y la admiración de todo el mundo.

Apunte kaizen. PIENSA EN MICRO

Donde tú ves la Gran Muralla china, yo veo medio billón de ladrillos; donde tú ves la gran pirámide de Guiza, yo veo algo más de dos millones y medio de piedras. Piedra a piedra, paso a paso, ahí reside el secreto. Microesfuerzos, microdecisiones, microrretos y microobjetivos. El kaizen es micro, porque la suma de lo micro nos puede conducir a grandes resultados.



Rediseñaron todo, desde la educación hasta los procesos productivos. Japón necesitaba una educación más amable, menos bélica, que fomentara el respeto y la curiosidad, el gusto por la

perfección y por la mejora continua. Japón necesitaba de una optimización de todos los procesos productivos dado que tenía pocos recursos y mucha gente que alimentar.

Además de enviar emisarios por todo el mundo, Japón también trajo a los mejores expertos mundiales de áreas tan importantes como la educación, la industria, el turismo o la gestión administrativa. Dos de esos expertos fueron William Edwards Deming y Joseph Juran, que viajaron a Japón para intercambiar ideas sobre calidad y mejora continua en un entorno empresarial y productivo. De esas sesiones de trabajo surgieron grandes ideas que han moldeado el Japón actual. Durante esos años, Japón fue un hervidero de ideas, métodos e innovación, motivando toda una revolución cultural, industrial y económica.

Y en ese caldo de cultivo, para poder configurar un país mejor, una figura toma el liderazgo del camino kaizen aplicado a la empresa y a los procesos productivos.

Kiichiro Toyoda, fundador de la empresa Toyota, fue un pionero en la aplicación del kaizen en el entorno empresarial y, gracias a su visión, convirtió una empresa familiar en un gigante mundial de la automoción.

El kaizen ayudó a Toyota a mejorar los procesos y a ganar más calidad. En Toyota, todos los empleados son agentes activos kaizen, de tal manera que tienen la responsabilidad de identificar problemas y de proponer mejoras.

Algunos de esos empleados que aplicaban la filosofía kaizen en su puesto de trabajo empezaron a aplicarla también en su día a día, a compartirla con su familia y amigos y, sin saberlo, a dar origen a una forma de vida que se ha ido expandiendo poco a poco por el mundo.

Apunte kaizen. EMPODÉRATE, SIÉNTETE CAPAZ Y TOMA EL CONTROL

En mi opinión, hay tres grandes lecciones que podemos aprender del kaizen que pueden mejorar la vida de cualquier persona. La primera

es la de empoderarte, saberte capaz y tomar el control de tu vida. La segunda es que hay que focalizarse en los procesos más que en los resultados. Los resultados vendrán solos si los procesos son buenos y, además, esos resultados serán más sólidos, perdurables y sostenibles, y los habremos conseguido de una manera más eficiente y con menos esfuerzo. Y la tercera es que siempre hay espacio para mejorar si renunciamos a una mentalidad conformista. Siempre se puede estar mejor y eso es una senda de desarrollo sin fin.



Y fue entonces cuando nació la filosofía kaizen para promover pequeños cambios que mejoren un proceso, una experiencia, un producto o, en nuestro caso, una vida. Se trata de avanzar, buscando la mejora continua, el desarrollo sin fin y la evolución positiva. Se trata, en definitiva, de hacer las cosas un poquito mejor, de tener una vida un poquito mejor.

La filosofía kaizen es una senda, no un objetivo en sí misma, por lo que debe ser un camino recorrido día a día, de manera integrada, como una actitud vital. El kaizen es una mentalidad amable, un enfoque vital que te va a permitir crecer de manera fluida y fácil.

Si aplicamos la filosofía kaizen a la vida, debemos analizar qué podemos hacer para tener una vida mejor, que nos dé más alegrías y satisfacciones y que tenga valor, incorporando el autocuidado y el bienestar en nuestra cotidianidad.

Gracias a la mentalidad kaizen revisarás tus rutinas, eliminarás las que no te aportan nada o las que te distraen y optimizarás aquellas que te aportan. Se trata de no hacer por hacer, de hacer cosas que tengan sentido y sean útiles aceptando lo que no puede ser cambiado para enfocar nuestros esfuerzos en lo que sí puede

cambiar, de una manera inconformista, valiente, asumiendo incomodidades pequeñas que sabemos que nos darán grandes beneficios a medio y largo plazo, pero con poca exigencia en energía y esfuerzo, de una manera integrada en la vida que tenemos y con los recursos de los que disponemos. El kaizen es una mentalidad y la mentalidad no tiene nada que ver con la inteligencia o el talento. La mentalidad se basa en decisiones y tomar decisiones es apto para todo el mundo, independientemente de su condición, cultura o talento.

El kaizen se nutre de microesfuerzos. Sí, esfuerzos tan pequeños que apenas son perceptibles, como cuando decides no coger una segunda galleta, como cuando te quedas un rato más despierto para escribir una página o repasar ese informe, como cuando te levantas de la silla y haces un par de flexiones, como cuando decides dar un paso más a pesar de la fatiga.

El inmenso poder de la mentalidad kaizen reside en la repetición de lo fácil, en la acumulación de lo pequeño, de lo minúsculo, de lo apenas perceptible. Piensa en un copo de nieve. Pocas cosas hay tan frágiles, sencillas y efímeras como un copo de nieve. Pero mira qué pasa cuando se acumulan. Copo a copo, se va transformando el paisaje hasta conseguir ser completamente diferente.

¿Sabías que no estás tan condicionado?

Este es un tema muy estudiado por la psicología. Abraham Tannenbaum, Anders Ericsson o Fred Luthans, entre otros muchos investigadores que han estado analizando el determinismo social y psicológico, estarán muy de acuerdo con la siguiente información: el lugar en el que has nacido y tu escuela o la universidad a la que fuiste han influido en tu vida, pero no determinan tu éxito. Compárate con personas de esos ambientes en los que tú también has estado o con tus hermanos. Las decisiones que tomas, las incomodidades que aceptas, el riesgo que asumes y la perseverancia

que has tenido han influido más que tu lugar de nacimiento o cualquiera de los elementos contextuales de tu vida. El kaizen te ayuda a avanzar, partas de donde partas, con el nivel de dedicación que tú quieras invertir.



Como en el caso de Japón, estamos a punto de tocar fondo en cuanto a salud mental comunitaria. Vivimos en un entorno frágil, estresante, cambiante y falto de fiabilidad. Es posible que ya hayas tocado fondo; si es así, estás en el lugar adecuado para empezar a salir del pozo y, si todavía no has tocado fondo, no esperes a hacerlo. No esperes a que sea insoportable. Todo cuesta más desde las profundidades.

El kaizen, la mentalidad que sacó a Japón de la ruina y lo convirtió en una potencia mundial, funcionó con todo un país entero. Ha funcionado conmigo. Ha funcionado con miles de personas a las que he ayudado. No me digas que el kaizen no va a funcionar contigo...

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS DE LA MENTALIDAD KAIZEN

El kaizen no nace de una profunda investigación realizada en una universidad de prestigio, pero se nutre de muchas investigaciones sobre psicología básica. Cualquier psicólogo reconocerá las aportaciones de diferentes teorías y corrientes psicológicas, y si no las reconoce, no pasa nada. Ahora mismo, así como a lo largo de todo el libro, te las voy a referenciar todas y cada una de ellas. No te pediré un acto de fe. Las cosas pueden explicarse y razonarse, así que voy a compartir contigo las bases teóricas del método kaizen.

Empecemos por hablar de la teoría cognitivo-conductual propuesta por Aaron Beck y Albert Ellis. La teoría cognitivo-conductual sostiene que las personas piensan, sienten y hacen, y todo ello está profundamente interrelacionado. Lo que pensamos influye en lo que sentimos y lo que hacemos. Pero lo que hacemos también puede influir en lo que sentimos y pensamos, e incluso lo que sentimos puede influir en lo que pensamos y en lo que hacemos.

Estos tres pilares están interrelacionados y se afectan mutuamente, pero tenemos claro que no todos tienen la misma capacidad de influencia. También tenemos claro que un cambio duradero, como queremos que sea un cambio kaizen, nunca será efectivo si no contempla esta interacción entre lo que hacemos, lo que sentimos y lo que pensamos.

Apunte kaizen. LO QUE QUIERES Y LO QUE DEBES

Cuando aparece el conflicto entre lo que debemos y lo que queremos, suele acabar ganando lo que queremos y al poco aparecen sentimientos de culpa y de vergüenza. Esta dinámica suele aparecer cuando estamos tensos o angustiados, y las emociones toman el control de nuestras vidas por encima de la razón. Movidos por un impulso y por la creencia —a menudo inconsciente— de que lo que queremos nos dará un poco de placer y de relax, acabamos haciendo algo que, desde la calma, jamás hubiéramos hecho. Cuando recuperamos la perspectiva y comprobamos que no deberíamos haber hecho lo que queríamos, sino lo que debíamos, aparecen la culpa y la vergüenza. Pero no te preocupes: hay un antídoto kaizen que permite solucionar esta dinámica y que explicaré con más detalle más adelante.



Lo que pensamos afecta a lo que sentimos y a lo que hacemos. Si crees que no eres merecedor de tener una pareja, acabarás por no tenerla. Si crees que no puedes optar a un determinado trabajo, nunca te atreverás a enviar tu currículum. Si crees que no puedes aventurarte de vacaciones en otro país tú solo, nunca saldrás del tuyo. La diferencia entre la vida que tienes y la vida que podrías tener radica, más de lo que crees, en la calidad de tu pensamiento.

Las emociones no están causadas directamente por un evento determinado, sino por la interpretación que hacemos de ese evento o estímulo. Un mismo suceso, como puede ser una entrevista de trabajo, puede suponer dos emociones diferentes en dos personas

distintas en función de lo que piensen sobre esa entrevista. Aquella persona que la valore como una oportunidad sentirá una emoción muy diferente de quien considere la entrevista como una amenaza. Es más, incluso esa misma entrevista de trabajo puede despertar dos emociones distintas en una misma persona en dos momentos diferentes de su vida, en función, por ejemplo, de si necesita el trabajo desesperadamente porque está desempleada o si, por el contrario, la han ido a buscar a su trabajo para ofrecerle unas condiciones mejores.

A menudo tenemos pensamientos automáticos que son irracionales, errados o distorsionados, y que provocan que analicemos mal la realidad; así que, si modificamos los pensamientos disfuncionales o desajustados, podemos cambiar las emociones y los comportamientos que resultan de esos pensamientos. Si dejas de ver algo como una amenaza para empezar a considerarlo una oportunidad, tu comportamiento cambiará, tu ansiedad se transformará en ilusión y tu desempeño será mejor.

Interpretamos lo que sentimos y hacemos en función de lo que pensamos. Tenemos algunos esquemas mentales que dan significado a nuestra existencia y esos esquemas pueden ser ajustados o no. Si creemos que no somos suficientemente buenos, tenderemos a interpretar con un sesgo negativo todos nuestros logros, atribuyéndolos, por ejemplo, a la buena suerte.

¿Sabías que la naturaleza humana es cómoda?

Vamos a aceptarlo de una vez por todas y a dejar de luchar contra la naturaleza humana: somos vagos y cómodos. Stevan Hobfoll es un psicólogo que tiene claro —apoyado por sus investigaciones— que las personas queremos conservar nuestros recursos físicos, emocionales y mentales evitando siempre que sea posible el cansancio, el esfuerzo y la fatiga. No pasa nada por aceptarlo; no obstante, vamos a aprender a vivir bien con el mínimo esfuerzo. Se

trata de elegir bien en qué queremos invertir nuestros preciados esfuerzos y de asumir que algunas cosas, sí o sí, requieren un sacrificio.



Podría seguir con muchas más premisas, pero creo que podemos hacernos una idea clara del poder que tienen los pensamientos sobre el resto de nuestras vidas. Así que, si queremos cambios perdurables en el tiempo y consolidados, debemos profundizar un poco más en la aplicación de la teoría cognitivo-conductual al método kaizen.

Empecemos por lo que pensamos

Lo que pensamos es muy importante. Siempre defenderé que nuestra gran baza evolutiva es nuestra capacidad de pensamiento, así que tenemos la obligación de utilizarla para bien. Como explico en mi libro *Piensa bonito*,[1] la diferencia entre una vida bonita y una vida triste es la calidad de nuestros pensamientos.

No vayas a creer que hace falta ser muy inteligente para tener una vida bonita. Todos conocemos a personas muy inteligentes con una vida apagada, aburrida, triste e insana. Se trata de pensar bien, de pensar bonito, de pensar kaizen.

El pensamiento da unas directrices a lo que hacemos y a lo que sentimos, y de ahí la importancia de tener unas prioridades definidas, planificadas y actualizadas. Normalmente, o no tenemos prioridades o no somos conscientes de las prioridades que tenemos, por lo que suelen estar desfasadas o no son muy ajustadas.

Apunte kaizen. MEJOR QUE PIENSES

No lo olvides: tenemos que pensar, porque, si tú no piensas, otros pensarán por ti y lo harán mirando por sus intereses, no por los tuyos... Piensa en cómo te puedes facilitar la vida, en cómo puedes enriquecerla y en cómo puedes tener una existencia mejor.



Hablemos de prioridades. Edwin Locke y Gary Latham observaron en sus estudios que las personas rinden mejor cuando tienen unas prioridades definidas y, sin duda alguna, entre otras muchas ventajas, el hecho de vivir por prioridades nos permite tomar mejores decisiones, aprovechar más tanto nuestro tiempo como nuestra energía y ganar en calidad de vida.

Cada uno puede tener sus prioridades, pero hay dos elementos clave en lo referente a prioridades: deben ser tuyas y deben estar bien definidas. No te preocupes, porque un poco más adelante hablaré con más calma sobre las prioridades.

Ahora hablemos de un fenómeno genial que sustenta toda la mentalidad kaizen, y es que aprendemos mejor con unidades pequeñas de conocimiento que con grandes. Los aprendizajes, las decisiones o los cambios pequeños y graduales son mejor aceptados que los grandes y revolucionarios. Resulta mucho más fácil encajar un pequeño ajuste que un gran cambio.

No lo digo yo, lo dicen los psicólogos James Prochaska y Carlo DiClemente después de estudiar durante años cómo el cambio de comportamiento ocurre en etapas y de manera gradual. Los cambios pequeños permiten que las personas vayan adaptándose de manera

progresiva y realista, mientras que los grandes cambios suelen acabar en fracaso porque no siempre estamos preparados para asumir un cambio grande de manera rápida. Sí, tienen que darse muchas circunstancias para que un cambio grande se consolide, pero muchas menos para que un cambio pequeño se integre en el día a día. Es mucho más fácil y efectivo reducir el número de cafés que te tomas que dejar el café de un día para otro.

Los pequeños cambios son menos intimidantes y más factibles, más realistas, no perturban tanto nuestra cotidianidad y no requieren de un gran esfuerzo. Con cada pequeño cambio tenemos un pequeño *feedback* que nos indica si vamos bien o si tenemos que tomar otra dirección. Sin darnos cuenta, nuestra motivación se va incrementando y refuerza nuestra implicación y compromiso con el proceso de cambio. Los grandes cambios son atractivos, pero poco efectivos. Es mejor ir poco a poco e ir consolidando.

Además, los pequeños cambios reducen el riesgo de fracaso. Al ser cambios pequeños, si vemos que no vamos bien, podemos modificar nuestra estrategia antes de que corramos demasiado peligro. Corregir lo pequeño es fácil, corregir lo grande ya no es tan sencillo.

Cada pequeño cambio supone una pequeña victoria, lo que nos empodera y alienta a seguir en el proceso. Seguir en el proceso, esa es la clave para que un pequeño cambio se acabe convirtiendo en un hábito consolidado. Se trata de dejar de vivir en la intención para empezar a vivir en la acción.

B. J. Fogg descubrió con sus investigaciones que era más fácil incorporar pequeños hábitos, dada la facilidad y la simplicidad de estos. Los pequeños cambios no implican romper grandes barreras y se integran fácilmente en nuestras vidas.

Bueno, ya tenemos claro que lo pequeño funciona mejor que lo grande cuando estamos hablando de cambios y logros.

Jamás olvidaré cuando cambié de sistema operativo de mi teléfono y ordenador. Me costó un horror aprender el lenguaje del nuevo sistema. Sabía que iba a ser bueno para mí y para mi trabajo, ya que me facilitaría muchas cosas, pero fue tedioso y largo, un esfuerzo que todavía recuerdo.

De aquello ya hace más de diez años y durante todo este tiempo ese sistema operativo se ha ido renovando con pequeños cambios que no me ha costado nada aceptar y gestionar. Si tuviera que cambiar de sistema operativo ahora mismo porque es mejor para mí, lo haría, pero *a priori* tendría que tener una razón muy sólida y convincente para asumir tanta incomodidad. No obstante, cada pocos meses me voy adaptando a esos pequeños cambios que mejoran el sistema operativo sin rechistar y sin esfuerzo.

Pues de eso trata el kaizen, de ir cambiando nuestro sistema operativo, de ir reprogramando poco a poco nuestra realidad, nuestro pensamiento, las directrices que nos damos. Yo creo que estoy en mi versión siete y algo.

Microacción kaizen. DEL TALENTO A LA VOCACIÓN

Todos tenemos algún talento, una habilidad que se nos da bien de manera natural; pero es posible que no seas consciente de cuál es el tuyo o que creas que no tienes ninguno. Si es así, te propongo que pases del talento y que contemples el concepto de *vocación*. La vocación tiene que ver con un sentido de propósito, con una pasión, con algo que te gusta. A menudo, de la vocación nace el talento, pero, si no es así, no pasa nada. Tu vocación es aquello que haces altamente motivado, aquello que más deseas realizar, aquello que te da la vida.



Hice un cambio cuando entré en el instituto; esa fue la versión 2.0, ya que entré en contacto con realidades diferentes. En la

universidad, pasé a la versión 3.0, ya que fue una gran revelación. Cuando trabajaba de guía de *rafting* depuré la versión a la 3.1 y con cada viaje y experiencia significativa iba subiendo puntos hasta llegar a la 3.6. Cuando empecé a trabajar de psicólogo pasé a la 4.0. Cuando conocí a mi pareja, pasé a la 5.0; al ser padre, a la 6.0; y cuando empecé a escribir, a la 7.0.

Cada versión tiene pequeñas actualizaciones intermedias, sin duda. Cada evento vital importante ha dado vida a una nueva versión o a una evolución de esa versión. Ahora debo estar por la 7.4. Eso es el kaizen, ir evolucionando, ir actualizando versiones, ir reprogramando poco a poco, de manera gradual, procesando y entendiendo el cambio sin agobios, aprendiendo y adaptándonos.

¿Sabes lo mejor de todo? Pues que con cada pequeño cambio resulta más fácil conseguir un pequeño logro. David McClelland, otro de los referentes para muchos psicólogos, desarrolló la teoría motivacional o del logro. Es muy sencillo: McClelland vio que cuando conseguíamos algo, un logro, nuestro bienestar aumentaba y dejaba una lección en nuestra mente consistente en que merecía la pena perseverar para conseguir algo.

Esa lección aprendida proporcionaba impulso a la motivación para el logro, es decir, a una fuerza interior que impulsa a las personas siempre que crean que van a alcanzar un objetivo o un éxito. Los grandes cambios pueden triunfar, cómo no, pero no debemos confundir lo posible con lo probable.

Lo más probable es que un gran cambio fracase dado el riesgo asociado y la cantidad de energía y voluntad que requiere. Una vez que hemos fracasado, concluimos que no merece la pena tanto esfuerzo y perdemos toda nuestra motivación. Sin ese incentivo, acabamos cayendo en un fenómeno que se llama *indefensión aprendida*, descrito por Martin Seligman y que consiste en creer que, hagamos lo que hagamos, no va a servir para nada. Atrapados por la desesperanza, tiramos la toalla y pasamos la vida esperando tener un golpe de suerte. Esa reacción de desesperanza es normal y comprensible, pero tengo que decirte que es una conclusión que ha nacido del dolor, de un gran fracaso, de una gran esperanza en un

gran cambio que ha quedado en nada, por lo que no es muy digna de ser tenida en cuenta.

Recupera la esperanza, pero esta vez en los pequeños cambios. Verás que pequeño cambio a pequeño cambio irás cosechando triunfos que te ayudarán a ganar confianza de nuevo y a salir de esa situación de indefensión teniendo claro que merece la pena realizar ese pequeño esfuerzo.

Microacción kaizen. CÉNTRATE EN TU CAMINO

Citando a Séneca, nunca serás feliz si te atormenta que otro sea más feliz que tú. Cada uno tiene sus recursos, limitaciones, oportunidades e impulsores. Se trata de que recorras tu camino. Algunas personas van a pie, otras en bicicleta, y las hay que van en una rápida motocicleta. También hay quien va en burro y quien va en un confortable coche. Cada uno recorre el camino con los medios que tiene, y si te comparas con otra persona que tiene otros medios, acabarás creyendo que no estás avanzando. Céntrate en tu camino, aprovecha los medios que tienes y poco a poco irás adquiriendo más recursos.



Sigamos por lo que sentimos

Como puedes imaginar, todo cambio o proyecto que no contemple la dimensión emocional está condenado al fracaso. Las emociones ni son buenas ni son malas, tan solo son mensajeras que a menudo no

sabemos interpretar. Eso sí, las emociones son muy intrusivas, toman el control, reclaman nuestra atención y nos apartan de nuestro objetivo.

La motivación está muy relacionada con lo que sentimos. De hecho, la motivación es un potente mensajero, ya que nos indica que aquello que no nos motiva no nos suele hacer bien, y aquello que nos motiva sí lo hace. Cuando no te apetece volver a casa es que algo de lo que pasa en esa casa no te hace bien. Uno siempre quiere volver a un hogar donde se siente querido, respetado y amado.

Llegados este punto, me gustaría hablarte de las motivaciones condicionadas, y para hacerlo bien necesito presentarte a dos de los grandes clásicos de la psicología: Pávlov y Skinner. Ambos dieron forma a la teoría de la motivación condicionada. Lo que hacemos puede ser condicionado a partir de determinados estímulos y, lo que es más importante, la mayor parte de las veces no somos conscientes de cómo estamos condicionados.

Si pasas revista a lo que haces, podrás ver que en muchos casos está condicionado por lo que crees que tendrás y por lo que crees que sentirás cuando lo tengas.

Pero vayamos a un plano más mundano y cercano. Cuando ves ese dulce en el escaparate de una cafetería, crees que comértelo te dará un instante de placer que te compensará todas las desgracias que están atormentándote.

Y ciertamente te da un instante de placer, pero no te compensa ninguna desgracia; tan solo te distrae un ratito de los problemas e insatisfacciones que están al acecho. Es más, una vez pasado el sabor del dulce incluso puede aparecer una sensación de culpabilidad que se sume a las preocupaciones que tienes pendientes y que están todas esperándote pacientemente, guardando la cola a la salida de la pastelería para volver a interpelarte.

Por otro lado, la motivación puede verse afectada por elementos, como, por ejemplo, el estado de ánimo o tu nivel de energía física. Con un catarro no habrá nada que te motive; después de una

semana sin dormir bien, lo único que te motivará será meterte en la cama; si tienes anemia, tu única motivación será tirarte en el sofá.

Como la motivación es frágil y no lo puede todo, vamos a pedir ayuda a su gran amiga y compañera: la responsabilidad.

Apunte kaizen. CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES SER, NO EN LO QUE ERES

Cuando atiendo a alguien, suelo verlo de una manera que él mismo no se ve. Nos vemos como somos, les damos demasiada importancia a nuestras limitaciones y nos quedamos estancados en una especie de agridulce conformismo. Pero yo puedo ver lo que puedes llegar a ser y, además, lo puedes conseguir sin grandes esfuerzos. Me gustaría que la gente se viera como la veo yo, sin límites, segura, capaz y con ganas de mejorar. No te limites, no te quedes en un lugar que no es el tuyo. Empieza a caminar por la senda kaizen para ser lo que podrías ser.



La responsabilidad es como una guía a medio camino entre lo que sentimos y lo que pensamos. Tiene un origen cognitivo, ya que nace de una directriz clara, como, por ejemplo, que no puedes coger cosas que no son tuyas, y acaba en una parte emocional que se activa intensamente en función de si has sido responsable o no. Si acabas cogiendo ese teléfono de última generación que no es tuyo —y no eres un ladrón profesional ni un psicópata—, te sentirás profundamente inquieto, culpable y desasosegado. Mientras que si se lo devuelves a su despistado dueño que se lo ha dejado en la

mesa de al lado del restaurante, te sentirás bien, relajado, satisfecho y contento. Así que tenemos que hacer un tándem entre la motivación y la responsabilidad, un tándem dirigido por la razón, por lo que pensamos.

Otro de los elementos que condicionan profundamente nuestras vidas es el miedo al fracaso. La mentalidad kaizen rompe ese miedo al fracaso yendo a lo pequeño. Pocos son los atrevidos que cantarían una ópera completa en La Scala de Milán ante un público exigente; pero todo el mundo puede atreverse a cantar el estribillo de su canción preferida en el coche o en la ducha. Si en tu cabeza tienes la imagen mental de que vas a cantar en La Scala, nunca darás el paso, mientras que si la imagen mental es que vas a cantar en la ducha, ese miedo al fracaso no existirá. Sin escenario inmenso, sin público exigente, sin grandes expectativas, no hay estrés ni miedo al fracaso.

Ahí está la clave kaizen más importante. En ir paso a paso, a lo pequeño, de manera integrada en tu vida, progresando poco a poco. Aceptando el error, la posibilidad del desacierto, la posibilidad de transgresión, de dar un paso atrás, sabiendo que ese pasito atrás ni te define ni invalida todo el camino que ya llevas recorrido.

Microacción kaizen. LO MERECES

Empieza por respetarte y validarte. Mereces ese cambio. Se trata de que establezcas un compromiso contigo mismo. Si no lo haces tú, ¿quién esperas que lo haga por ti? Empieza con lo que tienes. Cuando mejoras un poco cada día acaban pasando cosas maravillosas.



Albert Bandura es uno de los psicólogos más citados en la literatura científica y uno de los referentes en los que nos inspiramos muchos psicólogos. Una de sus aportaciones a la psicología es el concepto de *autoeficacia*. La autoeficacia vendría a ser algo así como la consciencia que tenemos sobre nuestra capacidad para conseguir determinados logros mediante ciertas acciones. De esta manera, yo me considero perfectamente eficaz para escalar una montaña, bastante eficaz para hacer una buena paella y completamente ineficaz para pilotar un avión.

No tiene nada que ver con la realidad, insisto, tan solo es la creencia de que seré capaz de hacer algo eficazmente o no. Quizá algún día me suba a un avión y descubra que se me da muy bien pilotar y posiblemente no se me dé tan bien hacer paellas como creo.

La autoeficacia es algo subjetivo y, por tanto, podemos estar equivocados. El kaizen nos permite centrarnos en el proceso, en la mejora continua y ayuda a mejorar la autoeficacia de las personas, ya que con cada pequeño logro vamos cogiendo confianza para afrontar logros más complejos y retos más exigentes.

Y a la inversa, con cada fracaso vamos perdiendo autoeficacia. Esa dieta que era imposible de seguir deja una mella en nuestra autoestima y en nuestra percepción de autoeficacia, creyendo que el problema hemos sido nosotros, no la dieta; cuando en realidad no dejaba de ser algo imposible, una quimera envuelta en promesas y propaganda.

Con el tiempo, esa pérdida de autoeficacia se va expandiendo. «No he logrado ese ascenso porque soy incapaz de conseguir las cosas, tal como me pasó con esa dieta que no pude seguir». ¿Te

suena este pensamiento? La inseguridad es una gran conquistadora que, paso a paso, va ganando terreno.

Pero la solución tiene nombre japonés. El kaizen dinamita completamente ese círculo tóxico. Pequeños pasos, pequeños incrementos en autoeficacia, pequeñas alegrías.

Otro componente muy importante de la mentalidad kaizen es que gran parte de lo que hacemos o dejamos de hacer viene condicionado por las emociones generadas por diferentes elementos sociales. Somos animales sociales, aprendemos por imitación y estamos sujetos a los efectos positivos y nocivos de las interacciones sociales.

Deseamos ser aceptados, el reconocimiento, no fallar a nuestras personas de referencia, ser importantes para quienes amamos, etcétera. El hecho de compartir nuestros planes, deseos y logros tiene un efecto beneficioso. Primero, porque se genera una fuerza extra que nos impulsa gracias al reconocimiento y al apoyo; después, porque hay una responsabilidad compartida, y, finalmente, porque cada logro celebrado con las personas que amamos es un logro consolidado.

John Cassel, Sydney Cobb y Gerald Caplan desarrollaron diferentes teorías sobre el apoyo social como un factor protector contra el estrés, así como impulsor de buenas prácticas. Cobb, concretamente, definió el apoyo social como la percepción de una persona de que es valorada, cuidada y respetada por un círculo social de referencia y que, además, sabe que podrá contar con ayuda cuando lo necesite.

Somos animales sociales y contar con apoyo social nos ayudará a conseguir nuestros objetivos. Eso sí, rodéate de gente que te impulse, no que te frene, gente que tenga la misma mentalidad que tú.

Y hablando de mentalidad o *mindset*, Carol Dweck, profesora de la Universidad Stanford, nos propone el concepto de *mindset* como algo que rige nuestra vida. Según Dweck, habría una dimensión continua que abarcaría entre el extremo de «soy así y nada me puede hacer cambiar» y el de «puedo desarrollarme y mejorar a partir de la dedicación y el esfuerzo». Este último *mindset* se

denomina *mentalidad de crecimiento* y es el que siempre he tenido... y te animo a que tú también lo tengas.

Apunte kaizen. MÁS VALE UN GRAMO DE ACCIÓN QUE UNA TONELADA DE INTENCIÓN

El cambio no se encuentra en una idea, ni en un deseo. El cambio nace de una decisión y se materializa con una acción. Una nueva vida requiere de nuevas decisiones, de nuevas acciones. Se trata de pasar de tu cabeza a la realidad, del pensamiento a la acción. Una decisión —y las acciones que se derivan de ella—, tan solo una decisión, puede curar todo nuestro dolor, nuestra ansiedad, nuestro miedo o nuestra tristeza.



Es una teoría joven sobre la que hay que seguir investigando, pero la práctica profesional y mi experiencia personal confirman que algunas personas creen que pueden ir mejorando y creciendo, y..., no te lo vas a creer, pero tienen razón. Estas personas son personas kaizen, son personas que mejoran día a día, que están dispuestas a aprender, a mejorar, a crecer. Son personas que con mayor o menor esfuerzo van progresando en su trabajo, en el plano social, económico, educativo...

Pero también hay personas con una mentalidad fija según la cual no se puede hacer nada, son como son y no hay posibilidad de crecimiento, mejora o progresión dentro de la escala social o económica y... también tienen razón. Me explico: como creen que no pueden mejorar, no hacen nada para conseguirlo, ergo no mejoran

ni crecen. Identificarás a este tipo de personas porque se han quedado ancladas en la queja, adoptan el papel de víctimas, culpan a otros de sus males, o bien están sufriendo la indefensión aprendida que expliqué con anterioridad.

¿De qué tipo eres tú? Si estás leyendo esto ahora mismo, eres una persona con mentalidad de crecimiento. Pero si conoces a alguien de mentalidad fija, puedes hacer una foto de esta página y enviársela, o incluso regalarle el libro con este concepto subrayado. ¡Le estarás cambiando la vida!

Como dice Dweck, siempre hay margen de mejora a partir de cambios pequeños, por lo que gracias al método kaizen, cada vez hay más personas que adoptan esa mentalidad de crecimiento.

Como has podido ver, cómo interpretamos lo que sentimos o cómo interpretamos los estímulos que nos provocan algún sentimiento puede condicionar nuestro día a día, nuestra vida, nuestro futuro y nuestra calidad de vida.

Acabemos con lo que hacemos

Finalmente, vamos a analizar lo que hacemos, lo más visible, pero no lo más importante. Ese es el error de muchos modelos de cambio de hábitos y de costumbres, que solo se centran en la acción. ¿Cuál de las tres patas de un taburete puedes quitar sin caerte? Pues ninguna. Lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos siempre deben estar presentes y alineados en nuestro plan de cambio kaizen.

Lo que hacemos, lo que podemos observar, lo que acabamos ejecutando responde a una infinidad de causas y motivos, pero quiero fijarme más en las consecuencias que en las causas. Todo lo que hacemos tiene unas consecuencias. Lo que no hacemos también tiene unas consecuencias, cómo no, pero ¿qué poder tienen esas consecuencias en nuestros hábitos?

Las consecuencias de nuestras acciones generan un aprendizaje que nos indica si debemos seguir manteniendo esa acción o si

debemos dejar de hacerla. Cuando las consecuencias son buenas, hablamos de refuerzo, y cuando son negativas, hablamos de castigo. *A priori*, todo parece muy razonable, pero algunas personas siguen manteniendo ciertas conductas a pesar de sus consecuencias negativas, o abandonan conductas positivas a pesar de ser altamente reforzadas.

Por eso mismo, cualquier enfoque centrado únicamente en el comportamiento está condenado al fracaso, porque los refuerzos y los castigos no siempre quedan vinculados a lo que queremos reforzar o castigar. Watson, el padre del conductismo, aportó mucho a la psicología y simplificó algunas de sus áreas, pero, querido lector, el condicionamiento —sea clásico, operante, instrumental o en cualesquiera de sus formas posibles— no es un buen punto de partida para cambiar hábitos de manera duradera.

¿Sabías que eres esclavo de los castigos condicionados?

Si comes tres tabletas de chocolate, te encontrarás mal y fácilmente aprenderás que no puedes comer tanto chocolate. Este es un claro y sencillo ejemplo de castigo simple. Si duermes bien, te levantarás bien y lleno de energía. Este es un claro y sencillo ejemplo de reforzamiento simple. Pero en temas de refuerzos y castigos no siempre es tan sencillo. Si tienes una madre egoísta que te castiga cada vez que no haces lo que ella quiere, eso es un castigo condicionado. No pasa nada por no hacer caso a todos los caprichos de una madre tirana, pero si no eres consciente de ello, cada vez que hagas algo para ti que creas que es egoísta te sentirás culpable, aun cuando no tengas motivos para ello.



Si volvemos a la mentalidad kaizen, sabemos que conseguir pequeños logros es un refuerzo positivo por sí mismo. El problema es que esos pequeños logros no siempre pueden darse justo después de la acción que conduce a ese logro. Me explico. Imaginemos a Andrea. Hoy, Andrea ha cogido dos galletas para acompañar su capuchino matutino. Justo antes de salir de la cocina, ha decidido darse la vuelta y dejar una. Con una galleta tiene suficiente para disfrutar de ese sabor dulce con toques de canela. ¿Esa galleta que he dejado supondrá que no engorde, cuánto, quizá diez gramos? Ese reforzamiento minúsculo y diferido queda demasiado lejos del acto de renunciar a la galleta.

Podemos condicionar refuerzos para que sean más cercanos, como, por ejemplo, cuando Andrea apunta en su lista de logros que ha dejado una galleta y que eso ha supuesto una titánica muestra de autocontrol, pero en realidad ese refuerzo es condicionado, y no tiene tanto poder como un refuerzo directo.

Apunte kaizen. LAS CONSECUENCIAS MENTIROSAS

Todo lo que hacemos o dejamos de hacer tiene unas consecuencias. A veces, esas consecuencias están muy claramente relacionadas con nuestros actos y en otras ocasiones no. Por ejemplo, cuando una persona que fuma enciende un cigarrillo, la primera consecuencia es que obtiene placer, pero a medio y largo plazo los resultados son de displacer, mala salud y problemas serios como un cáncer de pulmón. Como has podido ver, algunas consecuencias de lo que hacemos no son lo que parecen.



Vincular las consecuencias con nuestras acciones es clave para poder reforzarlas o castigarlas, pero, como has podido comprobar, no siempre es fácil ni efectivo.

Lo que hacemos responde a las decisiones que tomamos o dejamos de tomar, que, por cierto, no siempre obedecen a criterios racionales, y ahí es donde está una de las claves más importantes del método kaizen.

Como tomar decisiones es muy cansado, muchas personas dejan de hacerlo y se abandonan a un destino que decide por ellas. Pero lo que vamos a hacer es transformar esas decisiones en microdecisiones. No te preocupes: más tarde destinaré un apartado completo a hablar de microdecisiones.

Pero volvamos a lo que hacemos, a la acción. El kaizen es acción, no intención. De hecho, es el mejor recurso para pasar de la intención a la acción. Cuando hablo de acción, me viene a la memoria la propuesta de Max Weber que conocí colándome en una clase de Sociología. Cuando tenía horas libres, me solía colar en las clases de las facultades cercanas.

Weber nos propone cuatro tipos de acciones o disparadores de acción. El primero de ellos es la *acción racional*, que nace para conseguir un objetivo. De esta manera la persona pretende conseguir algo concreto y específico. Este tipo de acción es el que hacemos cuando cocinamos, limpiamos la casa, llevamos a nuestros hijos al colegio o redactamos un informe.

Un segundo tipo de acción sería aquella que es racional —es decir, que tiene un origen cognitivo—, pero que parte de unos *valores*, por lo tanto, se realiza en función de una creencia o valor, y no importa el resultado. Cuando ayudamos a una persona, cuando devolvemos esa cartera que nos hemos encontrado o cuando escuchamos a

nuestro amigo que ha tenido un problema, no sabemos qué objetivo conseguiremos, pero sabemos o creemos que estamos haciendo lo que debemos.

El tercer tipo es la *acción afectiva*. Viene motivada por emociones o sentimientos inmediatos, es decir, nace a partir de una emoción. Encontramos ejemplos de este tipo de acción cuando pedimos un postre a partir de una foto sugerente o cuando abrazamos a un amigo que nos hemos encontrado por la calle por casualidad.

Finalmente, existe la acción que nace a partir de *costumbres o hábitos*. Ni están pensadas ni nacen de los sentimientos: son acciones poco más que reflejas. Son irracionales, ni siquiera somos conscientes de que las estamos llevando a cabo; simplemente las hacemos. Un ejemplo de este tipo de acción es encender un cigarrillo de manera automática, recoger la mesa al acabar de comer o comer palomitas cuando vemos una película.

La propuesta del bueno de Weber está muy bien, y es de gran ayuda, pero se olvidó de un elemento importante: el ambiente.

Más tarde, Kurt Lewin, un reconocido psicólogo, introdujo el concepto de *campo psicológico*, según el cual la acción sería el resultado de algo que se da en un campo de juego. En ese campo nos encontramos con elementos propios de la persona —lo que piensa, siente y necesita— y elementos externos —como las presiones sociales, las oportunidades, las limitaciones, etcétera—.

Sin duda alguna, el entorno condiciona nuestras decisiones, pero siempre podemos cambiar de entorno. Es más, cometemos un error muy común que es creer que el entorno es limitado, es decir, nos hacemos una foto del entorno que no siempre se ajusta a la realidad. A partir de ahí, interiorizamos unas barreras que quizá no existen, y es justo por ese motivo por el que muchas personas no pasan a la acción.

Pero más allá de sus hallazgos sobre los límites, la gran aportación de Lewin es el análisis que realiza de las presiones sociales que recibimos. La presión social para emprender o no una acción puede llegar a determinar la realización o no de esa acción. Lo que nos viene a decir que somos capaces de hacer o de no hacer según qué cosas tan solo por el efecto que creemos que puede tener

el qué dirán o pensarán personas más o menos importantes para nosotros.

Apunte kaizen. EL CASO DE JULIÁN

Julián era un vecino que tenía problemas con su perro. Solía escaparse de la zona que tenía habilitada en su jardín. Preocupado por el tema, buscó información y vio que había un sistema según el cual enterrabas una especie de cable que emitía una señal.
Con unas pocas repeticiones bastó para que el perro entendiera que, si se acercaba al perímetro del cable, se sentiría molesto por ese ruido intenso.
Ciertamente, dejó de saltar la valla y se limitó a moverse dentro del perímetro de seguridad. Unos años más tarde llegó un nuevo perro a casa, por lo que Julián decidió utilizar el collar de su *golden*, pero cuál fue su sorpresa al ver que el nuevo perro, un podenco, pasó el perímetro tranquilamente, ya que el aparato receptor no había emitido ningún sonido.
Sí. El sistema llevaba años desconectado. Un fallo en el sistema eléctrico hizo que dejara de funcionar el cable perimetral. Durante años, el *golden* de Julián encerró su vida en unos límites que no existían en la realidad, pero sí en su mente. ¿Te suena esta historia?
El mapa mental que se hizo el *golden* de Julián lo encerró en un área del jardín, cuando en realidad podía circular libremente y a sus anchas por todo el recinto.



Vamos a tomarlo en positivo y a utilizar ese componente social como impulsor, no como limitador. Vamos a apoyarnos en el entorno, en el reconocimiento social, en el fantástico recurso que son los amigos y las personas que poseen influencia social sobre nosotros.

Pero también vamos a apoyarnos en desconocidos mediante las redes sociales. Si quieres ir a nadar, empieza a seguir a nadadores; si quieres comer mejor, empieza a seguir a nutricionistas; si quieres tener más conocimientos, empieza a seguir a profesores. No todos valen, selecciona a los buenos y pasa de los impostores.

Es el momento de dar un paso más y de presentaros a Icek Ajzen... Vaya nombrecito, ¿verdad? Este psicólogo polaco completa todas estas teorías y da base, sin saberlo, a la mentalidad kaizen al proponernos que las personas evalúan su capacidad para conseguir algo o realizar alguna acción, y que esa evaluación completamente subjetiva puede facilitar o inhibir su comportamiento.

Ya hemos cerrado el círculo. Valoramos si podremos hacer cada acción intencional, lo cual está relacionado con la expectativa de autoeficacia que ya hemos comentado, por lo que es posible que acabemos pensando que no podremos decir «no» a esa copa, salir a entrenar o renunciar al postre.

Por eso es tan importante pasar de las decisiones a las microdecisiones, para eliminar ese factor que es subjetivo y que puede hacerte creer que no podrás.

Decir que no quieres postre es algo tan fácil como decir «no, gracias». No hace falta que entrenes durante años, ni que curses estudios en dos países o tengas un doctorado en Oxford. Es fácil, muy fácil. No requiere que pienses nada en ese momento, tan solo que tu cerebro tenga las instrucciones adecuadas. Se trata de programar tu voz interior para que tenga claras sus prioridades.

Microacción kaizen. DECIDE DAR EL PASO

Somos las decisiones que tomamos y las que dejamos de tomar. Algunas nos acercan a nuestro destino y nos alejan del infierno, pero de la misma manera otras nos acercan al sufrimiento y nos alejan de la alegría. Decisión a decisión, vamos dando forma a nuestra vida. Nada ni nadie podrá quitarnos nuestra capacidad para decidir. Eso sí, hace falta valor y asumir algunas incomodidades.
No lo olvides: tus decisiones marcan tu realidad. Incluso en los peores contextos, si algo puede sacarte de ese lugar son tus decisiones. Cada decisión que tomas esculpe tu destino, tu cuerpo, tus finanzas, tu salud...



Fíjate: sin darnos cuenta hemos vuelto a acabar en lo que pensamos. Como has podido comprobar, un cambio de hábitos nunca será efectivo si no lo vinculamos a nuestros objetivos, al contexto que tenemos y a la repercusión emocional y social que tiene o va a tener.

CAPÍTULO 3

TU RINCÓN KAIZEN

Una de las cosas que más me gusta de mi trabajo cuando ayudo a que las empresas tengan líderes más humanos, mejores equipos de trabajo y más bienestar emocional es que me permite conocer cómo trabajan, los entresijos organizativos; por lo tanto, puedo aprender infinidad de lecciones que son más que bienvenidas para una mente inquieta y curiosa como la mía.

Jamás olvidaré cuando entré en contacto con el concepto de *mood and lines design corner*. Me encantó. Estaba ayudando al equipo creativo de una firma de moda y al visitar sus instalaciones vi que tenían toda una zona llena de paneles, muestras y ropa. En los paneles podías encontrar cosas de lo más variopintas. Una foto, una palabra, un *collage*, un recorte de prensa, un trozo de ropa, un estampado o un dibujo.

En aquella esquina, además, había un sofá, una máquina de café, un burro con ropa, unas pesas y unos patines.

Cuando les pregunté sobre aquel rincón, me dijeron que antes de empezar a trabajar en una nueva colección lo utilizaban para disponer de todos los elementos que les resultaran inspiradores y de ayuda. En este caso, estaban diseñando una colección inspirada en Los Ángeles, y todo lo que creían que les podía ser de ayuda se veía allí reflejado.

Microacción kaizen. INCORPORA EL CONCEPTO DE CONSTANCIA

DISCONTINUA

Me acabo de inventar un concepto, a ver si te resulta de tanta ayuda como a mí. Se trata de la constancia discontinua. Un desliz, incluso dos o tres, no te hacen inconstante, ni mucho menos. Acepta cierta dosis de inconstancia en tu planificación, en vez de tirarlo todo por la borda cuando bajes la guardia en tu tenacidad. No olvides que, si en un momento dado no has podido ser constante, eso ni te define ni te convierte en una persona voluble o informal.



Me encantó tanto que yo mismo lo practico; es más, te animo a que tú también lo apliques. Ese rincón puede ser físico, mental o digital. Todos llevamos siempre el móvil encima y, además de para llamar, también nos sirve para una infinidad de cosas mucho más allá de ver vídeos tontos o publicaciones de personas que no nos importan lo más mínimo.

El primer paso para incorporar una mentalidad kaizen es crear tu propio rincón kaizen. Empecemos por lo que debe contener: todo aquello que te inspire, motive, impulse y apoye a adoptar una mentalidad kaizen. Se trata de que nuestro día a día, de que nuestra casa, nuestro entorno y nuestro universo respiren kaizen, nos impulsen a ser kaizen, nos motiven a seguir en la senda kaizen y nos proporcionen un estilo de vida kaizen.

En tu rincón kaizen, sea real, mental o digital, en una habitación de tu casa, en el despacho o en tu teléfono, debes incluir todo aquello que te motiva a tener una mentalidad kaizen, sea en el formato que sea. Yo, por ejemplo, tengo mensajes en mi mesa de trabajo. Es una mesa de madera con una cubierta de cristal. Entre la madera y el cristal tengo una serie de notas de formas diferentes,

con frases y dibujos realizados por mi hija y por mi pareja, y que cumplen dos de las funciones básicas que tiene el rincón kaizen: la emocional y la racional. La emocional, porque cuando me disperso pienso directamente en el poder motivador de mi hija y todo lo que quiero vivir y compartir con ella; y la racional, porque algunos mensajes son tremendamente inspiradores y representativos de una mentalidad kaizen. Por cierto, tengo fotografiados algunos de esos mensajes para poder mirarlos en el móvil o en el portátil cuando estoy fuera.

Voy a compartir contigo algunos de esos mensajes o principios para que tú también los puedas incorporar a tu rincón kaizen. Vamos a por ellos.

1. *Empieza, empieza ya*. Empieza incómodo, empieza sin saber, empieza con miedo, donde estés, con lo que tengas. Empieza. A veces esperamos el momento perfecto, a tenerlo todo claro o a tocar fondo. Pero ¡es un error! Nunca es demasiado tarde para empezar. No es tan difícil como imaginas, no es tan laborioso como temes, no es tan peligroso como te parece. Empieza con lo que tienes y ya irás ajustando. No te prepares más. Pasa a la acción. La vida nos pide acción. Deja de soñar y empieza a trabajar en lo que deseas. Deja de temerlo, deja de desearlo y pasa a la acción. Empieza por lo que puedes hacer, teniendo una mirada amable contigo mismo, sabiendo que todo requiere de un proceso y que puede salir mal, y antes de que te des cuenta, estarás haciendo lo que creías que no podrías hacer nunca. Pasa de la intención a la acción. Nunca, nunca, nunca es demasiado tarde.

Apunte kaizen. EL BENEFICIO DEL HÁBITO

La rutina, la repetición y la persistencia calman las emociones intensas. Nuestro cerebro quiere economizar energía, pero lleva mal estar sin hacer nada, por lo que acabamos haciendo cosas que nos

distraen y que nos consumen poca energía. Entonces surge el hábito de coger el móvil y ver contenido ligero. Es fácil y cumple con el nivel mínimo de estimulación y los estándares de conservación de energía. Pero ¿es bueno para nosotros? Pues no mucho, ya que nos intoxica y no nos nutre. Algunos hábitos te sanan y otros te intoxican. Revisa tus hábitos para detectar aquellos que son tóxicos y cámbialos por hábitos sanos.



2. *Piensa en grande, pero actúa en pequeño*. Olvídate del todo. Un poco es mejor que nada. Pasito a pasito, cada día. Sin grandes esfuerzos, sin grandes costes, sin grandes riesgos. La senda kaizen se recorre paseando. Olvídate de correr. ¿Para qué quieres correr tanto? La senda kaizen no es una carrera, es un paseo agradable y bonito; un paseo en el que disfrutar de los olores del bosque, en el que pararse a recoger y saborear las frambuesas silvestres que encuentres, en el que bañarte en ese lago que te queda cerca, incluso en el que te puedes desviar para disfrutar de esa vista tan bonita que está al otro lado del collado. Es mejor hacer tres flexiones que no hacer nada, es mejor renunciar a medio sobre de azúcar que no hacer nada, es mejor dejar un cigarrillo a medias que no hacer nada. Paso a paso. En pequeño. Sin agonías. Ajustando el ritmo. Con sentido común. Sin exigirte esfuerzos hercúleos. Sin ser impaciente, sabiendo que la impaciencia es enemiga del cambio consolidado. Empieza caminando. A menudo queremos correr, pero el kaizen es una senda que se recorre focalizado en el proceso, no en la meta. Cada paso te acercará a tu destino y te alejará de donde no tienes que estar.

3. *La vida es una suma de insignificancias*. Insignificancia a insignificancia, la vida acaba siendo rica y plena. Lo que hoy nos parece insignificante acabará cambiándolo todo. Como los copos de nieve. Pocas cosas hay más insignificantes, pequeñas y frágiles que un copo de nieve. Un gramo es algo insignificante, un paso es algo tremendamente insignificante, pero pocas cosas hay tan poderosas en esta vida como el efecto acumulativo de miles de insignificancias. Fragmenta. Hazlo pequeño. Hazlo accesible. Más vale un éxito pequeño que un gran fracaso.
4. *Destierra el conformismo de tu vida*. Desactiva el miedo. Di adiós a la pereza y activa la constancia, el valor, la determinación y la responsabilidad. Cuando se acabe la motivación, tira de fuerza de voluntad; cuando se acabe la fuerza de voluntad, tira de responsabilidad; cuando se acabe la responsabilidad, tira de ese amor que tienes por los tuyos y que deberías tener por ti mismo. Tira de lo que sea: de la inercia, de la rutina, del orgullo, de la disciplina o de la épica, pero hazlo sabiendo que la comodidad es mala mensajera. No puedes guiar tu vida, tu futuro y tus logros por la comodidad. Acepta cierta dosis de incomodad y de esfuerzo en tu vida.
5. *No le temas al esfuerzo*. Esfuérzate porque sabes que no se trata de un gran impulso, sino de la suma de pequeños e insignificantes esfuerzos que te darán una vida mejor y más plena. El esfuerzo no es malo; al contrario, les da un mejor sabor a nuestros logros, potencia su efecto positivo. Es más, nuestro cerebro está diseñado para saborear la recompensa después del esfuerzo.

Apunte kaizen. LAS GEMELAS PIN

Las gemelas Pin son unas compañeras de editorial en ABC Bienestar. Me encantan por un motivo, y es que proporcionan recursos para integrar la actividad física en tu día a día en pequeñas sesiones de

apenas algunos minutos que puedes realizar en casa y con una inversión mínima en material. ¡Muy mínima! Tanto en tiempo como en dinero. Te animo a que las sigas para incluir la actividad física en tu vida cotidiana. Yo pongo en práctica muchos de sus ejercicios en mis paradas entre hora y hora de trabajo, frente al ordenador.



6. *Donde estás ahora es el resultado de las decisiones que has tomado y de las que no has tomado*. No pasa nada, es bueno asumirlo, ya que las decisiones que tomes a partir de ahora te pueden conducir a un nuevo destino. De repente, todo cambiará. No es magia, no es suerte, es el resultado de la senda kaizen que has empezado a recorrer. Sé paciente, que no veas ahora el cambio no implica que no vaya a darse, o que no estés trabajando en dicho cambio. Sé como el hortelano que cada año guarda las semillas de los mejores productos que da su huerto. Durante un año están guardadas en un trastero; luego, durante varios días —incluso meses—, están enterradas, y en todo este tiempo no ve ni un solo fruto de su constancia kaizen. Con el tiempo, aparecen los primeros brotes, pero todavía tardará en cosechar los frutos de esas semillas que guardó hace un año. Esas semillas insignificantes que apenas ocupaban un sobre de papel le llenan el huerto de frutos de diferentes formas y colores. Hasta el árbol más grande un día fue una pequeña semilla. Todo es un proceso.
7. *Deja de quejarte*. Deja de culpar a otros. Deja de culparte y castigarte. Deja de decir que el contexto social no es bueno, que la coyuntura económica es terrible y que eres una víctima que no puede hacer nada. Deja de lamentarte y haz algo proactivo para cambiar tu realidad. No va a venir nadie a

salvarte. Los príncipes azules no existen. Los mecenas tampoco, y los mentores, menos. La solución eres tú. Nadie más que tú. Estás sobradamente preparado para solucionar tu vida. Empieza por creer que lo mereces y sigue por creer que puedes. No esperes a que el dolor, la situación o el miedo se hagan insoportables. No estás atrapado. No tienes razón cuando piensas que no merece la pena, que es demasiado esfuerzo o que no podrás. No es tan difícil. No es tan arriesgado. Se te está haciendo bola en la cabeza. Cuando todo haya cambiado te darás cuenta de que no te costó tanto. Al revés, lo que cuesta una vida es trabajar en algo que odias, vivir en un lugar que detestas y habitar un cuerpo que aborreces. Eso sí que es costoso y fastidioso. La vida que mereces es posible y está en tus manos conseguirla.

8. ¿Te agobia la vida? Pues *no hay nada mejor que la acción para cambiar determinados estados de ánimo*. Acción. La palabra *acción* debe estar en todos los lados de tu vida. Deja de creer que te va bien ese ratito con el móvil o con esa serie para distraerte. Primero, porque más que un ratito suelen ser horas. Segundo, porque no te estás distrayendo, te estás sobrecargando de información de poca calidad que tienes que procesar y que te agota. Si hacemos el símil con la comida, estás tragando comida basura, poco nutritiva y cargada de calorías. Te estás intoxicando. Y, finalmente, en vez de buscar distraerte de una realidad que no te gusta, emplea ese tiempo en cambiar esa realidad; así no tendrás que distraerte, al revés, verás cómo te faltan horas para disfrutar de tu nueva vida. No se trata de estar distraído ni de estar ocupado con cualquier cosa; se trata de estar enfocado, de sacarle partido a tu tiempo, de no pasarte esta corta vida que tenemos colgado de una pantalla, dejándola pasar mientras miras vidas ajenas más impostadas, retocadas y filtradas que reales.

¿Sabías que hay tres tipos de fatiga?

Podemos sufrir fatiga física, intelectual o emocional. La fatiga física se repara con descanso; la fatiga intelectual, con sueño, y la fatiga emocional, con acción. Sí: con acción.



9. *Sé amable contigo mismo*. A veces hacemos cosas incongruentes con nuestros valores, nuestra identidad o nuestras prioridades. A mí me gusta definir esos momentos como periodos excepcionales de enajenación mental transitoria. Así es la vida. Pasarán. Los tendrás. Interrumpirán el proceso, y no pasa nada. En vez de tirarlo todo por la borda, descansa y sigue con lo planificado. Una transgresión no invalida el proceso. Un mal postre no invalida una dieta sana. Acéptalo, analiza lo que has hecho, déjalo reposar y sigue con el plan establecido. Sin dramas, sin castigos, sin fustigarte, con amabilidad y amor, incluso con cierta indulgencia. Recuerda que visto de cerca nadie es perfecto.

Ahora ya tienes la entradilla para crear tu propio rincón kaizen. Puede ser incluso una estantería o un cajón que abras en tu despacho discretamente, lejos de las miradas ajenas. Acude y vuelve a tu rincón kaizen siempre que lo necesites. Para recalibrarte, para descansar, para recuperar el norte. Tu rincón kaizen es tu refugio y tu brújula, tu trampolín y tu despensa, tu amigo y tu mentor.

Los tres pasos kaizen

Y ahora que ya tienes en mente tu rincón kaizen, puedo explicarte los tres sencillos pasos de la metodología kaizen.

El primer paso consiste en *definir unas prioridades*. Sí, prioridades, que no objetivos. Los objetivos son metas concretas o resultados específicos que deseas alcanzar y a los que sueles asignar un tiempo de ejecución o una fecha límite. Ejemplos de objetivos podrían ser perder tres kilos antes de una boda, dejar de fumar antes de fin de año o conseguir un ascenso antes de cumplir los treinta.

En cambio, las prioridades no están limitadas a un marco temporal y se integran mejor con un cambio de estilo de vida permanente. Ejemplos de prioridades podrían ser tener una alimentación más sana y equilibrada, abandonar hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol, o desarrollar una carrera profesional que permita evolucionar en lo que a responsabilidad y sueldo se refiere.

Fíjate qué cambio tan importante significa vivir por objetivos o por prioridades. Normalmente, vivimos centrados en objetivos, esperando que estos den forma a una prioridad, lo cual parece razonable, pero no ocurre. Conozco a personas que se han planteado correr un maratón antes de los cuarenta años y lo han conseguido. No solo se han puesto en forma, sino que han perdido incluso diez o doce kilos y han corrido el maratón en un tiempo espectacular.

Pero ¿sabes qué? Pues que pocas de esas personas han seguido corriendo después de alcanzar su objetivo. Al cabo de pocos meses vuelven a ganar peso y van dejando de correr y de entrenar, retomando su vida sedentaria. La realidad nos muestra que el común de los mortales falla a la hora de plantearse esos retos, de tal manera que, o son inalcanzables, o bien demasiado intrusivos en nuestro día a día, o bien requieren demasiada energía y atención o no son tan gratificantes como se esperaba, por lo que acaban teniendo el efecto contrario.

Lo que yo te propongo es que te olvides de los retos y que adoptes un estilo de vida. Los estilos de vida —a diferencia de los retos titánicos— se pueden mantener para siempre.

Microacción kaizen. ASUME LAS INCOMODIDADES

Sí, la comodidad está sobrevalorada. Si una vida cómoda fuera adecuada, no tendríamos las tasas de problemas de salud mental actuales, los indicadores de salud por los suelos y un incremento masivo de todo tipo de enfermedades. Ir a trabajar en coche es cómodo, pero nos priva de ese ejercicio diario de baja intensidad tan beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente como es caminar o pedalear. No digo que tengamos que hacer cosas incómodas sin sentido, como meternos en agua helada; lo que digo es que, si buscamos la comodidad a cualquier precio, nos estaremos perdiendo gran parte de la vida. Algunas de las mejores cosas de la vida están detrás de una pequeña dosis de incomodidad.



Plantearte objetivos o retos no te garantiza incorporar un hábito. Los objetivos son el destino, mientras que las prioridades son el camino. Son las acciones que decides hacer para llegar a tu destino las que te permiten tener un camino plácido, bonito y estimulante.

Olvídate de retos y de objetivos, y piensa en el camino, en la ruta, en las prioridades. La prioridad no es correr una maratón, la prioridad es incluir la actividad física en tu día a día de manera definitiva. No te marques un destino, mejor márcate un camino que seguir que te lleve a destinos insospechados. El destino limita, el camino libera. El destino marca un final, el camino tan solo es el principio.

Más adelante hablaré con más detalle sobre las prioridades, no te preocupes. Ahora pasemos al segundo paso, que consiste en reprogramar tu cerebro. Sí, nuestro cerebro tiene unos programas

que rigen sus decisiones, actos y hábitos. Algunos de esos programas los traemos de serie, nacemos con ellos. Tenemos un programa que nos indica que tenemos que comer, otro que nos indica que nos tenemos que mover y otro que nos indica que tenemos que experimentar. Tenemos miles de programas, quizá millones.

Pero ocurren dos fenómenos a lo largo del tiempo. El primero es que algunos de los programas que tenemos se corrompen. El programa que indica que nos tenemos que mover se ve corrompido cuando nos obligan a estar una infinidad de horas sentados en el colegio. El programa de comida se corrompe cuando nos hacen terminar lo que tenemos en el plato o nos obligan a comer a una hora concreta, tengamos hambre o no. El programa que nos indica que tenemos que experimentar nos lo corrompen cuando no nos dejan jugar para que no nos ensuciemos la ropa que nos acaban de comprar o para que no desordenemos.

Algunos de nuestros programas o patrones acaban corrompiéndose y funcionando de una manera poco ajustada, lo que acaba suponiendo limitaciones o problemas.

El segundo fenómeno es que vamos incorporando nuevos programas a lo largo de toda nuestra vida. Algunos de esos programas son buenos, efectivos y adaptativos, mientras que otros nos perjudican o limitan. Algunas personas aprenden programas que les complican la vida, y otras, programas que se la facilitan. Programa a programa vamos configurando las instrucciones que nuestro cerebro nos dicta.

¿Cómo te puede ayudar la mentalidad kaizen? Pues reprogramando tu cerebro para que dé las instrucciones adecuadas a tu cuerpo. Si las prioridades marcan el camino, las decisiones reprograman el cerebro. Las decisiones son la tecla *enter* que activa un programa. Cuando decides que no pasa nada por fumar, le acabas de dar al *enter* al hábito de fumar y, así, activas una infinidad de microdecisiones, como, por ejemplo, aceptar un cigarrillo cuando te lo ofrecen, comprar tabaco cuando no tienes, llevar siempre encima un paquete y un largo etcétera de microdecisiones que se activan solas en función de la decisión que has tomado.

Así que el segundo paso kaizen consiste en reprogramar nuestro cerebro en consonancia con nuestras prioridades para que pueda tomar todas las microdecisiones que necesite de manera autónoma. Cuando comer sano es una prioridad para ti, le estás dando el marco de referencia ideal para que tu cerebro tome microdecisiones en consonancia, por lo que no le será tan difícil renunciar al postre o elegir comida nutritiva.

Y, finalmente, llegamos al tercer paso: pasar a la acción. De nada sirve lo que no se aplica. El kaizen es acción enfocada y corrección. La acción kaizen es pequeña, pero constante, y se sirve de muchas ayudas para poder perseverar día a día. Pequeñas acciones que supondrán grandes cambios.

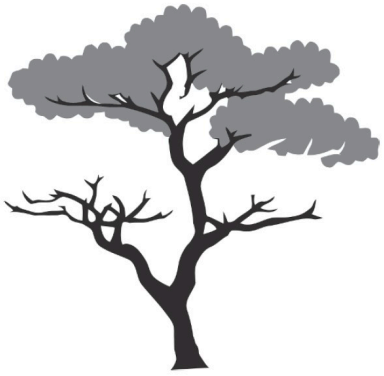
Ahora que ya tienes clara la metodología kaizen, recordemos juntos: definir prioridades, reprogramar tu cerebro mediante decisiones que estén en consonancia con tus prioridades y pasar a la acción.

SEGUNDA PARTE
DE LA VIDA QUE TIENES A LA VIDA QUE PUEDES TENER

論 より 証拠

Ron yori shouko

«Más vale una prueba que mil palabras».



A lo largo de la vida, especialmente durante la infancia, vamos construyendo un horizonte vital. A partir de las vivencias de las personas que tenemos cerca, de lo que vemos, de lo que interpretamos y de nuestras vivencias y experiencias, vamos configurando lo que creemos que puede ser nuestra vida, y la verdad es que lo hacemos con más buena fe que acierto.

Esa tarde de domingo en la que te viene a visitar tu tío Ramón y te comenta que está muy bien en su trabajo, que se pasa el día en la oficina sin hacer nada, que solo tiene un rato de trabajo por las mañanas y el resto del día se lo puede pasar charlando con los compañeros o navegando por internet, y que lo mejor de todo es cuando se va a desayunar, te está creando una expectativa sobre el trabajo. Ese vídeo de un *youtuber* que ves en las redes sociales en el que te dice que, si haces lo mismo que él, podrás tener diez coches deportivos, te está creando unas expectativas.

Elegimos un atributo de una persona que creemos que es exitosa o que es importante para nosotros y sacamos nuestras propias conclusiones sobre lo que tenemos que hacer para alcanzar ese mismo éxito, esa felicidad o esa interesante, tranquila o estimulante vida.

Poco a poco se va configurando un horizonte de lo que será nuestra existencia. Nos imaginamos en un trabajo, con una familia y de vacaciones. Nos visualizamos con un determinado coche, haciendo una serie de cosas y evitando otras.

A veces no sabemos lo que queremos, pero sí sabemos lo que no queremos. Nos vemos sin pareja que aguantar porque hemos escuchado a nuestra madre quejarse de los hombres tantas veces que no queremos uno a nuestro lado al que aguantarle los ronquidos por las noches. Nos vemos como funcionarios porque hemos escuchado hasta la saciedad los problemas que tiene trabajar en una

empresa. Podría seguir y seguir con miles de aprendizajes que vamos extrayendo de lo que vemos en las personas que tenemos cerca.

Ese horizonte vital condicionará nuestras decisiones, ya que de él sacaremos varios programas para nuestra mente. Nos gustará lo que encaje en él y nos disgustará lo que no encaje. Nuestro horizonte vital, nuestro programa, guiará nuestras decisiones. Rechazaremos las propuestas de trabajo que no nos encajen, a pesar de ser grandes oportunidades. ¿Crear una empresa? «Imposible, ya escuché a mi padre toda la vida cómo se quejaba de la empresa que creó y que lo arruinó».

Ese horizonte vital que condiciona nuestras decisiones ni siquiera tiene una base sólida o fiable. Volvemos al principio. De niños vamos incorporando unos *inputs* de las personas que tenemos cerca, creyéndolas seres sabios que meditan y analizan todas y cada una de sus palabras, pero en realidad son personas normales con sus aciertos y errores, con sus fantasmas y miedos, que hablan desde una perspectiva parcial y personal que puede estar más o menos ajustada o distorsionada.

Pero ¿qué hubiera pasado si tu padre, en vez de arruinarse con la empresa —por tomar malas decisiones—, hubiera salido adelante, y fuera millonario?

Microacción kaizen CAMBIA DE ENTORNO

El entorno te puede frenar o impulsar. Si estás en un entorno muy conservador, empobrecido o limitado, será más difícil que puedas impulsar tu vida. Es por ese mismo motivo por el que muy a menudo necesitamos cambiar de entorno. Vivir en un ambiente dinámico, amable y que te apoya e impulsa facilita mucho las cosas. Así que ya lo sabes, ahora que te estás planteando muchas cosas, merece la pena que también analices tu entorno y qué necesitas para que sea un medio que te ayude y no te limite. Puedes empezar por analizar

tus impulsores y tus frenos, las personas que apoyan y las que te limitan.



Pues esa es la diferencia entre la vida que tienes y la vida que puedes tener. Tenemos la vida que tenemos por pura casualidad, pero eso no implica que no podamos tener otras vidas.

La vida que tengo no tiene nada que ver con la que debería haber tenido y, ¿sabes qué?, pues que tú también puedes tener la vida que mereces. Se trata de poner el foco, la dirección y dar impulso a tu cerebro. No me digas que no tienes tres minutos al día para ti.

No te preocupes. Nunca es demasiado tarde. Nunca debería ser demasiado tarde para vivir la vida que deseas. Te ayudaré en esta senda kaizen a una vida mejor. Reprogramar tu mente para que te impulse en vez de limitarte no es tan complicado si sabes cómo hacerlo.

Microacción kaizen CAMBIA POR TI MISMO

Tendrías que poder cambiar por ti mismo, para ti. Pero es cierto que algunas personas no se valoran lo suficiente y no encuentran la energía ni la motivación para realizar un esfuerzo por sí mismas. Si ese es tu caso, ha llegado el momento de buscar por quién hacerlo. Hazlo por tus hijos, por tu pareja, por tus padres, a la memoria de ese ser querido o por quien sea, pero hazlo. Una cosa más: quiero que te plantees por qué no te das importancia. Eres tu templo, tu mejor amigo, tu todo. Mereces una vida mejor y está en tus manos tenerla.



CAPÍTULO 4

CONVIERTE TUS PRIORIDADES EN TU BRÚJULA

Pero ¡qué importantes son las prioridades! Sin prioridades andamos perdidos en un océano de tentaciones. Las prioridades nos permiten gestionar nuestro tiempo, nuestra energía y nuestros recursos de una manera mucho más eficiente, así como tomar mejores decisiones, economizar energía y focalizar nuestra atención.

Tenemos una oferta infinita de entretenimiento, de propuestas e incluso de distracciones, y debemos ser capaces de decir a algunas que sí y a otras que no, discriminar lo importante de lo irrelevante, lo que te aporta de lo que te resta.

Gracias a las prioridades somos más productivos, ya que tendremos claro dónde debemos incidir y focalizar nuestro esfuerzo, y, además, padeceremos menos estrés y sobrecarga emocional. Al saber lo que es realmente importante para ti, podrás delegar o posponer aquello que no te aporta tanto.

Prioridad a prioridad, tendrás una vida más acorde a tus necesidades e intereses, más alineada con tus valores y mucho más equilibrada, ya que, en vez de ir a salto de mata, podrás marcarte un rumbo claro y tomar mejores decisiones, descartando lo que no te interese y potenciando lo que sí.

.....

Apunte kaizen. PRIORIDADES COMPUESTAS

Podemos tener prioridades compuestas o integradas por dos o más elementos. Una prioridad simple, por ejemplo, sería llegar lo antes posible a casa cuando vuelvo de una reunión en Barcelona. Pero la realidad es que yo, personalmente, añado algunas prioridades más, como son llegar de una pieza, sin estresarme, sin multas y disfrutando del paisaje. Fíjate cómo esa prioridad simple, al convertirla en compuesta, añade algunos importantes matices. A menudo, nos equivocamos simplificando demasiado las prioridades. Perder peso puede ser una prioridad simple, pero debería ser compuesta: perder peso sin poner en riesgo la salud. Analiza bien tus prioridades y añade los matices que hagan falta.



Las prioridades también te ayudan a planificar tu tiempo, por lo que le podrás sacar más rendimiento a tu día a día y, lo más importante, dejarás de perder el tiempo, ya que sabrás identificar perfectamente lo que necesitas hacer para conseguir tus objetivos.

No lo olvides: si no tienes prioridades, otras personas serán dueñas de tu tiempo y de tus recursos.

Define tus prioridades

Este es el primer paso para poder vivir por prioridades: definir cuáles son, tenerlas claras y presentes es clave para organizar tu tiempo, no malgastar tu energía y tomar buenas decisiones.

Empieza por reflexionar sobre tu vida, tus deseos, valores, metas y necesidades. Identifica lo que realmente es importante para ti. Ya puedes coger una libreta y tomarte un rato para ti en un lugar bonito para reflexionar y analizar qué es lo que más valoras en la

vida. ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué quieres que cambie? ¿Qué es importante para ti? A partir de las respuestas que te des, tendrás más claro lo que es importante y significativo y podrás alinear mejor tus prioridades con tus valores.

Analiza en qué estás invirtiendo tu tiempo. Te parecerá exagerado, pero durante una o dos semanas registra cada una de tus jornadas. Es mejor que lo hagas en el momento, no esperes a la noche. Intenta hacerlo a media mañana, al mediodía, a media tarde y por la noche. Se trata de analizar en qué inviertes el tiempo. Te sorprenderás. Apunta cuánto tiempo dedicas a cada cosa. Los resultados te van a sorprender, te lo aseguro. Además, te ayudará a tomar consciencia de una manera reveladora.

Una vez que tengas esa lista, analiza si es importante para ti y qué sentido tiene lo que estás haciendo. Examina tarea a tarea qué sentido tiene para ti y qué importancia tiene para tus prioridades o para tu vida en general. Evalúa también qué impacto tiene en tu vida, es decir, qué coste o beneficio aporta, sabiendo que, en función del contexto, el impacto, la importancia y el sentido de una misma tarea o *input* puede cambiar radicalmente.

Otra cosa que me gusta hacer es valorar las consecuencias o el coste que tiene para mí no priorizar ciertas cosas. Siempre me pregunto qué impacto tiene si hago o dejo de hacer determinadas tareas. Impacto a impacto se nos van el día, la semana y la vida. De nuevo, lo micro, la acumulación de micros, de pequeñas cosas, puede salvarte la vida o arruinártela.

Las prioridades marcan la importancia de algo, pero ¿para quién es importante? Pues para ti. Es importante que distingas entre lo importante para ti y lo importante para los demás. A veces, te pueden arrastrar, aunque sea sin mala intención, pero al tener tú tus propias prioridades, podrás mantener la atención y el foco en lo que te beneficia a ti, en vez de en lo que puede complacer a otras personas.

Utiliza tus prioridades para poner en orden tus decisiones. Es importante que organices tus decisiones y actividades en función del impacto que van a tener en tu vida. A veces no llegamos a todo y es

justo en ese momento en el que necesitamos tener muy claro qué es lo más importante.

Con unas prioridades bien definidas te será mucho más fácil declinar invitaciones y decir que no a determinadas peticiones que no se alinean con ellas. Tener prioridades te permite decir «no» con más seguridad y aplomo. No es un capricho, es una necesidad marcada por una prioridad.

Cuando definas tus prioridades, no olvides ir realizando valoraciones y ajustes de manera periódica. El contexto puede ir cambiando y necesitas ser flexible con tus prioridades para adaptarte a esos cambios. Lo que ayer funcionaba, quizá dejó de funcionar hoy, lo que era válido ha perdido eficacia, lo que te motivaba hace unos meses quizá ha dejado de motivarte. Revisa y sé flexible.

Tus prioridades son tu brújula. Gracias a esa brújula podrás fijar una dirección, seguirla y no perderte, así como comprobar que estás en el camino adecuado para seguir avanzando sin miedo o corregir el rumbo si fuera necesario.

Apunte kaizen. PRIORIDADES Y ASERTIVIDAD

Si tienes tus prioridades bien definidas, te resultará mucho más fácil ser asertivo. Cuando tengas claros tus intereses, objetivos, prioridades y necesidades podrás valorar de una manera rápida y ágil si la demanda que te están realizando encaja con tus prioridades y, por lo tanto, podrás dar una respuesta asertiva de una manera mucho más sencilla y rápida.



Pues de eso se trata, de tener las prioridades bien definidas para saber dónde estamos, adónde queremos ir y comprobar si seguimos en el camino correcto; de convertir tus prioridades en una guía para tomar decisiones. Yo, personalmente, suelo utilizar una pregunta que me hago ante cualquier situación, oferta o decisión. Es muy sencilla. «¿Qué sentido tiene?».

¿Que te ofrecen un café? Pues pregúntate si tiene sentido que te lo tomes a las nueve de la noche. ¿Que te apetece un poco de chocolate? Pues pregúntate qué sentido tiene. Siempre qué sentido tiene.

No lo olvides, tener unas prioridades bien definidas te ayudará a tomar mejores decisiones y a mejorar así tu calidad de vida. En resumen, los aspectos más importantes para definir tus prioridades kaizen son:

- Identifica lo que es importante para ti en diferentes áreas de tu vida, desde la parte personal a la profesional, pasando por la social, la física y la afectiva.
- Las prioridades tienen que ser pocas e importantes. Son como una línea maestra. No confundas una prioridad con un objetivo. La prioridad es el camino y el objetivo es el destino.
- Las prioridades deben estar en consonancia y alineadas con tus valores, con lo que es más importante para ti. Si tus prioridades están alineadas con tus valores, te resultará mucho más fácil enfocarte.
- Evalúa el impacto de tus prioridades en tu vida. Se trata de que el impacto sea positivo y duradero.
- Revisa tus prioridades de manera periódica para valorar si siguen estando ajustadas a tus objetivos y circunstancias actuales.

CAPÍTULO 5

DE LAS DECISIONES A LAS MICRODECISIONES

Somos las decisiones que tomamos y también las que dejamos de tomar. Decisión a decisión, vamos moldeando nuestra vida y dándole forma a nuestro destino. Cada decisión tomada —o dejada de tomar — nos abre un mundo y nos cierra otros.

Y es que siempre estamos decidiendo, quizá creas que no es así, pero es imposible no decidir. Incluso cuando pospones una decisión o dejas que sea el destino el que tome esa decisión estás decidiendo no asumir una responsabilidad o no utilizar el poder que te ha sido concedido: el poder de tomar decisiones.

Ese beso que decidimos dar, esa carrera que decidimos estudiar, ese coche que decidimos comprar, ese reproche que decidimos hacer, ese trabajo al que decidimos darle más importancia que a la familia, ese llanto de nuestro hijo que decidimos ignorar; todo son decisiones que han supuesto unas consecuencias para nuestra calidad de vida, para nuestros proyectos y nuestro bienestar emocional.

Algunas decisiones las tomamos de manera activa, mientras que otras las asumimos de manera pasiva, permitiendo que sean otros los que decidan por nosotros; dejando que el tiempo sea quien precipite la decisión, dejándonos a merced de la suerte, el destino, la buena fe, las malas intenciones y el contexto en el que nos encontramos.

Es importante no perder de vista que todas y cada una de las decisiones que tomamos —y también las que no tomamos— tienen un impacto en nuestra vida. Algunas tienen un impacto inmediato,

como cuando decidiste decirle a esa persona que la amabas. Otras tienen un impacto diferido, como cuando decides encender un cigarrillo más.

Detrás de cada decisión hay una idea, una esperanza, un miedo, un impulsor y un freno, una actitud y una emoción. ¡Nuestras decisiones dicen tanto de nosotros...!

Que no veamos el impacto de una decisión no implica que no lo tenga, y eso es un problema. A menudo tomamos decisiones que tienen un impacto negativo en nuestra vida y que nos la complica sin ser conscientes de ello. Cuando no percibimos dicho impacto negativo, se nos complica la vida de manera inexorable. A menudo no vemos el impacto de las decisiones que tomamos hasta que es demasiado tarde, hasta que el coste de sus consecuencias es demasiado elevado, hasta que la salud está tocada, hasta que nuestra pareja está cansada.

Nuestras decisiones nos pueden dar una vida placentera o una vida repleta de problemas, lo que es una buena noticia, ya que nos indica que tenemos cierto grado de control sobre nuestra existencia. Recuerdo el caso de una paciente que vino a consulta después de sufrir un infarto causado por el estrés. Sí que tenía estrés, claro que tenía estrés, y es que no paraba de tomar malas decisiones que le complicaban la vida, le generaban estrés y le acabaron provocando un serio problema de salud.

¿Sabías que tomar decisiones reduce el estrés?

Hay una creencia popular de que tomar una decisión estresa. Pues no. La incertidumbre y la procrastinación suelen generar más ansiedad que tomar el control de la situación y tomar una decisión. Ellen Langer y Judith Rodin investigaron el impacto que tenía tomar decisiones en la calidad de vida y descubrieron que las personas que tomaban pequeñas decisiones mostraban mejoras en su bienestar, tenían menos estrés y una mortalidad más baja en comparación con

el grupo que no tenía la misma capacidad de decisión. Ahora ya lo sabes: tomar decisiones te da la libertad y protege tu salud.



Decidir es tomar las riendas de nuestra vida. No decidas con el corazón: no te lo aconsejo ni en lo más mínimo. Las decisiones siempre tienen un origen —y un final— cognitivo. En definitiva, tu mente es la que interpreta esa vaga señal que te lanza tu corazón o tu intuición, y la interpreta en función de la información que tiene, de tus miedos y de tus deseos, de tus fantasmas y tus demonios, de tus prioridades y de tus esquemas y programas mentales.

Se trata de tener buena información, de saber pensar bien y poder analizar correctamente lo que tenemos que decidir. A veces, tomamos decisiones completamente irracionales; otras, tenemos esquemas mentales que no están demasiado ajustados a la realidad o, incluso, que están completamente errados, o no somos conscientes de que las prioridades que tenemos no nos están ayudando.

El corazón solo late. La intuición solo va a buscar la información que está almacenada en tu mente. Se trata de tomar decisiones de manera consciente y meditada. Si crees que es demasiado esfuerzo, has de tener claro que te va la calidad de vida y la salud en ello.

O tomamos decisiones analizadas y trabajadas o nos estaremos equivocando. Pero tengo una buena noticia para ti: tomar decisiones es como cocinar. De la misma manera que puedes cocinar varios platos y dejarlos en la nevera, puedes tomar algunas decisiones y dejar unas líneas maestras programadas en tu mente para no tener que estar decidiendo cada vez. El producto de ese *batch cooking* decisional tiene un nombre: *microdecisiones*.

El secreto está en las microdecisiones

Tomar decisiones es muy cansado, por lo que acabamos dejando que otros o que el tiempo las tome por nosotros. Además, no siempre estamos centrados, en perfectas condiciones o dispuestos a invertir la energía necesaria para tomar una buena opción.

Pero que sea cansado no implica que dejemos de tomar decisiones o que otros las tomen por nosotros. Hay un tercer recurso: transformar las decisiones en microdecisiones.

Tomemos como ejemplo algo que hacemos a menudo, como desplazarnos. Durante nuestro desplazamiento tomamos millones de microdecisiones de las que no somos conscientes y que no consumen apenas energía ni atención.

Todas estas microdecisiones parten de una decisión macro que siempre suele ser la misma. Quiero ir del punto A al punto B sin sobresaltos, sano y salvo. A partir de esa decisión general nuestra mente ya se encarga de ir tomando las microdecisiones más adecuadas para poder conseguir nuestro objetivo.

Además, ni siquiera nos informa. Tu cerebro descompone esa decisión en millones de microdecisiones sin que tú seas consciente en absoluto. Sin pedirte permiso, va tomando todas las microdecisiones que hagan falta, desde el ángulo con el que va a apoyar el pie en el suelo, hasta la velocidad a la que van a respirar tus pulmones o el número de veces que vas a parpadear durante el trayecto. Eso sí, todas esas microdecisiones están perfectamente alineadas con la decisión superior. Llegar a casa después del trabajo sano y salvo.

Microacción kaizen. ENFOCA TU MENTE

Si tienes claras tus prioridades, podrás enfocar tu mente. Es posible que no sepas qué hacer ante una determinada situación, porque es la primera vez que te pasa, pero como tu mente está focalizada,

pensarás con rapidez cómo encaja esa situación con tus prioridades e instantáneamente tu mente creará una microdecisión que te ayudará a gestionar la situación de la manera adecuada.



Pues algo así tiene que pasar con el resto de las áreas de nuestra vida. Nuestro cuerpo, nuestra mente, necesitan tener unas prioridades claras, ya que cuando no las tiene, no sabe qué hacer y va improvisando. Fíjate qué sencillo: con darle un destino basta. Quieres volver a casa..., del resto se encarga tu cerebro.

Vamos a aprovechar esas inercias en positivo. Quiero perder peso, quiero tener una vida profesional más plena, quiero ampliar mi círculo social, quiero dejar de fumar. Si le doy un foco y un destino a mi cerebro, él solito se pondrá a tomar las microdecisiones que hagan falta.

Se trata de tener claras tus prioridades, aspecto que ya hemos tratado antes, para poder definir unas decisiones marco que ampararán todas las microdecisiones que debas tomar. Si, por ejemplo, para ti es una prioridad cuidar de tu salud, ese deseo se transformará en una serie de decisiones marco, como mantenerte sano, no intoxicarte y estar fuerte. A partir de ahí, el resto de microdecisiones estarán claras de manera espontánea.

Las microdecisiones se generan en el momento, de manera automática, amparadas por el paraguas de la decisión general que responde a una de tus prioridades. Es un proceso rápido e inconsciente, como una especie de acto reflejo. Es más, tu mente se programa de manera automática e inconsciente para tomar microdecisiones en consonancia con esas directrices generales.

Si una de tus prioridades es tener calidad de vida, una decisión que se deriva de esa prioridad podría ser comer sano. De la decisión de comer sano derivarán miles de microdecisiones que irás tomando

de manera inconsciente y que responderán a una sencilla pregunta: «¿Este plato o comida me ayuda a comer sano?». Así de simple. Tu decisión, transformada en una pregunta, desencadenará todas las microdecisiones que se requieran.

Todos los beneficios de las microdecisiones

Las microdecisiones son decisivas en nuestra vida. Para empezar, porque tienen un impacto acumulativo, es decir, parecen pequeñas, pero las microdecisiones repetidas a lo largo del tiempo pueden generar grandes cambios..., tanto positivos como negativos. Cuando mis microdecisiones están alineadas con un programa mental tóxico o dañino que dice algo así como «Toma lo que te apetezca» o «Come todo lo que puedas y aprovecha hasta que te duela la tripa», cada día iré ganando unos gramos de grasa y colesterol, o consumiré productos insanos. Y antes de que me dé cuenta pesaré unos cuantos kilos de más, tendré el colesterol por las nubes y mi cuerpo estará intoxicado.

De la misma manera, si las microdecisiones están alineadas con un programa de relación con la comida sano y constructivo, antes de que me dé cuenta estaré disfrutando de todos los beneficios de un cuerpo sano, fuerte y limpio. Se trata de programar tu mente y tu lenguaje interior para que te ayude, no para que te perjudique.

Un ejemplo claro de programación mental y de microdecisiones que me encanta observar ocurre en los bufés de hotel, ya sean de desayuno o de comida. Durante metros y metros ves una serie de comida expuesta y a personas que recorren todo ese lineal tomando decisiones sobre lo que van a comer o dejar de comer. Ves el perfil de quien se pone de todo un poco, el perfil de quien solo se pone en el plato comida sana y equilibrada, en una cantidad suficiente, pero no exagerada, o el perfil de quien se llena el plato de comida sabrosa, pero insana e hipercalórica. Fíjate la próxima vez que estés en un hotel y podrás ver las microdecisiones en acción

completamente alineadas con las prioridades de la persona que está eligiendo la comida.

Apunte kaizen. POR SUS DECISIONES LOS CONOCERÉIS

Los psicólogos no leemos la mente, tan solo observamos la conducta. La conducta, lo que hacemos, responde a una serie de patrones, decisiones o esquemas. A veces, hacemos cosas de manera irracional, cierto, pero también es interpretable. Te propongo un juego: observa a la gente y trata de adivinar qué prioridades tiene a partir de las decisiones y microdecisiones que va tomando.



No podemos olvidar que las microdecisiones crean hábito. Es más, son la base de nuestros hábitos. Las microdecisiones nos permiten crear rutinas que acaban convirtiéndose en hábitos, sean sanos o insanos. Si, por ejemplo, la microdecisión que tomamos es encender un cigarrillo, la acumulación de cigarrillos encendidos como respuesta a nuestras microdecisiones acabarán dando forma al hábito. Así que no lo olvides: tus hábitos empiezan en tus rutinas y toda rutina comienza con la repetición de un comportamiento, y todo comportamiento se debe a una microdecisión.

Finalmente, hay que tener en cuenta que las microdecisiones te permiten automatizar el comportamiento de tal manera que lo acabas integrando en tu repertorio de conductas automáticas. Cuando se trata de hábitos buenos, es genial; cuando se trata hábitos nocivos, es terrible. Cada vez que te comes una bolsa de patatas fritas como respuesta a una situación de estrés, estás

fomentando la automatización de la relación entre comida insana y estrés y, una vez automatizada, va a ser un poco más laborioso reprogramar esa relación tóxica entre comida y emociones.

¿Sabías qué la información en nuestro cerebro puede seguir tres circuitos?

Podríamos decir que tenemos tres tipos de circuitos de flujo de información en la red neuronal. Por un lado, están los circuitos horizontales, en los que la información se mueve principalmente entre las neuronas de una misma estructura, como, por ejemplo, en el córtex.
También tenemos los circuitos descendentes, que son aquellos en los que la información o la acción nacen de las estructuras superiores —como el córtex— y descienden hacia estructuras más primitivas, como la amígdala.
Finalmente, están los circuitos ascendentes, que son aquellos en los que la información o la acción nace de las estructuras inferiores o primitivas, y ascienden hacia las estructuras modernas.
El circuito descendente implica consciencia y lo utilizamos cuando tomamos decisiones; mientras que el circuito ascendente implica más bien un acto reflejo, automatizado, que no siempre requiere consciencia. Pues bien, las decisiones nos ayudan a que una conducta concreta pase de utilizar un circuito descendente a uno ascendente, es decir, nos permiten automatizar lo que hacemos. Todo lo que hemos aprendido, como, por ejemplo, escribir, un día fue descendente para acabar siendo, con el uso y la práctica, ascendente.
Podríamos decir que las decisiones siguen el circuito descendente, y las microdecisiones, el circuito ascendente.



Como has podido ver, las microdecisiones desempeñan un papel crucial en nuestras vidas. A pesar de que podrían parecer insignificantes, tienen un poder acumulativo con un elevado impacto «por depósito».

A mí me gusta ver las microdecisiones como granos de arena en el desierto. ¿Has estado alguna vez en el desierto? Un grano de arena por sí mismo no es gran cosa, pero grano a grano, la arena va cobrando un poder increíble, el poder de transformar algo tan inmenso como un paisaje entero como las dunas movidas por el viento. De la misma manera, microdecisión a microdecisión, nuestra vida va tomando forma. A veces para mal, como cuando adquirimos hábitos tóxicos; pero también puede cambiar a mejor, a mucho mejor, y esa es la filosofía kaizen. Programa tus microdecisiones para tener una vida plena y ellas serán tus mejores aliadas para tener la vida que mereces.

Permíteme que acabe el capítulo con algunos consejos kaizen que te ayudarán en tu proceso de toma de decisiones y microdecisiones. Aquí tienes las diez claves kaizen para programar adecuadamente tus microdecisiones.

1. *No es la fuerza; es la constancia y la determinación*. No se trata de tomar miles de decisiones. Tres, tan solo tres, perseverando de manera constante en esas tres, son suficientes. Cuando estén consolidadas, podrás asumir tres decisiones más.
2. *Analiza si lo que estás haciendo te lleva hacia donde quieres ir*, sabiendo que el poder de las decisiones y de las microdecisiones es precisamente ese: encaminar y orientar tus pasos de manera constructiva.
3. *Todos tenemos un destino diferente, y decisión a decisión vamos forjándolo*. Algunas decisiones pueden cambiar

drásticamente tu destino, mientras que otras provocarán pequeños cambios. No esperes la gran decisión con los brazos cruzados; mientras llega, es mejor que vayas tomando pequeñas decisiones.

4. *Las prioridades te ayudan a enfocarte y a depurar el ruido que tienes a tu alrededor*. Por ruido entiendo todo aquello que te distrae y aleja de tu objetivo. Ese ascensor, esa comida basura y ese reloj que no necesitas no dejan de ser ruido. Gracias a las prioridades podrás ignorarlo y no perder el foco.
5. *No puedes aplicar viejas decisiones a nuevos problemas*. Por eso es tan importante ir revisando prioridades, decisiones y microdecisiones. Las decisiones y las prioridades pueden caducar o dejar de ser efectivas. Es importante detectarlo y ponerle remedio.
6. *Los hábitos funcionan para cosas pequeñas y sin importancia, pero la vida requiere de decisiones conectadas con el entorno*. El hábito es inflexible, pero las decisiones no. Las decisiones nos permiten adaptarnos a los cambios del entorno. Utiliza tu capacidad para pensar para tomar buenas decisiones.
7. *Analiza tus patrones, reglas y decisiones automáticas para hacerlos conscientes* y revisar si siguen siendo válidos o no. Quizá haya llegado el momento de revisar tus grandes creencias para ajustarlas a la realidad. Sí, ya sé que toda la vida has desayunado leche con galletas, pero quizá haya llegado la hora de que desayunes algo más nutritivo.
8. *Algunas decisiones son motivadoras por sí mismas*, como cuando decidimos tener sexo, por ejemplo, ya que esperamos que el resultado de la decisión sea bueno de manera inmediata; a no ser, claro está, que la experiencia no sea placentera. Pero cuando no sabemos cómo será el resultado de la decisión o creemos que será negativo, nos quedamos bloqueados y posponemos la decisión.
9. *Es posible que tengamos algunos problemas para interpretar adecuadamente las consecuencias de algunas decisiones*. Siempre es mejor no tomar una decisión hasta que no se han dilucidado sus consecuencias. A veces, no podemos saberlo,

pero a veces sí, con tan solo dedicarle un poco de tiempo a buscar información y a analizarla.

10. *Algunas decisiones requieren una gran dosis de motivación para ser mantenidas*, tenlo presente cuando estés valorando si tomar o no una decisión. Quizá puedas encontrar una opción alternativa que no sea tan exigente en cuanto a motivación. Pongo un ejemplo. Ir cada día al gimnasio a las seis de la mañana requiere de una dosis de motivación y de fuerza de voluntad increíble. Quizá sea más fácil salir a dar una vuelta en bicicleta durante la hora de la comida, que, además de ser una actividad lúdica, te va a permitir hacer ejercicio. ¿No te parece?

CAPÍTULO 6

DEJA DE SOÑAR GRACIAS A LA MENTALIDAD KAIZEN: CONVIERTE UN PROYECTO EN UNA REALIDAD

A mediados de julio del 2024, una empresa me encargó una charla dirigida a mujeres. Habían visto que el colectivo femenino no se postulaba a los puestos de responsabilidad que ofertaba la empresa a pesar de estar más que preparado.

Analizaron la situación y los motivos, y vieron que en muchos casos no se percibían preparadas para aspirar a ellos. Si bien soñaban con esos puestos, les costaba dar el paso y solicitar la posición ofertada, es decir, pasar del sueño a la realidad.

Diseñé una charla en la que ofrecía los diez pasos necesarios para convertir tu sueño en realidad, para pasar a la acción, para dejar de soñar y empezar a vivir aquello que tanto has deseado.

Me permito compartir contigo esos diez pasos que expliqué entonces, los mismos diez pasos que comparto con mis pacientes y que yo mismo he aplicado una y mil veces.

El primero de todos te anima a *soñar*. Soñamos poco y mal. Se trata de soñar mucho y bien. De imaginar nuevas realidades, nuevos destinos, nuevas vidas. Tenemos muchas vidas que vivir como para vivir solo una. Yo soy especialmente soñador. Soñé con irme a vivir a la montaña, soñé con ser escritor, soñé con vivir de mi pasión. He soñado y sigo soñando mucho.

Sueña, porque con cada sueño estás expandiendo tu vida, estás dándote más oportunidades, estás rompiendo barreras y superando bloqueos. Soñar es gratis, y nos da grandes satisfacciones.

Yo particularmente utilizo la técnica del *y siísmo* que explico detalladamente en mi libro *Piensa bonito*. Es una técnica muy sencilla. «¿Y si contacto con Editorial Planeta?». «¿Y si empiezo a mirar dónde podría vivir en el Pirineo?». «¿Y si me atrevo a decirle que la amo?». «¿Y si envío un correo a esa empresa ofreciendo mis servicios?».

Se trata de interpelarte en positivo. Normalmente utilizamos el *y si...* para realizar malos pronósticos. «¿Y si fallo?». «¿Y si me dice que no?». «¿Y si no les gusta mi libro?». Pues ya está bien de tanta negatividad. Vamos a por el *y si...*, pero en positivo. Te puedo decir una cosa. Que no sabemos si el resultado de nuestro *y si...* va a ser positivo o negativo, así que no te decantes directamente por el negativo. Eso sí, haz todo lo posible para incrementar la probabilidad de que ocurra aquello que esperas que pase. ¿Cómo? Muy fácil. Pues haciendo todo aquello que incide positivamente en que puedas conseguir tu sueño, como aprender, formarte, prepararte, diseñar un buen servicio, etcétera.

A menudo no nos planteamos otras realidades u otras opciones y el mejor impulsor a la acción es el *ysiísmo*. El *ysiísmo* te permite alcanzar y vivir realidades que jamás hubieras creído que podrías disfrutar. De verdad, no dejes de ponerlo en práctica para expandir tu horizonte vital.

Después de soñar ya puedes *despertar*. Ese es el segundo paso. Lo de soñar está muy bien, pero tenemos que despertar en algún momento y ponernos a trabajar para alcanzar nuestros sueños. Despertar es el preludio de la acción. Pero hay que tener cuidado con un detalle: cuando nos despertamos estamos confusos, algo desorientados; poco a poco nos vamos desperezando y preparando para un intenso día.

Pues de eso se trata, de despertar y de prepararse para esa nueva realidad. Se trata de aferrarse a la realidad y de valorar lo que

se tiene y lo que se ha logrado. Vamos a despejar las nubes de la duda, de la inseguridad y del miedo. Que algo sea nuevo, incluso difícil, no significa ni implica que no estés preparado para hacerle frente. Te propongo un recurso para despertar y quitarte esa pereza de encima. Haz una lista con tus logros, con todo aquello que has conseguido gracias a tu tenacidad, persistencia y esfuerzo. Es posible que creas que no has conseguido nada, pero estoy seguro de que si yo analizo tu vida, encontraré muchos logros de los que puedes sentirte orgulloso u orgullosa.

Sacarte ese título, no dejar el colegio en esta etapa complicada, sacar ese proyecto adelante, educar a tus hijos, completar esa carrera... son logros que deben despertar tu orgullo. Quizá creas que no es un logro, pero se trata de que no te quites mérito, al revés: valora lo que has hecho y conseguido de la misma manera que lo valorarías en un amigo.

Esa lista de logros te dará confianza y seguridad. Estoy seguro de que has conseguido muchas cosas. También estoy seguro de que no has logrado algunas metas que te habías propuesto y no pasa nada, la vida es así, pero ahora es el momento de darle más importancia a lo que has conseguido que a lo que no has conseguido.

Sigue por *sentirte capaz y merecedor*. A menudo, la autoestima nos juega una mala pasada y nos hace creer que no somos capaces de conseguir nuestros objetivos. La autoestima condiciona la percepción que tienes de la competencia. Si tu autoestima es baja, te creerás menos competente, menos preparado y menos capacitado de lo que realmente estás. Por el contrario, si tu autoestima es elevada, te creerás mucho más competente de lo que realmente eres.

Pero ¿cuál es el problema que suele ocurrir cuando afrontamos un reto? Pues que ante situaciones nuevas, desconocidas o que suponen un reto, solemos sentir cierta inseguridad, y la inseguridad ataca directamente a la línea de flotación de la autoestima.

Las personas que tienen la autoestima elevada sufren el *síndrome del pretencioso*, es decir, se creen merecedoras de todo lo bueno y capacitadas para todo; mientras que las personas que tienen la

autoestima baja sufren el *síndrome del impostor*, es decir, se sienten impostoras, no merecedoras de sus propios triunfos ni de su suerte, e incluso pueden llegar a sentir que están engañando o estafando a los demás.

¡Ah!, un dato importante más. Es posible que tengas una autoestima sólida, pero eso no quiere decir que no puedas sentirte inseguro en determinados momentos. Sería algo así como una baja autoestima situacional. Nos puede pasar a cualquiera: sin ir más lejos, yo mismo, ante cada charla, siento un pequeño ataque de inseguridad, rodeado de ponentes «importantes» y con tanto público delante... Pero te contaré lo que hago para superar esos picos de inseguridad situacional. En primer lugar, recupero mi lista de logros, la que he comentado en el apartado anterior y, en segundo lugar, recupero mi perfil de competencias. Es un documento en el que he apuntado las competencias que tengo y que me viene genial para recuperar mi autoestima, la confianza en mí mismo y seguridad, y poner freno a mis pensamientos dominados por la inseguridad.

Te animo a que analices tus competencias. Puedes hacerlo solo o en compañía de personas que te conozcan bien. Anota en tu perfil todas aquellas competencias que tienes y que pueden ayudarte. Si no te resulta sencillo, puedes escribir tus habilidades o describirlas mediante una frase. [1]

¿Sabías que puedes ser el origen de tus problemas?

Ten claro que puedes ser el origen de algunos de tus problemas. Julian Rotter, en su famosa teoría del *locus de control* nos propone que no siempre acertamos al analizar el origen de un problema. Ciertamente, algunos de los problemas que sufrimos tienen un origen externo, pero otros los provocamos nosotros solitos con las decisiones que tomamos y los hábitos que tenemos. Y eso no es una mala noticia, justo todo lo contrario: si somos el origen de algunos

de nuestros problemas, eso significa que está en nuestra mano acabar con ellos.



Atrévete. Ha llegado el momento de dar el paso. Quizá lo que estás valorando como una amenaza en realidad no lo sea. Quizá el miedo te está aconsejando mal y lo que tienes delante tan solo es un reto para el que estás perfectamente preparado. Que no lo hayas hecho nunca no implica que no lo puedas hacer o que no estés capacitado para hacerlo.

Sabemos, por ejemplo, que los hombres suelen ser más temerarios que las mujeres. Cuando valoran el riesgo, los hombres suelen minimizarlo, mientras que las mujeres lo maximizan. Es decir, los hombres están siendo audaces, y las mujeres, excesivamente prudentes.

Pero, por otro lado, cuando los hombres analizan si están preparados o no, se suelen sobrevalorar, mientras que las mujeres se infravaloran. Este sesgo de género nos hace un flaco favor, pero tiene que ver con aspectos educativos, así como sociales y biológicos, como el efecto que tiene la testosterona sobre el valor y la impulsividad.

Se trata de atreverse, de dar el paso, con prudencia, sin temeridad, de ir viendo, de ir tomando decisiones, de ir avanzando, de permitirte experimentarlo y de darte el sí que te mereces.

No te digas que no, avanza hasta donde puedas llegar, atrévete como entrenamiento para que, cuando aparezca una oportunidad, estés preparado.

El quinto paso consiste en *visualizar*. Visualiza tu nueva vida, tu nuevo trabajo, tu nueva etapa. Antes de matricularme en la Facultad de Psicología tenía dudas de si cursar Psicología o Psiquiatría. Para poder despejar la duda, hice un ejercicio de visualización. Visité ambas facultades, servicios de psicología y psiquiatría de hospitales y gabinetes privados. Con toda esa información, pude formarme una imagen más acertada de mi futuro. Gracias a esos datos pude visualizarme y proyectar mi carrera.

Proyéctate en ese ascenso. Estoy valorando hacer una especie de *show*/conferencia/monólogo, y lo que estoy haciendo desde ya hace semanas es visualizarla. He asistido a charlas parecidas, he visto a humoristas que utilizan diferentes tonos y por fin puedo proyectarme. Es un ejercicio fantástico.

Te animo a que te pongas las gafas 2E, las gafas del empoderamiento emocional. Sí, ya sé que vivimos en la época de las gafas virtuales y en 3D, pero las que aconsejo son las 2E: al visualizarte, te empoderas, ganas seguridad, te sientes competente y proyectas la que será tu nueva realidad.

¡Pasa de la ensoñación virtual a la realidad con las gafas del empoderamiento emocional!

Ahora, toma una decisión. El miedo condiciona nuestras decisiones alterando las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. Creemos que lo más probable es que fracasemos, porque nos da miedo. Pero el problema es que no sabemos dialogar con nuestros miedos. Cuando sentimos miedo, nos bloqueamos. El miedo es muy buen consejero; sí, has leído bien, es un buen consejero porque nos permite seguir vivos. El problema es que no sabemos interpretar su mensaje.

El miedo es una función adaptativa a la que no tenemos que dar más importancia de la que tiene. A menudo, tenemos que hacer las cosas con miedo simplemente porque nos mantiene alerta.

No sabemos convivir con el miedo y tratamos de gestionarlo tomando decisiones evitativas. El miedo nunca te dirá que no te postules a ese ascenso, ni que no le digas a esa persona que la

amas. El miedo te dirá que te protejas, que analices bien la situación y que planifiques cómo lo harás; pero nosotros, buscando una seguridad inexistente, acabamos pensando en posibilidades, en vez de en probabilidades. «Es posible que me deje...». Pero lo importante no es si es posible o no, sino cuán probable es...

Ten presente que tus decisiones están condicionadas por el miedo, el deseo y la comodidad. Pero no te preocupes: te voy a dar un antídoto contra el miedo. Se llaman prioridades y datos. Las prioridades nos ayudan a tomar mejores decisiones, y los datos, a objetivizar los miedos. Además, a veces tenemos que hacer las cosas con miedo. Tampoco es tan terrible.

Ha llegado el momento del séptimo paso, el de *poner una fecha*. Una fecha marca un compromiso, y es el mejor antídoto contra la procrastinación.

Cuando ponemos una fecha, podemos iniciar un *retroplanning*. Me encantan los *retroplannings*. Se trata de ir agendando todo lo que tienes que hacer para llegar a tiempo, antes de la fecha límite con la que te has comprometido. Sí, comprometido. No puedes cambiar esa fecha a no ser que tengas motivos de peso, por causas mayores, ¡muy mayores!

Entiendo que no quieras poner fecha. A veces, no deseamos hacerlo porque eso implica unas expectativas, y tenemos miedo de que esas expectativas no se cumplan, lo que implicaría gestionar la frustración. Pero eso es un error, el fracaso está sobrevalorado. No pasa nada porque nuestras expectativas no se cumplan, se analiza el motivo y se toman decisiones, se aprende y se persevera.

Pregúntate de qué tienes miedo, por qué no quieres comprometerte. Poner una fecha es comprometerte contigo mismo, y mereces tu compromiso.

Gestiona la inseguridad y el miedo. Todas las emociones que tenemos son necesarias. El miedo nos ayuda a analizar mejor las decisiones que tomamos. El miedo nos aconseja, pero no nos

determina. Si yo no hubiera tenido un poco de miedo a dar una charla, no me la prepararía. El miedo quiere que te asegures y que tomes medidas, no que dejes de actuar.

Acude a tu lista de logros, a tu perfil competencial, a tu visualización. No es momento de retirarse. Atiende al contexto y persevera. No te obstines, sigue conectado a tu entorno. La vida está detrás del miedo y, al final, lo que nos da miedo, visto de cerca, no era para tanto. Si los seres humanos no hubiéramos superado el miedo, estaríamos muertos. En el pasado, necesitábamos cazar, explorar, subir a los árboles, hacer las cosas por primera vez...

Vamos a convivir con el miedo y a hacerlo con miedo.

Cuando llegue el momento, disfruta del logro. Bueno, hacer un plan para pasar del sueño a la realidad ¡ya es todo un logro! Cuando conseguimos algo, solemos vivirlo con vergüenza y culpa. Nos han promocionado, pero a nuestros compañeros no; hemos conseguido esa casa, pero alguien la ha perdido; hemos ganado una competición y el resto ha quedado por detrás... Pero así es la vida. No hagas trampas, no te aproveches de nadie y no abuses de tu posición. Con todo, a pesar de llevar una vida justa y solidaria, alguien puede sentirse herido por nosotros con o sin razón. Analiza si eres el origen de ese dolor y sabrás si debes sentirte culpable o no. Muchas veces, nos sentimos culpables sin razón. De verdad, no asumas ni el dolor ni la culpa que no te corresponden.

Los logros no son fáciles de alcanzar, por eso tenemos que disfrutarlos en su esplendor, celebrar que lo hemos conseguido, que lo hemos intentado; felicitarnos por nuestro valor y tenacidad.

En definitiva, el logro no deja de ser una recompensa a todo el esfuerzo que has realizado. Créete merecedor de tus éxitos.

Apunte kaizen. LAS MIRADAS AJENAS

Algunas personas están muy pendientes de las miradas ajenas y les dan demasiada importancia y protagonismo, condicionando las decisiones que toman. Hagas lo que hagas, serás admirado y criticado; así que haz aquello que esté en sintonía con tus prioridades sin hacer daño a nadie.



Y ya para terminar, *empodera a otras personas*. Somos ejemplos, embajadores y apóstoles de nuestros éxitos. Seamos microrreferentes para nuestros hijos, nuestros compañeros y nuestra familia. Para nuestros amigos y vecinos.

Sé ejemplo e impulso. Lo has logrado... y ese es el mejor mensaje que puedes dar. Se puede. Muchas personas no se atreven, otras creen que no son capaces o merecedoras del éxito, y las hay que no pueden o creen que no pueden alcanzarlo. Tu éxito, tu proceso, será el mejor impulso y ejemplo. Desde la modestia, sé un referente. Cambia vidas. Explica cómo lo has hecho e inspira nuevos futuros.

Ahora ya tienes los diez pasos kaizen que te van a permitir pasar del sueño a la realidad. Estaré encantado de conocer tu nueva realidad. Escríbeme contándome tu experiencia y prometo responderte, así como un regalito, porque sí, porque te lo mereces, porque te lo has ganado, porque lo has luchado y porque lo has conseguido.

CAPÍTULO 7

LOS RECURSOS KAIZEN QUE TE CAMBIARÁN LA VIDA

El kaizen es una senda que se recorre paso a paso y con una mochila repleta de recursos, así que aquí va una lista completa de recursos kaizen para que puedas pasar de la vida que tienes a la vida que quieres tener. Verás que son muy variopintos y muy fáciles de poner en práctica, y así ha de ser para que los puedas aplicar seas como seas y estés en el momento en el que estés.

Los tres motivos kaizen

La mentalidad kaizen se sostiene en tres columnas, acuérdate: lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Ahí es donde tenemos que incidir. Ahí está todo lo que necesitamos tener presente para diseñar un proceso kaizen completo y óptimo. [1]

Lo primero que haremos será definir nuevas prioridades. Ese es el primer paso. ¿Qué quieres conseguir? Seguir una dieta más sana, estar en forma, impulsar tu carrera profesional, enriquecer tu vida de pareja, ganar independencia... Sea cual sea tu prioridad, puede ser programada.

Vayamos a lo realmente importante para aplicar el método kaizen: los tres motivos.

Los tres motivos responden a las tres áreas críticas para adoptar una mentalidad kaizen, y responden a lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos, por lo que actúan como tres pilares que

dan solidez a nuestro cambio. Esos tres motivos son el racional, el emocional y el social, y están pensados para cubrir las tres áreas importantes de nuestras vidas.

Por ejemplo, si tu prioridad es tener un cuerpo tonificado y en forma, tus tres motivos podrían ser los siguientes. El primero de ellos, el racional, es que un cuerpo sano proporciona más calidad de vida, funciona mejor y nos evita el dolor en mayor medida. ¿Sabías que media hora de ejercicio al día reduce significativamente el riesgo de padecer trece tipos diferentes de cáncer? Todo racional e indiscutible, avalado por la ciencia, una verdad como un templo griego.

El segundo de los motivos es el emocional, aquel que te genera una emoción tan solo de pensar en ello. A menudo hace referencia a personas queridas, como los miembros de la familia cercana. Pueden ser los hijos, la pareja, los padres o uno mismo, pero lo importante es que activa una emoción positiva. También puede ser una emoción considerada erróneamente «negativa», como la rabia. Suelo utilizar mucho la rabia cuando trabajo con deportistas. La rabia enfocada es acción.

Yo, personalmente, cuando me falla la razón para ir al gimnasio, me paso al motivo emocional, y pienso en mi hija y en la repercusión que puede tener mi decisión en su salud, en su vida y en su futuro. Encuentra el detonante que te despierta una emoción intensa y utilízalo como revulsivo, como motivo y como impulso. Puede ser cualquier persona, animal o elemento que te genere una emoción motivadora. Conozco a una persona que tiene una foto de una casa preciosa que la anima a trabajar y a esforzarse, y cuando la mira, le aparece de inmediato la fuerza para perseverar.

Y, finalmente, veamos el motivo social. Está muy relacionado con la presión social en positivo, que es una de las formas de motivación más fáciles de conseguir. Somos animales sociales y nos comparamos continuamente, buscamos el reconocimiento y la aprobación de nuestros iguales y queremos mantener una buena imagen y cierto estatus.

Pues por ahí van los tiros. Conozco a una persona que siempre anda a la greña con sus amigos, a ver quién está más fuerte en lo

deportivo. En definitiva, no es tan importante quién es más fuerte o está más en forma, la gracia está en que el grupo ejerce una influencia positiva en todos sus miembros. Tan solo por no escuchar las bromas de los demás, todos los integrantes del grupo entrenan sin perder de vista sus objetivos deportivos, además de compartir una misma afición, lo que les permite estrechar aún más los lazos de amistad.

Así de sencillo, así de simple. Tres argumentos que te apoyen y te impulsen, uno racional, uno emocional y uno social. No hacen falta más. Si quieres, puedes buscar más argumentos, pero con tres basta.

Recordemos que todo cambio kaizen tiene un origen cognitivo. Quizá sea un deseo, una necesidad, un sueño, un miedo o una obligación..., me da igual, pero rápidamente ese impulso cognitivo necesita del apoyo emocional y social.

La emoción, la razón y la motivación deben estar alineadas, por eso necesitamos los tres argumentos.

Microacción kaizen. VISUALIZA

Visualizar tu nueva realidad kaizen es un gran recurso para impulsar los cambios y una gran motivación cognitiva, afectiva y social. Puedes aplicar la inteligencia artificial para crear dos fotografías que te proyecten en el futuro, una en positivo y otra en negativo. Las puedes tener muy presentes sabiendo que tus decisiones te acercan a una o a la otra, como si se tratara de un *friendly reminder* de lo que te puede suceder en el futuro. Sin duda, te ayudará a visualizarte y a tomar la decisión adecuada.



Lo que pensamos, sentimos y hacemos tiene que estar alineado. El argumento racional, el emocional y el social deben estar también alineados, dando soporte a cada una de las áreas. Podríamos decir que tenemos tres cerebros en uno. Primero apareció el primitivo —el que está más relacionado con lo que sentimos—, después vino el que es más social y, finalmente, el cognitivo —el de pensar conscientemente—. ¿Sabes cuál es el que más ha evolucionado de los tres? Pues el cognitivo, así que a pensar y a crear argumentos. Menos impulso y más cognición, ¡que ya hace muchos siglos que no andamos persiguiendo mamuts por el campo!

Pensar es una ventaja competitiva que no podemos dejar pasar. Si no fuera por nuestra capacidad para pensar, seguiríamos corriendo desnudos y refugiándonos en cuevas. No han sido las emociones, han sido el pensamiento consciente, la cultura y la elaboración del conocimiento los que nos han hecho progresar y ganar calidad de vida.

No es la vida que tenemos, es la vida que podemos tener si pensamos mejor y si tomamos mejores decisiones. Las emociones hacen que te quedes mirando el fútbol y que te gastes el dinero en una camiseta de un equipo al que no le importas lo más mínimo. El pensamiento, en cambio, hace que tomes decisiones razonadas, buenas a corto, medio y largo plazo.

No des más importancia a las emociones de la que tienen. Son un mensajero, nos indican qué nos gusta y qué no, pero son muy fácilmente condicionables. La disciplina y las decisiones racionales nos ayudan; las emociones nos hacen procrastinar. La disciplina nos lleva a actuar; la emoción, a comer. La cognición te hará hacer deporte; la emoción te llevará a tirarte en el sofá.

Pensar. Siempre pensar. Las emociones, sin duda, nos aportan mensajes, pero la mente debe interpretarlos adecuadamente y ponerlos en contexto. Si aceptas un consejo, no permitas que tus emociones decidan por ti.

El mensajero kaizen

Me encanta el mensajero kaizen. El mensajero kaizen puede ser una persona, un sistema digital o incluso tú mismo. Se trata de dejarte mensajes motivadores. Esos mensajes pueden estar programados en tu teléfono móvil, en tu agenda de papel o en una nota adhesiva. Yo tengo muchos mensajes para mí mismo, tengo la agenda repleta de mensajes. Algunos son motivadores; otros, simples recordatorios, y otros, informativos.

Puedo colgar mi peso en la puerta de la nevera, poner un recordatorio cada hora que me anime a hacer un poco de deporte o recuperar un mensaje de una persona que es para mí un apoyo emocional. Algunos mensajes son escritos, otros pueden ser más literales o materiales, como cuando me dejo las gomas y las pesas en la mesa del despacho. El mensaje está claro: «Haz ejercicio».

No siempre tenemos la cabeza disponible para procesar la información de la que disponemos, así que esos mensajes y recordatorios nos serán de gran ayuda. Yo acepto que soy un ser humano, con mis fallos y limitaciones, por lo que los mensajes me permiten estar enfocado en lo que tengo que centrarme. De todos los tipos de mensajes, los que más me gustan son los recordatorios programados. Aprovecha la técnica y ponla a trabajar a tu servicio para que te simplifique la vida, te ayude a conseguir tus objetivos y libere espacio de tu mente. Ten siempre presente tu plan kaizen, vence la tentación y refuerza tus progresos.

La alarma kaizen

La alarma kaizen es un gran recurso, ya que nos permite controlar los impulsos y retrasar una decisión poco meditada. Cuando tengas ganas de comprar algo de manera irreflexiva, de comer o de enviar un correo que parece una bomba, tómate diez minutos. Es muy fácil. Puedes decirle al asistente de voz de tu teléfono móvil algo así como «Pon una alarma en diez minutos».

Tan solo tienes que posponer la decisión, el correo electrónico o ese bocado entre horas hasta que suene la alarma. No puedes hacer nada hasta que suene. ¿Y qué puedes hacer mientras? Pues puedes hacer dos cosas, o seguir trabajando o realizar alguna tarea pendiente o, si ves que no se te pasa ese impulso de la cabeza, hacer flexiones, saltos, *burpees* o sentadillas hasta que suene la alarma o se te pase el pensamiento impulsivo. Verás qué rápido se te pasa ese antojo.

La alarma kaizen también será de utilidad como elicitador del comportamiento. Yo, por ejemplo, tengo una alarma cada hora que me indica que tengo que moverme y hacer algo de ejercicio. Quizá unas flexiones, o unas abdominales, o unas sentadillas. No más de cinco minutos. Ni me cambio de ropa, tan solo hago un poco de ejercicio para romper el sedentarismo y activar mi cuerpo.

Utiliza la alarma kaizen para controlar el impulso y para incentivar la conducta deseada. De nuevo así de sencillo y de simple.

La alternativa kaizen

Estamos ante uno de mis recursos kaizen preferidos por su efectividad para cambiar hábitos tóxicos. La idea de este recurso es muy sencilla: por cada mal hábito debes tener una alternativa saludable. Por ejemplo, a mí me gusta el chocolate, mucho, muchísimo, siempre bromeo diciendo que es por la falta de magnesio. Mi sabio cuerpo lo sabe y me impulsa a comerlo. Lo cierto es que a veces podría caer en el abuso del chocolate y por eso mismo tengo una alternativa saludable, concretamente frutos secos

—también muy ricos en magnesio— y zanahorias. ¡Me encantan las zanahorias! Así evito caer en el abuso.

Si tienes tu bicicleta lista y preparada, engrasada y con las ruedas perfectamente infladas, te costará poco cogerla en vez de utilizar el coche. Se trata de facilitar una alternativa sana a un hábito tóxico. Quizá puedas colgar unas gomas de hacer ejercicio en el asa del frigorífico o ponerte ropa deportiva de buena mañana. Puedes tener café descafeinado, galletas sin azúcar o chicles. Sé creativo y póntelo fácil. Se trata de tener una alternativa a mano para cuando te ataque un hábito insano o tóxico.

Esta técnica se puede complementar con otras tres que procedo a explicar.

Solo si...

Se trata de ponerte una condición antes de llevar a cabo determinada conducta, con el objetivo de regular el abuso o la realización de determinados hábitos. Esa condición puede tener formas muy diferentes. Recuerdo a una persona que me dijo que solo se compraba un capricho si podía destinar la misma cantidad de dinero al ahorro. Recuerdo a otra que solo se tomaba un refresco si había salido a hacer deporte durante más de una hora. Hay muchos *solo si...* Puedes ponerte la condición de solo regalarte una siesta si estás al día con el trabajo; solo merendar si has ido a la piscina, etcétera. Se trata de que encuentres y definas tu *solo si...* para que te ayude a controlar los excesos. Solo puedes picar algo entre horas si haces diez flexiones, solo puedes ir al cine si tienes toda la ropa planchada. ¿Sabes una cosa? Pues que la recompensa después de un esfuerzo potencia la experiencia vivida. Verás cómo esa salida al cine te sentará mejor, disfrutarás más ese aperitivo y ese capricho tendrá más valor para ti.

¿Sabías que la dopamina es tu amiga?

La dopamina es el neurotransmisor del esfuerzo, de la perseverancia y de la paciencia. Esforzarse por algo da felicidad y aumenta el valor de lo conseguido. La dopamina es crítica para poder insistir y dirigir la conducta. Sin dopamina, nos deprimimos y baja nuestra motivación, aprendemos peor, caemos en la apatía, nos cuesta más controlar los impulsos, dejamos de planificar..., por no mencionar el importante papel que tiene en el control y la coordinación de la psicomotricidad fina.



Póntelo difícil

Si guardas una bolsa de patatas en el cajón de tu mesa en el trabajo, te será muy fácil caer en la tentación. Que sí, que ya sé que en el plano racional tienes todos los motivos más que claros sobre el consumo de patatas fritas, pero con solo abrir un cajón se va toda la racionalidad al garete. Sin embargo, si para comer unas patatas fritas tienes que bajar al aparcamiento, abrir un armario y sacar varios paquetes antes de llegar a la bolsa, seguramente podrás controlar más fácilmente ese impulso.

Se trata de que sea incómodo, difícil y laborioso. Es más, si no tienes patatas en casa y necesitas coger el coche o la bicicleta para ir al supermercado más cercano, muchas ganas necesitas para salvar tantas dificultades.

Si para comprar algo tienes que ir al cajero, sacar dinero y pagarlo en efectivo, te lo pensarás antes de rendirte a ese impulso fácilmente amparado por una Visa que lo aguanta todo hasta finales de mes.

De nuevo, usa tu creatividad. Si quieres compartir conmigo tus estrategias para ponértelo difícil, estaré encantado de conocerlas y ponerlas en práctica.

Póntelo fácil

Se trata de facilitarte los buenos hábitos. Tener la nevera repleta de comida saludable; dejar comida preparada para no comer cualquier cosa; disponer de una esterilla, unas pesas y unas gomas en tu habitación o en el salón; dejarte la bolsa del gimnasio lista; un documento de control de gastos siempre a mano; la bicicleta en perfectas condiciones; un miniaspirador en el coche... ¡Qué sé yo! Haz un alarde de creatividad y facilítate los buenos hábitos, las buenas costumbres y las buenas decisiones.

A veces hace falta invertir para hacer la vida más sencilla. Yo dejo agua en la nevera la noche anterior a un viaje en coche y por la mañana la vierto en una cantimplora que la mantiene fría para tener agua fresca durante todo el trayecto. También me preparo un capuchino que deposito en un termo que mantiene la temperatura y me cocino algo para comer. ¿Qué me supone esa pequeña inversión de tiempo? Pues menos paradas en mi viaje y un considerable ahorro de presupuesto.

Piensa en pequeño y facilítate los buenos hábitos.

El snack *kaizen*

La idea de este recurso es hacerlo pequeño. El *snack* kaizen es algo que apenas cuesta esfuerzo, pero que da grandes resultados a

medio y largo plazo. Es mejor un *snack* de cinco sentadillas que un ayuno completo de ejercicio. *Snacks*, pequeñas unidades apenas perceptibles. Es mejor apuntar parcialmente un gasto que no apuntarlo. Quizá tan solo debas apuntar la cantidad, aunque olvides anotar el concepto y la fecha. Eso es mejor que no apuntar nada porque te abruma la cantidad de información de tu contabilidad.

Es mejor leer una página que no leer nada. Es mejor leer una revista de divulgación que no leer nada. Es mejor escribir un párrafo de tu proyecto literario que no escribir nada. Es mejor comer un primer plato saludable que no comer ninguno. En eso consisten los *snacks* kaizen, en pequeñas unidades incluidas en tu rutina diaria.

Es importante que los *snacks* kaizen cumplan dos condiciones. La primera es que sean fáciles de integrar en tu rutina; la segunda, que ocupen poco tiempo o espacio y requieran poco esfuerzo.

Puedes hacer cinco sentadillas vestido de calle y, si te da apuro hacerlo en medio de la oficina, siempre puedes ir a una sala de reuniones o al lavabo.

Puedes escribir durante cinco minutos desde tu mismo ordenador del trabajo o en tu móvil. En vez de mirar vídeos tontos durante media hora, hazlo durante veinticinco minutos y dedica cinco a escribir tu proyecto literario.

Ya lo sabes, pequeño, fácilmente integrable y que no ocupe mucho tiempo. En este caso, a diferencia de lo que ocurre con la comida, cuantos más *snacks* kaizen incluyas en tu dieta, mucho mejor.

El feedback *kaizen*

Uno de los grandes problemas de los malos hábitos es que no enseñan la patita hasta que es demasiado tarde. Nadie se encuentra mal con su primer cigarrillo, con su primera cerveza, con su primera compra impulsiva, con su primera renuncia por miedo o el primer día que se pasa el día sentado, pero con el tiempo todos estos hábitos o

decisiones acaban provocando problemas tan serios como para perder la salud e incluso morir.

Si con cada cigarrillo que enciendes te apareciera un tatuaje en el brazo describiendo perfectamente lo que le está pasando a tu organismo, seguramente no fumarías más de tres cigarros en tu vida. Si con cada gasto impulsivo innecesario y fuera del presupuesto quedaras calado hasta los huesos de agua helada, dejarías de comprar aquello que no necesitas. Si con cada ingesta hipercalórica te diera una bofetada el campeón del mundo de bofetadas —sí, existe, y no veas cómo reparte—, dejarías de comer comida basura.

Se trata de asociar un *feedback* ajustado lo más cercanamente posible al hábito que quieras incorporar o eliminar. Por ejemplo, conozco a una persona que lleva un listado muy sencillo en el que va apuntado todo el dinero que se ha ahorrado al comprar de oferta, al por mayor o con descuentos. Que el agua en el súper es veinte céntimos más barata que en la gasolinera, pues lo apunta. ¡Te sorprenderías de la cantidad de dinero que llega a ahorrar en un año tan solo por mirar un poco las ofertas! Estamos hablando de varios cientos de euros, si no miles. Diez céntimos no es nada, pero céntimo a céntimo, con lo que te ahorras, podrías pasarte una semana de vacaciones en el Caribe.

Puedes apuntar todo lo que comes en un día —te vas a sorprender—, lo que gastas, los pasos que has dado o los cigarrillos que has fumado. Apunta, pero hazlo justo cuando has llevado a cabo el buen o mal hábito. En el momento de hacerlo. Nada de al final de la semana o del día, ya que la memoria nos falla. Apunta y analiza. Esa persona que cree que no fuma tanto está en treinta cigarrillos al día, prácticamente uno cada media hora que está despierto, y con cada cigarrillo se está metiendo unos veinte miligramos de nicotina y unos treinta de alquitrán en el cuerpo. Esto significa que en diez años como fumador se habrá metido en el cuerpo algo más de dos kilos de nicotina y algo más de tres kilos de alquitrán. ¡Casi nada!

Apunta, apunta y analiza. Cuando creas que no caminas tanto y veas que estás haciendo doscientos kilómetros al mes, te dará un

subidón épico que te ayudará a consolidar el pequeño esfuerzo de andar cada día un rato.

Apunta y analiza para ser consciente del impacto, del efecto de la acumulación y de las cifras que reflejan tus buenas o malas decisiones.

Los tres beneficios kaizen

Visualiza tu futuro y hazlo de manera estructurada. Te propongo que para cada buen hábito o nueva costumbre que quieras incorporar, detalles tres beneficios que te va a generar y tres problemas que te va a comportar dejar de hacerlo.

Por ejemplo, al practicar deporte a diario, tienes tres grandes beneficios. El primero es que tu cuerpo está más fuerte; el segundo, que tus indicadores de salud mejoran —como, por ejemplo, el colesterol y los triglicéridos—, y el tercero, que baja tu índice de grasa corporal.

Pero también tienes tres inconvenientes si no realizas tu dosis kaizen de ejercicio diario. Para empezar, tendrás más dolor en las articulaciones por estar tanto tiempo en la misma postura, tu cuerpo perderá tono muscular y te acabarás tensionando al no dar salida a tu energía de manera constructiva.

Puedes hacer lo mismo, pero a la inversa, con los malos hábitos. Detalla tres inconvenientes de seguir con ese mal hábito y tres beneficios de no hacerlo.

Así de sencillo, así de práctico.

La bola de cristal kaizen

Recuerdo una escena de una película que me fascinó de pequeño. Ocurría en la sala de una vidente que utilizaba una bola de cristal

para predecir el futuro de sus clientes. A menudo me viene esa imagen cuando tengo que hacer proyecciones futuras.

Tengo una imagen muy clara de cómo va a ser mi futuro con deporte o sin deporte. Con deporte me veo como un abuelo fuerte que conserva su movilidad; sin deporte me veo como un abuelo en zapatillas que necesita un bastón para poder andar. Yo quiero ser como el primero, y haré todo lo posible para que así sea. Sí, sé que pueden pasar mil cosas para que me vea como el segundo abuelo a pesar de haber hecho mucho deporte, pero recuerda que la mentalidad kaizen habla de probabilidades, no de posibilidades. Con cada buen hábito estoy incrementado las probabilidades de tener una buena vejez.

Necesitas tener una imagen muy clara de cómo va a ser tu futuro si tienes buenos hábitos o malos hábitos, si ahorras con cada ingreso o si malgastas, si trabajas de algo que te gusta o si haces algo que te agobia.

De eso se trata, de imaginarte con todo lujo de detalles, de tener presente de manera muy visual qué puede pasar o dejar de pasar, y de tener muy claro que cada paso que des por la senda kaizen te acercará a tu mejor versión y te alejará de tu peor versión.

Tu persona de apoyo emocional

Solo somos simples humanos y necesitamos de la ayuda de otras personas para poder vivir. Es más, a menudo me encuentro con personas que condicionan su vida por motivos sociales en vez de sacar partido al poder que tiene el apoyo social.

Te animo a que tengas una persona de apoyo emocional que te ayude a recorrer tu senda kaizen. Puede ser tu pareja, un amigo o un familiar, lo importante es que te inspire, te impulse y te apoye.

Puedes acudir a esa persona cuando estés bajo de ánimo, o cuando sientas miedo o inseguridad. Esa persona estará a tu lado y te dará ese apoyo que necesitas, ese codazo que te hará espabilar.

¿Te acuerdas de que todo cambio kaizen debe contemplar la parte emocional? Pues para eso es tu persona de apoyo emocional, para ayudarte cuando tu estado emocional lo necesite. Empieza por identificarlo y, una vez que tengas claro de quién se trata, envíale un mensaje diciéndole que si quiere aceptar el honor y la responsabilidad de ser tu persona kaizen de apoyo emocional.

Tu mentor racional kaizen

Tienes que elegir a una persona centrada, cabal, tremendamente analítica y racional, como mentora racional kaizen. Si antes te he hablado de tu persona de apoyo emocional, ahora quiero destacar la necesidad de contar con un mentor racional para que, cuando se te acaben las razones, puedas acudir a él.

A veces tenemos dudas, a veces nos olvidamos de los motivos racionales por los que hemos empezado a caminar por la senda kaizen, y para eso está nuestro mentor racional, para recordarnos desde la parte racional que vamos por el buen camino y para subrayar la importancia que tiene perseverar en la senda kaizen.

Tu mentor racional kaizen es una persona con la que puedes hablar en el plano más racional y maduro, por lo que podrá argumentarte, justificarte y hacerte pensar. Si repasas tu agenda, seguro que encontrarás a alguien, y, si no, pues ya sabes lo que te toca: ampliar agenda y conocer a gente nueva.

Tu propulsor épico

Con esta figura ya tendríamos todo lo que necesitamos para cubrir las tres áreas kaizen. La emocional, la racional y la motivacional. Tu propulsor épico es tu fan, tu *cheerleader* y tu principal admirador. Tu propulsor épico tiene que ser exagerado, intenso, vehemente, desmedido, apasionado y exuberante.

Un mensaje de tu propulsor épico, una llamada suya o un simple audio tienen que ser capaces de motivarte, de impulsarte, de lanzarte a la acción, decidida e intrépidamente.

Ese propulsor épico puede ser una persona cercana o no. Me explico; para mí un propulsor épico que me empuja a escalar es Adam Ondra. Él ni lo sabe. Es un escalador checo que hace auténticas barbaridades. Otro propulsor épico que no sabe que lo es resulta ser mi hija Alícia. Cuando tengo dudas o me fallan las fuerzas, tan solo tengo que mirar una foto suya o recordar su carita de ángel y me vuelve la motivación. Para mí, otro propulsor épico eres tú, mi lector. Sin saberlo, me impulsas a escribir, a pensar cómo puedo ayudarte, a dar una charla y a sacar la psicología fuera de las aulas.

Todo lo escribo pensando en ti, en que te sea de ayuda, en que cumpla tus expectativas y en que te resulte inspirador.

Ya lo sabes, búscate uno o varios propulsores que te ayuden a aportar épica a tu senda kaizen.

No lo hagas solo

Siempre que puedas, queda para hacer deporte, para estudiar o para viajar; hacerlo en compañía es más divertido y, además, tiene un tremendo efecto positivo gracias a la presión de grupo. Para empezar, si has quedado con alguien, no anularás tu cita. En cambio, si vas a ir solo, cabe la posibilidad de que encuentres alguna excusa para no hacer deporte, para no estudiar o para abandonar aquella actividad que ibas a hacer. «Mañana, ya iré mañana el doble de tiempo», «ahora hace mucho frío», «hace mucho calor», «parece que va a llover» o «va a hacer viento». ¡Tenemos un máster en excusas!

Y, para continuar, te resultará más fácil esforzarte un poco más. Cuando vas solo, te puedes acomodar a un ritmo que es inferior al que deberías ir, alargar los descansos o perder el tiempo en las redes sociales; en cambio, cuando vas con más gente, te resulta

más fácil asumir un ritmo superior, si es el del grupo, aunque te requiera un punto de esfuerzo.

Pero vayamos más allá del deporte. Si quedas para comer con alguien que tiene una vida muy sana, te resultará más fácil no acabar en un lugar de comida basura, renunciar al postre o comer menos de lo que comerías estando solo.

Rodéate de personas que vivan como tú quieres vivir, que te ayuden a tener mejores hábitos y que entiendan tu camino kaizen, lo compartan contigo, te impulsen y animen.

Divide y vencerás

Se trata de descomponer lo grande en unidades pequeñas. Buscar un nuevo trabajo es un trabajazo. Tan solo de pensarlo uno se agobia. Buscar trabajo requiere una infinidad de horas y de esfuerzo. Es como tener que soportar una losa de piedra sobre tus hombros, sientes el peso a tus espaldas de todo el universo, con sus sistemas solares, sus estrellas y sus agujeros negros.

Pero ese mundo llamado «buscar un nuevo trabajo», una vez que lo has descompuesto en tareas, se convertirá en algo mucho más llevadero.

Se trata de que te conviertas en un especialista en triturar, en descomponer y en deconstruirlo todo. Pero ¿cómo descomponer en pequeñas acciones la búsqueda de un nuevo empleo? Lee estos pasos:

- Revisar el currículum.
- Valorar si tenemos que realizar alguna formación que nos posicione mejor.
- Rediseñar el currículum.
- Escribir una carta de presentación.
- Redactar un correo electrónico para presentar una candidatura espontánea.
- Buscar ofertas de trabajo.

- Buscar contactos de personas con las que queremos trabajar.
- Enviar candidaturas espontáneas.
- Hacer un seguimiento de los envíos.
- Participar activamente en foros relacionados con nuestra profesión.
- Actualizar nuestras redes sociales.
- Ganar visibilidad en nuestro sector profesional.
- Acudir a entrevistas de trabajo para entrenar y perfeccionar nuestro desempeño para cuando llegue esa entrevista que nos cambiará la vida.

Oye, ¡ni tan mal! Lo que era un mundo ha quedado reducido a unas cuantas tareas bastante cortas. Incluso podríamos hacerlas aún más cortas. Si descomponemos, por ejemplo, la tarea de actualizar el currículum, podríamos obtener una relación de tareas más o menos como esta:

- Actualizar los estudios.
- Renovar y poner al día la experiencia profesional.
- Revisar y mejorar el diseño.
- Adaptar el currículum al puesto al que queremos optar.
- Mejorar la presentación del currículum.

Descomponer es superefectivo. No hay nada mejor para hacer pequeño lo grande. Quizá te abrume buscar un nuevo trabajo con todo lo que ello supone, pero actualizar la experiencia profesional de tu currículum sí te parecerá abarcable. No cuesta nada curiosear las ofertas de trabajo disponibles mientras tomas tu café de la mañana. Después de mirar unos minutos esos vídeos tontos de gente que no te importa ni te aporta nada, puedes ponerte un ratito a mirar qué ofertas hay de trabajo, o a buscar los contactos de las personas con las que te gustaría trabajar.

Paso a paso, tarea a tarea, antes de que te des cuenta, estarás disfrutando de un nuevo empleo, de un nuevo cuerpo o de un nuevo... De aquello que quieras que sea nuevo.

La vida no va de grandes descubrimientos ni de grandes logros. La vida, el éxito y la felicidad suelen girar en torno a la suma de

pequeños logros y avances, pequeños pasos que nos acercan a un objetivo mayor.

El planificador kaizen

Ahora que ya tienes tu gran tarea dividida en subtareas, se trata de planificar cuándo las realizarás. Puedes hacer dos cosas —para que luego digas que no soy comprensivo y flexible—. La primera es asignar un tiempo y un espacio para cada tarea. Lo que no se planifica no se lleva a término. Hoy por un motivo, mañana por otro, habrá pasado un año y no te habrás dado cuenta.

Apunte kaizen. LOS SUEÑOS SE MADRUGAN, SE TRABAJAN Y SE DISFRUTAN

La perseverancia da un sabor muy especial a los logros. Pocas cosas son fáciles en esta vida, el cuerpo lo sabe y nos ha dotado de todo lo necesario para persistir.



Respecto a la planificación, puedes hacer dos cosas. La primera es asignar tiempo y espacio a una tarea definida; es decir, «el lunes a las seis revisaré el apartado de formación de mi currículum». Pero también puedes definir que el lunes a las seis te dedicarás a la búsqueda de un nuevo trabajo sin tener claro qué harás específicamente. Puede que revises el currículum, busques contactos

o quizá redactes un correo electrónico de presentación. Esta segunda opción es más flexible y te da cierto margen a la improvisación en función de lo que más te apetezca.

La segunda estrategia es la de tener una pecera de cristal llena de papelitos con las tareas de tu proyecto. Cuando tengas un rato muerto o cuando quieras dedicarte a mejorar tu vida, mete la mano en la pecera, coge un papel y te pones con ello.

Sea como sea, avanza paso a paso.

Origami kaizen

Apunta todas tus quejas y lamentaciones y las injusticias que consideras que has vivido en un papel y haz origami con él. Sí: haz origami con todo lo que te coloque en la posición de una víctima que no puede hacer nada para mejorar su vida. Una figura de papel es lo único productivo que puedes hacer con la queja, la autocompasión y el victimismo. ¿Ya lo has hecho? ¿Sí? Pues venga, ahora ponte a trabajar.

La vida es como es. Algunos tienen más suerte, otros menos, pero si hay alguna manera de que salgas de donde estás para estar mejor, será recorriendo la senda kaizen. Bueno..., también te puede tocar la lotería, o puedes casarte con alguien de la nobleza, o que un mecenas te mantenga o heredar una suntuosa fortuna de una tía soltera desconocida, pero, hasta que eso tan improbable pase, lo mejor es que adoptes una actitud kaizen y pases a la acción.

¿Sabías que el problema no es la falta de tiempo?

No digas que no tienes tiempo, di que no es una prioridad para ti. Siempre encontrarás tiempo para hacer aquello que realmente quieres hacer, y de la misma manera, nunca encontrarás tiempo para aquello que consideras que no es importante. El matemático

Von Neumann y el economista Morgenstern descubrieron que la gente da prioridad y valor a aquello que considera de utilidad o que está en consonancia con sus preferencias personales, por lo que el valor subjetivo que damos a las cosas depende de nuestros intereses, de nuestra personalidad y de circunstancias personales lo mismo o tanto que el valor de lo que obtendremos. De esta manera, si crees que algo no te va a aportar valor o no es importante para ti, nunca encontrarás tiempo para dedicárselo. Pero la pregunta es... ¿estás seguro de que no tiene valor para ti? A menudo, la única diferencia entre la vida que tienes y la vida que quieres tener es tan solo un capítulo menos de esa serie a la que te has enganchado; un rato menos haciendo *scroll*, una siesta menos, una charla menos... Merece la pena, no lo dudes.



No lo olvides: haz origami con el papel de víctima y quema o regala la figurita que te haya salido. ¿Cómo? ¿Que no sabes cómo se hace origami? ¿Ya estamos otra vez con el victimismo? Pues mira, abre el navegador de tu teléfono, tableta u ordenador y busca un tutorial; o, si lo prefieres, sal a dar un paseo hasta tu librería de confianza y cómprate un manual ilustrado de origami.

Acción. Siempre acción.

El algoritmo de decisión kaizen

Si te hiciera escribir todos los argumentos que te dices a ti mismo cuando quieres comer una guarrada insana, comprarte otro par de zapatos o quedarte un rato más en la cama para luego compartirlos

por internet, dejarías la comida basura de golpe, venderías la mitad de los zapatos que tienes y darías un salto de la cama.

Cuando estamos siendo presa de nuestra parte más emocional, la razón vende toda su honestidad para crear los argumentos necesarios para justificarlo todo, TODO. Y es por eso mismo por lo que necesitamos tener siempre a mano el algoritmo de decisión kaizen.

Este recurso es muy sencillo y fácil. Se trata de hacer un algoritmo de decisiones que nos permita no sucumbir ante el deseo irrefrenable o el impulso irracional.

Veamos un ejemplo que utilizar para evitar comer entre horas.

¿Tengo hambre?

No → No comas nada, será ansiedad o aburrimiento y eso no se pasa con comida. Camina, o ponte a hacer sentadillas hasta que se te pasen las ganas.

Sí → Come algo, no sea que te dé un bajón de azúcar.

¿Lo que pienso comer es nutritivo?

Sí → Pues adelante.

No → Déjalo y coge una zanahoria, unos frutos secos o solomillo, pero no comas porquerías.

¿Al final, qué he comido?

Algo nutritivo → Felicidades, estás hecho todo un campeón. Tomás Navarro, el psicólogo y escritor, está muy orgulloso de ti.

Alguna guarrada → Pues nada, chico, una transgresión no invalida una senda kaizen. A veces tropezamos. El que tropieza y no se cae adelanta, pero para fijar esa lección ponte a hacer sentadillas durante cinco minutos.

Venga, ahora ya puedes realizar el algoritmo de decisión kaizen para todo aquello que necesites. Seguro que ya le has pillado el tono y el fondo. Se trata de que lo tengas presente y acudas a él para intentar refrenar las decisiones impulsivas.

El mapa kaizen

Llegamos a otro interesante recurso kaizen. Tener un mapa es importante, muy importante, ya que permite que nos ubiquemos. Y de eso se trata: de ubicarnos.

Empezaremos por analizar lo que estás haciendo y el motivo por el que lo estás haciendo. Puedes ir repasando las diferentes áreas vitales —salud, vida social, pareja, familia, carrera profesional, finanzas, ocio— y tu entorno físico —casa, oficina, ciudad, etcétera —.

Analiza por qué haces lo que haces con un alarde inimaginable de sinceridad. ¿Por qué te has comido una hamburguesa hipercalórica compulsivamente? ¿Por qué no has ido a la piscina? ¿Por qué has encendido otro cigarrillo? ¿Por qué no has estudiado? ¿Por qué no has acabado ese informe?

Es posible que la respuesta sea razonable, pero desajustada; es posible que la respuesta sea completamente irracional, y también es posible que la respuesta sea sencillamente que no sabes por qué haces algunas cosas de las que haces. No pasa nada, es normal e incluso preferible. Cuando no hay razón que sustente un comportamiento, estarás en mejor disposición para cambiarlo a partir de la razón.

«¿Por qué he comido chocolate?». ¿No sabes la respuesta? Pues a comer chocolate solo cuando tengas hambre y no tengas ansiedad, para no crear una relación tóxica con él.

Quizá comas chocolate por ansiedad. Pues a trabajar esa fuente de ansiedad para gestionar el consumo de chocolate.

A lo largo de mi carrera profesional, en no pocos casos he visto cómo pacientes míos bebían alcohol para relajarse. Mi estrategia terapéutica siempre ha sido clara. Vamos a identificar la fuente de ansiedad —casi siempre la pareja— y a gestionarla.

Ahora clasifica lo que haces según sea un compromiso, una elección voluntaria, una obligación, una imposición, un acto irracional e impulsivo, un hábito o costumbre, o un miedo.

Este ejercicio hará aflorar muchos de los motivos por los que estás como estás. ¿A que esto ya empieza a parecerse a un mapa? Ahora tienes claro qué haces, el motivo por el que lo haces y qué hay detrás de ese motivo.

Si quieres subir nota, tienes una tercera pregunta que responder. ¿Para qué lo haces? ¿Lo haces para relajarte? ¿Para castigarte? Es

increíble la de cosas que hacemos para castigarnos sin ser conscientes de ello.

Y ahora vamos a por la segunda parte de la técnica. Analiza lo que no estás haciendo y por qué no lo estás haciendo. ¿No estás buscando un trabajo mejor? ¿No estás teniendo esa conversación pendiente con tu pareja? Analiza todo aquello que estás postergando y el motivo por el que lo estás retrasando.

Ya estás en mejores condiciones para ubicarte, entender cómo has llegado hasta este punto y lo que tienes que hacer para salir de donde estás.

La brújula kaizen

Si bien ahora ya sabes dónde estás, necesitas saber qué dirección tomar y eso lo podrás saber gracias a la brújula kaizen. Es muy sencillo: la brújula kaizen indica siempre dónde está tu norte, pero antes deberás definir cuál es tu norte, y para eso tienes la ayuda de algo que se llama *prioridades*.

Las prioridades te permiten tomar mejores decisiones, orientar tu comportamiento y definir lo que te va bien y lo que no. Si no tienes prioridades, vivirás según las de otras personas y quizá eso es lo que te ha pasado. Bueno, a veces tenemos prioridades que no son nuestras. Sin ser conscientes, muchas veces adoptamos las prioridades de nuestros padres, hijos o parejas. O atendemos a las prioridades de nuestro jefe o de nuestros compañeros más dominantes de trabajo. Sea cual sea el caso, a estas alturas del libro ya deberías tener definidas tus prioridades. Ahora puedes aprovechar para ver si son tuyas o no, y si las tienes que revisar o actualizar.

Ahora que lo pienso, es como la brújula de Jack Sparrow, el personaje encarnado por Johny Depp en *Piratas del Caribe*. ¿Te acuerdas? La brújula del capitán Sparrow señalaba lo que más deseaba la persona que la sostenía. Sin saberlo, Sparrow fue el inventor de la brújula kaizen.

Si todavía no has definido tus prioridades, puede ser interesante que vuelvas unas cuantas páginas atrás, hasta el capítulo en el que hablo de ellas. Recuerda que lo importante es el camino, no el destino.

La pecera kaizen

Se trata de que cojas una pecera o cualquier recipiente y lo llenes con acciones pequeñas que puedes hacer en cualquier momento. Estas acciones están relacionadas con los hábitos que quieres adquirir y con los que quieres perder. Así, por ejemplo, pueden ser acciones como ordenar la mesa del escritorio, hacer cinco flexiones, llamar a tu pareja, sacar a pasear al perro, apuntarte a un gimnasio o escribir una página de tu libro. Ante una excusa, un papelito y una acción. Deja de ser un maestro de las excusas y pasa a ser un maestro de las acciones. Así, sin pensar, coge el primer papelito que te caiga en la mano y realiza la acción escrita sin rechistar.

Por cierto, esa pecera puede ser virtual. Yo tengo una lista en el móvil con un listado de tareas que puedo hacer siempre que tengo un rato muerto. Eso no implica que siempre que tengas un rato muerto debas hacer una de esas tareas, pero si deseas aprovechar el tiempo, te resultará más fácil ponerte a ello.

El kit de rescate kaizen

Introduzco un nuevo recurso al que destino toda la cuarta parte de libro para desarrollarlo en detalle. El kit de rescate kaizen es un recurso de primeros auxilios emocionales para cuando todo falle. Contiene mensajes motivadores de seres queridos, frases, vídeos, imágenes, recordatorios, argumentos y todo aquello que te puede ser de ayuda cuando la motivación falla.

El reto del día

Me encanta este recurso. Yo lo pongo en práctica muy a menudo y me resulta de gran ayuda. Se trata de plantearte un reto por un día. «Hoy haré veinte flexiones», «Hoy solo beberé agua», «Hoy comeré verdura», «Hoy volveré andando del trabajo», «Hoy no compraré nada por capricho». Un reto sencillo, solo por un día. Te ayudará a focalizar la atención y te motivará para realizar pequeños esfuerzos, ya que estos retos tienen un principio y un fin definidos y próximos, y son fácilmente conseguibles.

El comodín de la transgresión

Ya sabemos que solo somos humanos y que tenemos que contar con la posibilidad de caer en la transgresión. Se trata de tener licencia para un número determinado de transgresiones. No muchas. Puede ser una a la semana, tres al mes... Organízalo como mejor te vaya, eso sí, no puedes cometer más transgresiones que las pactadas.

Este «comodín» tiene dos ventajas importantes, la primera es que alivia la tensión de tener que cumplir con algo a rajatabla. Solo saber que tienes la opción de transgredir te libera de mucha tensión.

En segundo lugar, te permite controlar las transgresiones y ser consciente de ellas. Puedes utilizar una tarjetita o un pequeño documento, hecho a mano o con un programa informático de diseño, y llevarlo en tu cartera o en una foto en el móvil. Si quieres que sea más efectivo, incluye una frase que te recuerde que estás a tiempo de no realizar esa transgresión, o que tienes el poder de controlar tus impulsos.

Una opción muy efectiva es llamar a tu persona de apoyo emocional o utilizar la técnica de la alarma kaizen. No obstante, si sientes que necesitas romper alguna de tus normas, no pasa nada, para eso creaste el comodín de la transgresión.

Si quieres compartir conmigo tu comodín de la transgresión, estaré encantado de verlo.

Las tres preguntas

Esta técnica es muy sencilla. Se trata de formularte tres preguntas antes de tomar una decisión. Las tres preguntas son las siguientes:

- «¿Está alineada con mis prioridades?»;
- «¿Qué impacto va a tener en mi vida?», y
- «¿Me conviene?».

Fíjate qué sencillez para una técnica tan potente. Mientras te formulas las preguntas, estás convirtiendo una decisión impulsiva en una decisión consciente; además, estás valorando el impacto que va a tener en tu vida y si ese impacto va a ser positivo o negativo. Tras responder a estas tres preguntas, estarás en disposición de tomar una mejor decisión.

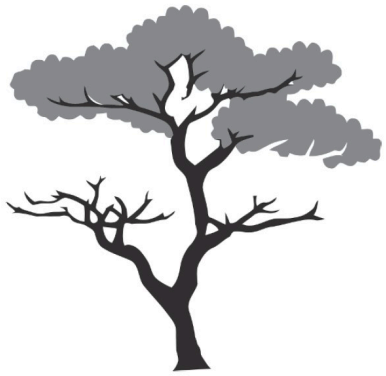
Ya conoces los principales recursos kaizen. Trata de ponerlos en práctica de uno en uno. Todos ellos funcionan y son de gran utilidad. Ahora estás en mejor posición para emprender tu senda kaizen. Llevas una mochila cargada de herramientas. Vamos a ver cómo las puedes aplicar en tu día a día para reprogramar tu mente.

TERCERA PARTE
APLICACIONES PRÁCTICAS DEL MÉTODO KAIZEN

千里の道も一歩から

Senri no michi
mo ippo kara

«Un viaje de miles de millas comienza con un solo paso».



De nada sirve lo que no se aplica, y el kaizen ha nacido para ser aplicado cada día. Para mí, es como una navaja suiza que me acompaña a todos lados. Es un recurso, una mentalidad, una perspectiva, una actitud.

El kaizen forma parte de la vida cotidiana de miles de personas que lo utilizan para mejorar procesos, disfrutar más de lo que están haciendo, tener más paz en sus relaciones y enriquecer su día a día.

Eso es el kaizen: poco esfuerzo y grandes resultados. Dividir las tareas en pequeñas acciones y aprovechar espacios muertos para ir avanzando.

Utiliza los principios kaizen de manera integrada en todos los ámbitos de tu vida, desde el trabajo hasta la familia, la casa, el deporte o el autocuidado.

Quiero compartir lo mismo que he visto en las personas kaizen que he conocido, lo que a mí me funciona y lo que les funciona a las personas a las que he podido ayudar.

Acompáñame en este viaje por la senda kaizen para lograr la mejor vida posible.

CAPÍTULO 8

DEJA DE PROCRASTINAR GRACIAS AL KAIZEN: PASA DE LAS EXCUSAS A LA ACCIÓN

Recibo, con gusto, muchos correos con preguntas relacionadas con la psicología. Hace unos días recibí uno de una persona que me pedía que le explicara el motivo por el que procrastinaba. Así, sin preliminares. Suelo recibir este tipo de consultas de gente que lo está pasando mal y quiere una respuesta que la pueda ayudar.

Me hubiera resultado muy fácil decirle que su procrastinación estaba causada porque no conocía su *para qué*, o que no estaba focalizada o que carecía de una motivación clara. Pero en vez de eso, le he respondido con un *depende* y con una invitación a realizar un estudio más detallado de su caso mediante el «test oráculo», un test en el que he estado trabajando durante años y que es muy efectivo para analizar la personalidad y el estilo de pensamiento de una persona.

Las casuísticas que acaban provocando que procrastinemos pueden ser muy variadas; por eso, es necesario realizar un estudio cuidadoso. Analizando una de esas casuísticas a modo de ejemplo, podrás comprender mejor a qué me refiero.

Barry Schwartz es un psicólogo contemporáneo que suele hablar de psicología en *TheNew York Times* y en una de sus investigaciones estelares descubrió que las personas con baja autoestima tienen un peor rendimiento a la hora de tomar decisiones.

Concretamente, ha visto dos fenómenos muy interesantes. El primero es que una persona con baja autoestima se colapsa cuando

tiene muchas opciones de decisión, ya que la autoestima baja provoca un intenso miedo al fracaso y a tomar la decisión equivocada, por lo que se suelen postergar más las decisiones pendientes.

Cuando se trata de decidir si vamos de vacaciones a la playa o a la montaña, es fácil, pero cuando se trata de decidir a qué playa vamos de vacaciones, la cosa se complica para la gente que tiene baja autoestima. Quizá un truco que podemos aplicar es ir limitando las alternativas.

En resumen, cuando hay que estudiar muchas alternativas, el abanico de decisión es tan amplio que una persona insegura acaba colapsando.

Microacción kaizen. PRIORIDADES SENCILLAS, DECISIONES SENCILLAS

Tener prioridades sencillas permite tomar decisiones sencillas, prácticas, operativas y concretas. Si tu prioridad es bajar de peso, reduce tus decisiones a tres: tomar menos azúcar, nada de postres y ayuno a partir de las seis de la tarde. Así de sencillo. Cuando hayas integrado estas tres acciones en el circuito ascendente, ya podrás asumir tres más. ¡Recuerda! De tres en tres, ese es el secreto. Pocas y concretas.



Además, una persona con baja autoestima suele sentirse insatisfecha con sus decisiones, por lo que acostumbra a arrepentirse y dar muchas vueltas a lo que ha decidido.

Si no hay decisión, no hay miedo al error y, por tanto, no hay arrepentimiento. Mira..., ya tenemos una explicación para la procrastinación de la persona que me envió el correo, siempre y cuando sea un caso de baja autoestima.

Gracias al bueno de Schwartz ahora sabemos que el motivo de la postergación de las personas con baja autoestima es ese miedo a perder la mejor opción y la evitación del arrepentimiento que tanto las atormenta y, lo que es más importante, al saberlo podemos trabajarlo.

No se puede trabajar igual el miedo a equivocarse que la falta de alternativas, o la parálisis por análisis que la posposición debida a una actitud pasiva.

Los motivos para no pasar a la acción pueden ser muy variados. Algunas personas tienen miedo, un miedo aterrador, un miedo que bloquea y limita, que hace creer que lo malo conocido es mucho mejor que lo bueno por conocer; un miedo voraz al fracaso, un miedo a dar ese primer paso.

También hay quien no tiene claras sus prioridades. Son personas que no saben exactamente qué quieren o qué tienen que hacer para conseguir lo que quieren. Al no tener unas prioridades claras, su brújula kaizen no consigue activarse. Confundidas y sin dirección, acaban por perder la motivación para pasar a la acción.

Hay quien simplemente es perezoso y se queda instalado en lo que conoce. Este perfil responde a una persona a la que no le apetece hacer el esfuerzo de pasar a la acción. Este perfil es muy complicado de trabajar, ya que acostumbra a tirar de argumentos de lo más variopintos para callar su disonancia cognitiva. Leon Festinger, un reputado psicólogo, desarrolló la teoría de la disonancia cognitiva para dar una explicación al estado de tensión interna que puede sentir una persona cuando sus pensamientos están en conflicto con sus acciones. Esa disonancia genera ansiedad y malestar, y la persona busca de diferentes maneras una forma de reducirla. Podría pasar a la acción y poner fin a la disonancia cognitiva, pero lo que se suele hacer es buscar los argumentos más rocambolescos para defender aquello que es indefendible.

También hay quien se autosabotea sin saberlo. Son personas que cargan con la culpa de la vida y se fustigan por ello. Algunas personas se comportan así debido a una baja autoestima —como ya hemos visto—; otras, porque tienen creencias limitantes o simplemente porque se han abandonado al dolor y a la penitencia. Si este es tu caso, a pesar de que te encuentres más cómodo en el terreno familiar y conocido, has de tener claro que esa creencia es disfuncional y que tienes derecho y que mereces disfrutar del éxito y de la comodidad de una vida mejor.

Algunas personas no saben ni por dónde empezar, bien sea porque les faltan recursos, bien porque les faltan conocimientos. En muchos casos, lo único que pasa es que no tienen las herramientas o los conocimientos necesarios para mejorar su vida. Si este es tu caso, tengo que decirte que ya no es así. El kaizen te ayudará. Conviértete en un rebelde del conocimiento, aprende sin parar, adquiere recursos para tener una vida mejor y estar más preparado para tomar mejores decisiones.

He conocido casos de personas que están atrapadas en sus rutinas. Su vida funciona por inercia, su mente se resiste al cambio y están ancladas en el «siempre ha sido así». Son perfiles complicados, porque no se puede razonar con ellos. ¿Sabes por qué? Pues porque no hay ninguna razón para hacer lo que hacen, simplemente viven a través de hábitos consolidados, heredados o adquiridos, sin metaconocimiento, sin análisis, centrados en el «toda la vida ha sido así», sin voluntad de cambio.

En algunos casos, no se pasa a la acción por culpa del entorno. El entorno social, familiar y laboral de una persona pueden determinar su capacidad de cambio. Cuando estás rodeado de personas inmovilistas, negativas o pesimistas, que no apoyan tu crecimiento, resulta muy complicado mover ficha. A menudo, el entorno no te permite cambiar y la única solución posible es un cambio de entorno.

Algunas personas saben que tienen que cambiar de vida, pero no tienen energía, de manera literal. Están agotadas, consumidas y débiles, por lo que no se ven capaces de afrontar un cambio. Si este es tu caso, el kaizen te vendrá genial. Sé que crees que el cambio

supone un gran esfuerzo, pero la realidad es que la base del kaizen es el microesfuerzo. El kaizen es micro. Todo micro. Pequeño, asumible y controlable. Empieza a dar pasitos y verás que antes de que te des cuenta, ya estarás fuera de ese entorno que te tiene agotado.

Hay una escena de una película que ilustra a la perfección este perfil. Quizá la hayas visto: se trata de *Drácula,* de Bram Stoker (1992) dirigida por Coppola y protagonizada por Keanu Reeves, que ilustra muy bien este proceso. Hay una escena en la que el joven al que da vida Reeves es secuestrado por varias vampiresas que lo mantienen con vida, pero con muy poca energía. Reeves, agotado, no se ve con fuerzas para escapar de esa situación que lo tiene atrapado, pero en un momento dado saca fuerzas de donde no hay para escapar. Una vez fuera del alcance de las tres vampiresas, empieza a recuperar su energía.

Pues eso mismo, un pequeño esfuerzo final, permitirá que dejes de esforzarte por aguantar lo inaguantable.

También hay quien no pasa a la acción porque tiene unas expectativas tan elevadas e irreales que se siente abrumado e incapaz de dar el primer paso.

Una de las casuísticas que más me encuentro es la de las personas que creen que dependen de la suerte, de otras personas o de una oportunidad para mejorar sus vidas. Este perfil se queda instalado en la queja y no asume su responsabilidad para pasar a la acción. Suelen tener una actitud pasiva y esperan a que algo o alguien solucione sus problemas.

Algunas personas no evolucionan porque se desmotivan si no perciben cambios inmediatos. Este perfil no podría dedicarse a la agricultura. Es importante que enseñemos a nuestros hijos a perseverar a pesar de que la recompensa no sea inmediata.

Es posible que no puedas dar ese paso porque no estás en condiciones de darlo. Quizá tengas un nivel de ansiedad muy elevado, estés deprimido o tengas una patología que limite tu voluntad. La gente no lo sabe, pero uno de los primeros síntomas de una persona deprimida es la falta de voluntad y el abandono, que

acaba materializándose en la indefensión aprendida que mencionamos un poco más arriba.

También hay quien cree que no puede, que no está capacitado o preparado. Es posible que así sea, pero de nuevo el kaizen te podrá ser de ayuda. Paso a paso, verás que la preparación no es tan importante como ir tomando pequeñas decisiones. No se corre tanto riesgo como temes, ni suponen tanta necesidad de conocimientos o habilidades como puedas creer.

Seguramente, has podido reconocer a personas de tu entorno en las descripciones anteriores, incluso es posible que te hayas visto reflejado en alguna de ellas, pero sea cual fuere el caso, todas estas casuísticas tienen algo en común, algo muy humano, la razón por la que justifican su inacción.

Esta razón puede ser real o imaginada. Puede que en efecto no puedas hacer nada para salir de donde estás, o simplemente creas que no puedes hacer nada cuando en realidad sí. Tengo que decir que después de casi treinta años de práctica profesional, en casi todos los casos que he analizado, esas razones eran más imaginadas que reales.

Analiza también si las causas para no pasar a la acción —de ser reales y no imaginadas— son externas o internas. Con las causas internas, actuar es más fácil, ya que depende de ti; con las causas externas es un poco más complejo, pero no imposible. De todas maneras, en cada causa externa, siempre puedes encontrar una manera de incidir. Si tu argumento es «no tengo dinero», puedes coger un segundo trabajo, hacer unas horas extras, vender algo que ya no uses o revisar los gastos.

Y si son causas internas, analiza y racionaliza lo que está pasando, dándole una solución. Recuerda que todo pasa por el pensamiento; tenemos que llevar lo emocional a lo racional. Es más, no olvides que nos cuesta mucho tener una mala imagen de nosotros mismos, por lo que solemos argumentar de la mejor manera posible para no tener que confrontarnos con la realidad. ¿Y sabes qué? Pues que, a menudo, esos argumentos, cuando los analizamos con calma, no se sostienen por ningún lado.

No pasa nada. No siempre podemos con todo; a veces, no vemos las cosas claras; otras, no nos sentimos fuertes. Pero identificar esas explicaciones que nos damos puede ayudarnos.

Mira, te propongo un ejercicio muy sencillo. Elabora una lista con las causas que crees que te están frenando y que no te permiten pasar a la acción. Cuando tengas el listado, trata de encontrar una alternativa constructiva para cada causa. Si crees que no puedes pasar a la acción porque nadie te apoya, quizá puedas ampliar tu círculo social para conectar con gente que piensa como tú; si el motivo es que no sabes por dónde empezar, enumera en una lista las acciones con las que podrías dar los primeros pasos. Sé creativo y sistemático para identificar los frenos que no te permiten tener la vida que deseas y busca una alternativa para compensar cada causa.

Podemos procrastinar por mil motivos, y tú, ahora, ya sabes unos cuantos. Si es tu caso, espero que entenderlo te ayude a dar un paso hacia delante. No olvides que una mente sin objetivos, sin prioridades, sin ilusiones, es una mente a la deriva, una vida vacía que está disponible para ser llenada con cualquier cosa. Las prioridades te guían frente al oportunismo, te permiten ir más allá de lo que te proponen los demás.

Cada decisión que tomas actúa como un paso en la senda kaizen. Los tres primeros pasos son los más difíciles, siempre. El primer paso ya lo has dado al tener este libro en tus manos. Tienes la firme convicción de mejorar y te has decidido a probar algo nuevo. El segundo es que has decidido aplicar las decisiones que tomes, y el tercero es pasar a la acción y empezar a tomar decisiones.

El kaizen es acción, y las pequeñas acciones no requieren tanto. Prueba una; con el tiempo, otra más; y antes de que te des cuenta ya tendrás una magnífica vida kaizen.

Venga, te voy a dar la entradilla. Te voy a dar una prioridad. Esa prioridad es la de validarte, la de sentirte merecedora o merecedor de ese cambio kaizen. Quiero que hagas una lista con los tres motivos por los que debes pasar a la acción. El primero ya lo

conoces: te lo mereces, te mereces una vida mejor. ¡No me dirás que no te lo estoy poniendo fácil! Solo tienes que pensar en dos motivos más.

Cuando tengas esos dos motivos, puedes definir tus prioridades. Puedes volver unos capítulos atrás y encontrar todo lo que necesitas para definir tus prioridades. En cualquier caso, empieza con lo que tengas, y ya iremos viendo...

Nunca será el momento adecuado, así que empieza ahora mismo. En un año desearás haber empezado hoy, así que dale ese gusto al destino.

CAPÍTULO 9

MEJORA TU SALUD

Vivir es algo así como hacer malabares con varias pelotas en el aire. Algunas personas tienen más pelotas que gestionar, otras tienen la suerte de no tener que lidiar con demasiadas, y hay quienes tienen más habilidad con las manos. También las hay que se complican solas la vida y las que no saben cómo hacer malabares.

En cualquier caso, a veces tenemos que dejar alguna de esas pelotas en la mesa para asegurar que las otras no se caen. Es lo que les ocurre a la mayoría de las personas a las que he atendido: que han dejado de lado o no prestan tanta atención a su salud. Es algo muy frecuente entre los cuidadores de personas dependientes. Al final, nadie cuida del cuidador, ni él mismo.

El kaizen es aceptar lo que tienes, sin excusas, sin dramas, para mejorar y desarrollar un crecimiento y un proceso de mejora fluido y sin fin.

He trabajado con mucha gente que ha perdido la salud. Algunos de ellos se han cuidado mucho, y menos mal que lo han hecho, ya que cuando han tenido que afrontar un problema de salud han podido sortearlo mejor y recuperarse más rápido. Otros, sin embargo, no han cuidado para nada su salud e, incluso en algunas ocasiones, sus hábitos han acabado provocando ese problema que han sufrido.

Tenemos muchos argumentos racionales para cuidar de nuestra salud. Para empezar, porque un cuerpo sano nos da mayor calidad de vida, más energía y vitalidad, sin dolores ni limitaciones. Cuidar de tu salud reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, algunas

enfermedades del corazón e incluso algunos tipos de cáncer. Además, no hay salud mental sin salud física, ya que pocas cosas rompen tanto la vida como el dolor o la enfermedad. En definitiva, un cuerpo sano es un cuerpo feliz, vital y sin limitaciones.

Pero, a pesar de ser algo tan claro y estudiado, ¿por qué la gente no cuida de su salud como debería? Pues por muchos motivos, siendo el primero y el más importante que no es consciente de las repercusiones que tiene no cuidar de su salud. Algunas personas creen que no tienen tiempo para el autocuidado. Estamos de acuerdo en que requiere tiempo: hay que cocinar saludablemente, descansar lo suficiente o hacer ejercicio, pero gracias al kaizen lo podremos hacer de manera bastante integrada en nuestro día a día.

Otro de los motivos es que la gente lo deja para mañana, ya que no ve la importancia que tiene preservar la salud. Pero mañana a mañana, acaban pasando meses mientras tu salud se deteriora. Finalmente, podríamos encontrar más motivos, como la baja autoestima que te hace creer que no mereces cuidarte, o bien todo lo contrario: posees una falsa sensación de invulnerabilidad que te hace creer que nunca te pasará nada, o tienes un entorno que te hace preferir hábitos poco saludables.

Estoy seguro de que has podido poner nombres de personas conocidas a partir de las casuísticas que te he contado o que incluso te has visto reflejado en alguna de ellas. Si es así, no pasa nada, ahora ya sabes que no hay motivo que justifique el hecho de no cuidar tu propia salud. Además, si no lo haces tú mismo, nadie lo podrá hacer por ti. Espero que ahora sí seas consciente de la importancia de cuidarte.

Pero ¿qué podemos hacer para cuidar de nuestra salud de manera integrada? Pues ahora mismo te listo las diez acciones kaizen para incorporar el autocuidado, tengas el estilo de vida que tengas. Son diez acciones muy sencillas.

1. *Bebe más agua e infusiones y menos refrescos y alcohol*. Es tan fácil como llevar contigo una botella de agua. Estar bien hidratado te ayudará a rendir más y a que tu cuerpo funcione mejor. Tu piel estará más hidratada y sana, tu sistema digestivo

funcionará mejor, tus riñones podrán trabajar con menos esfuerzo e incluso pensarás mejor. Puedes incluso ponerte una alarma que te señale que tienes que beber. ¿Recuerdas la técnica de la alarma kaizen? ¿Y la de ponértelo fácil? Pues con tu botella de agua fresquita y tu alarma no habrá motivo para que no estés perfectamente hidratado.

2. *Muévete.* No necesitas ir al gimnasio para moverte. Camina, sube escaleras, estira y haz *snacks* de ejercicio cada hora. Integra el movimiento en tu vida. Más tarde hablaremos de deporte y de actividad física, pero ahora vamos a centrarnos en el movimiento, en no pasar más de una hora en la misma postura, en aprovechar las oportunidades que te brinda la vida para moverte. No viajes en metro, camina; no cojas el ascensor, sube escaleras; no vayas en patinete eléctrico, mejor en bicicleta. Muévete y tendrás un cuerpo y una mente sanos y fuertes.
3. *Duerme mejor*, *eliminando los estimulantes como la cafeína e incorporando una rutina para relajar tu cuerpo*. Intenta ir a dormir siempre a la misma hora y utiliza la cama solo para dormir —o tener sexo—, no para mirar el móvil, leer o ver la tele. Tu mente no puede asociar la cama a actividad y activación. Leer te activa y excita tu sistema nervioso; ver la tele, además, te altera por las luces que emite, así como el teléfono o la tableta. Mi consejo kaizen para dormir mejor es que practiques la respiración profunda con los ojos cerrados. Con algunas respiraciones ya estarás relajado, y con algunas más, dormido. Revisa también aspectos ambientales, como la temperatura o esa lavadora que se pone en marcha de madrugada y te despierta, y toma una cena ligera que te permita ir a dormir sin tener que hacer una digestión pesada; tampoco vayas a la cama con el estómago vacío y con hambre.
4. *Compra productos naturales*. Si tienes la nevera repleta de alimentos ultraprocesados, te será más difícil seguir una dieta sana. Llena tu despensa de productos naturales, como legumbres, verduras y frutas. Un recurso kaizen que me encanta es el concepto de *fondo de despensa*. De la misma

manera que tenemos un fondo de armario con unas prendas que no pueden faltar, podemos tener un fondo de despensa con algunos alimentos imprescindibles. En mi casa, no pueden faltar arroz y legumbres varias, como lentejas, garbanzos, alubias o guisantes. Ocupan poco, alimentan mucho y se preparan muy fácilmente. Tampoco deberían faltar zanahorias, berenjenas, pimientos, tomates, calabacín, pepino, espinacas o brócoli. La logística de las verduras es algo más compleja que la de las legumbres, pero merece la pena dedicar un tiempo a planificarla. Finalmente, te animo a que siempre tengas frutos secos variados, así como fruta de temporada. Ten la fruta muy a mano, en primera línea en la cocina: manzanas, naranjas, mandarinas o la que sea de temporada, así te resultará mucho más fácil empezar el día con una pieza de fruta, y no con una galleta o unos cereales.

5. *Prepárate picoteos saludables*, como fruta, zanahorias, pepino o frutos secos. Utiliza los productos que tienes en tu despensa y en la nevera, que, como acabas de hacer siguiendo el punto anterior, solo contendrá productos saludables. Yo tengo varios *snacks* preparados para cuando me apetece picar. Las zanahorias siempre tienen un lugar preferente en mi lista de *snacks*, acompañadas de los frutos secos o de la fruta cortada. En verano siempre tengo melón y sandía cortados en la nevera; en otoño, castañas y boniatos asados. Trabajo en casa y tengo la nevera cerca, pero si no es tu caso, puedes utilizar la nevera de la empresa o invertir en un termo para alimentos —los hay de todo tipo, tamaño y precio—. No te preocupes por la inversión, porque con lo que vas a ahorrar de la máquina de *vending,* podrás pagar ese termo e irte un fin de semana de vacaciones.
6. *Dedica un tiempo a la comida y come despacio*. Lo que comes es tan importante como lo que no comes. Una buena digestión empieza por la boca. Mastica y ensaliva los alimentos con calma, dándoles el tiempo que se merecen para que lleguen bien triturados al estómago. Un recurso kaizen es que te agendes la hora de la comida. Comer es importante y no

puedes robarle tiempo a algo importante. Tanto si comes solo como si lo haces acompañado, dedícale tiempo a algo tan bonito, necesario y que tiene tanto impacto en nuestra salud como es nutrirse. No tragues: saborea la comida.

7. *Dedica unos minutos a relajarte y a conectar con tu cuerpo*. Yo lo hago cada dos horas. Si bien cada hora hago un miniejercicio, coincidiendo con la hora en punto, cada dos horas aprovecho para realizar una pausa de respiración consciente. Es muy sencillo: inspira durante unos seis segundos, aguanta el aire unos tres segundos y exhala el aire lentamente. Con uno o dos minutos de respiración consciente tienes suficiente para relajarte. También suelo quitarme las gafas, cerrar los ojos y cortar con lo que estoy haciendo. Además, mientras lo hago, me imagino cerrando aplicaciones mentales abiertas, como cuando cierras las ventanas abiertas en el móvil o el ordenador.
8. *Intenta tomar el sol cuando puedas*. Elige esa mesa en una terraza al sol, pasea tomando el sol o haz ejercicio al aire libre. Recuerda que la luz natural mejora tu estado de ánimo y favorece la necesaria producción de vitamina D. Un truco kaizen puede ser coger el portátil o el teléfono y salir al sol a trabajar un rato o a hacer las llamadas que tienes pendientes. Además, al agrupar las llamadas, estarás organizándote mejor y ganando un tiempo precioso.
9. *Cocina al vapor*. Tengo una olla con la que puedo hacer arroz, por ejemplo, y en la parte superior, verduras o pescado al vapor. Se trata de que te facilites la ocasión de comer sano. Un truco kaizen es que vayas acostumbrando tu paladar a sabores más sutiles. Los alimentos procesados tienen demasiada sal para aumentar su palatabilidad, lo que provoca que acabemos perdiendo el sentido del gusto y cogiendo papeletas para tener hipertensión. Cocinar al vapor me encanta, confiere un gusto y una textura a las verduras y al pescado que me encantan.
10. *Incluye sesiones de entrenamiento de fuerza, flexibilidad y resistencia en tu vida*. Además de tener un estilo de vida activo, como subir escaleras o todo lo que he comentado anteriormente, se trata de que busques dos o tres huecos a la

semana para realizar entrenamientos más intensos y largos. Pueden ser en un gimnasio o en casa, con caras pesas o con una garrafa de agua. Un recurso kaizen es que lo hagas en compañía. Hacer ejercicio con un grupo de gente suele ser más distraído y mucho mejor para tu rendimiento. Además, deberías acostumbrarte a sudar cada día, media horita, veinte minutos, pero rompe a sudar. Puedes hacerlo en el gimnasio o en casa, bailando o haciendo gimnasia en el comedor.

Querido, querida..., ahora ya sabes lo importante que es cuidar de tu salud y tienes diez acciones kaizen que te van a ayudar a adoptar un estilo de vida más sano y activo. No cuidarse no es una opción. Repito: no es una opción. El mundo tiene mucha suerte de tenerte; tus hijos, sobrinos, hermanos, perros o gatos tienen mucha suerte de tenerte cerca. Tú tienes mucha suerte de poder disfrutar de este hermoso mundo. Haz todo lo que puedas para estar bien durante muchos años. Olvídate de estar más delgado o delgada, o más musculado o musculada, e integra un estilo de vida más saludable en tu día a día.

CAPÍTULO 10

POTENCIA TU VIDA DE PAREJA

He ayudado a muchas personas a encontrar el amor y a disfrutarlo. También he ayudado a muchas parejas a potenciar su relación y a incrementar la intensidad del amor que sentían. Cómo no, también he ayudado a muchas parejas a acabar con algo que no tenía sentido seguir manteniendo.

Incluso tengo un libro dedicado al amor,[*1] así que créeme cuando te digo que en materia de amor el secreto está en las pequeñas cosas. Amamos y somos amados por la acumulación de pequeños gestos, de pequeñas experiencias, de pequeñas vivencias.

El amor se nutre de un beso de buenos días al despertar. Gesto a gesto, se crea una relación sólida. El amor se consolida cuando vamos a hacer la compra, aunque no nos apetezca, para que nuestra pareja descanse; cuando la ayudamos con el bolso; cuando hacemos esa reserva; cuando llamamos al médico; con cada café que le preparamos; con cada mensaje de amor, con cada llamada, con cada masaje.

Gesto a gesto, se crea, se fortalece y se consolida una relación. De la misma manera, la falta de gestos pequeños acaba provocando la muerte de algo que algún día fue bonito y sólido.

El fortalecimiento de un vínculo o la pérdida de este son claros ejemplos de qué pasa en nuestra vida cuando tenemos una mentalidad kaizen. El poder de los pequeños gestos, la grandeza de la acumulación, queda reflejada en el amor y en una relación de pareja.

La constancia es la clave del amor. El fuego de la pasión se apaga cuando dejamos de poner leña en forma de pequeños detalles,

regalos inconmensurables para la autoestima, seguridad y afectividad de una persona.

Tener pareja es maravilloso. Nada alegra más la vida que el amor, ni nada la amarga más que la falta de amor. Todo el mundo debería vivir con amor, del bueno, del sincero, del pasional.

Pero lo cierto es que, aunque encuentres al amor de tu vida, a esa media naranja que encaja perfectamente contigo y aunque os queráis a morir ambos de manera sana, recíproca e intensa, hay demasiadas cosas compitiendo por tu atención y tu energía.

El trabajo, ese jefe demandante, la madre que necesita cuidados, los niños que acaparan toda la atención del mundo, la compra, una casa que ordenar, trabajo extra, una fuga de agua en el garaje, una avería en el coche o ese dolor de espalda. Vamos, que la vida es un no parar de contratiempos y urgencias.

Como tenemos una energía finita y una capacidad de atención limitada, no podemos con todo, y nos resentimos. No podemos prestar tanta atención a los niños como quisiéramos, no podemos ir tanto al gimnasio, nos olvidamos de cuidarnos, la pareja pasa a un segundo plano, el trabajo se ve penalizado, le damos a la cafeína más de la cuenta para poder llegar a todo y, aun así, no nos da la vida.

Pero empecemos por definir cómo es el buen amor.

El buen amor es amor romántico, del que te impulsa y eleva por encima de las nubes; pero también es amor maduro, meditado y responsable y, cómo no, es íntimo, te lleva a entregarte sin reservas para conectar, siendo tú mismo, sin máscaras ni condiciones.

Mucha gente confunde el amor con la admiración o con la protección. Si este es tu caso, tengo que decirte que es mejor que trabajes el concepto de *amor* que tienes. El amor debe ser recíproco y equilibrado, algo bonito que se nutre de pequeños gestos.

El amor tiene diferentes fases. Algunas personas están buscando el amor y necesitan encontrarlo. La vida es más bonita con amor, sin duda. Otras personas están disfrutando del amor o han disfrutado del amor, y necesitan potenciarlo y recuperarlo de nuevo con una pareja que es maravillosa, pero con la que deben reconectar; finalmente, algunas personas precisan terminar con lo que un día

fue un amor bonito y ya no. Son personas que están en relaciones que no se pueden reconducir y que necesitan ser cerradas. Y también están las personas que han disfrutado del amor, pero se les ha roto de manera traumática y violenta, y han de cerrar ese capítulo y sanar sus heridas.

Intentaré darte respuesta, sea cual sea tu caso.

En este apartado no explicaré cómo encontrar el amor, ya que nos sirven todos los consejos que explico sobre cómo conocer gente y ampliar tu círculo social, pero sí que quería compartir algunas reflexiones de esta primera etapa que es la búsqueda del amor.

Para empezar, es importante que busques el amor en el lugar adecuado. Nunca encontrarás la chaqueta de tus sueños en una ferretería. No es que no exista esa chaqueta, es que no la estás buscando en el lugar adecuado. Es más fácil encontrar el amor realizando una actividad que te gusta que en una aplicación de citas.

En segundo lugar, define bien qué estás buscando. ¿Estás buscando a alguien sensible? ¿Buscas a alguien cariñoso, o alguien que sea más frío y contenido? Es importante definir lo que buscas. El que no sabe lo que busca no encuentra nada que le encaje.

Reflexiona sobre tus expectativas. ¿Son reales? ¿Existe alguien así? Quizá debas ajustar tus expectativas y tolerar algunas debilidades, o priorizar aquello que es imprescindible que tenga tu posible pareja sobre aquello que no es tan importante.

Sigamos por cómo te presentas. ¿Qué imagen estás dando de ti mismo? ¿Estás simulando un papel para agradar? ¿O te muestras tal como eres? ¿Tienes tus prioridades claras? Quizá debas empezar por definir tus prioridades. Las prioridades son el principio de todo.

Si ya tienes pareja, vamos a analizar las claves más importantes para potenciar una relación, mimarla, cuidarla e impulsarla.

Empieza por revisar cómo os comunicáis. La comunicación está detrás de la mayoría de los problemas de relación de pareja. La comunicación tiene que ser buena, clara y directa, sin perder el respeto y sin reproches.

En segundo lugar, necesitas hacer gestos para cohesionar a la pareja. Cohesionamos cuando hacemos algo por el bien del otro, lo que está indicando que podemos contar el uno con el otro y que

ambos estamos enfocados en la misma línea. Un recurso kaizen que cohesiona mucho a las parejas son los masajes. En primer lugar, porque relajan y siempre viene bien, y, en segundo lugar, porque es una situación íntima en la que se puede hablar tranquilamente.

Colaborar también une a una pareja. Colaboramos cuando se reparte el peso de la vida entre los dos. Cuando colaboramos no hay luchas de poder ni diferencias de estatus. Un recurso kaizen, por ejemplo, es colaborar con las labores más tediosas como las tareas de casa, la compra o las rutinas con los niños. Colaborar significa asumir alguna incomodidad por el bien de la pareja y es una de las mejores maneras para construir una relación.

El compromiso sería el cuarto elemento potenciador. El compromiso es una decisión voluntaria con la que deseas crear y construir una relación. El compromiso hace que no tomes decisiones egoístas y que contemples a tu pareja en tu vida. Un recurso kaizen podría ser hacer un acto simbólico una vez al mes para reforzar la idea de compromiso. Una cena, un paseo o una experiencia emotiva de manera periódica son buenos ejemplos de actividades que simbolizan y potencian ese compromiso.

La complicidad es algo crítico en una relación de pareja. Cuando se acaba la complicidad, la relación muere. Para que surja la complicidad hace falta una conexión íntima y profunda, así como compartir un enfoque vital similar. Mi mejor recurso kaizen para potenciar la complicidad es que os vayáis enviando mensajitos durante el día, ya que demuestran que seguís conectados y que estáis pensando el uno en el otro. Pueden ser memes, fotos divertidas, vídeos de un recuerdo o una canción. Se trata de mostrar que estáis unidos en una complicidad mágica.

Muchas parejas fallan porque falta algo tan importante como el respeto. Cuando una pareja no se respeta, está condenada al fracaso. Es importante respetar los ritmos, las necesidades y las prioridades de la pareja, dar importancia a su criterio y tolerar algunas debilidades. No existe la pareja perfecta con la que compartirlo todo, pero sí aquella con la que compartir el mismo nivel de respeto. Un recurso kaizen para desarrollar el respeto podría ser

el de elaborar una lista de debilidades toleradas de la pareja y una lista de virtudes que potenciar en la pareja.

El día a día es complicado, y por eso mismo necesitamos tener una mirada amable hacia nuestra pareja. Una mirada amable es un bálsamo para la convivencia. Se trata de entender a la otra persona y de asumir que todos somos humanos y que a veces no podemos con todo. Un recurso kaizen para trabajar una mirada amable podría ser dar *feedback* positivo que muestre comprensión. Por ejemplo: «Sé que tienes un trabajo muy exigente y que te provoca cierto nivel de estrés. Además, sé que estás en un momento crítico, por lo que valoro mucho el esfuerzo que haces para estar de buen humor en casa y de salir temprano del trabajo para ir a buscar a los niños».

Se trata de reconocer y de reforzar. ¿Cuántas veces le decimos a nuestra pareja que le ha quedado bien la cena? Suele pasar más bien al revés. Siempre encontramos algo que corregir. ¡Pues ya está bien! Vamos a valorar más que a corregir y verás qué cambio da tu relación.

El octavo elemento que potencia las relaciones de pareja es la reciprocidad. La reciprocidad equilibrada es un indicador de salud en la pareja. Cada miembro aporta a la pareja la misma energía, los mismos recursos. Se trata de que esa reciprocidad esté equilibrada. Un recurso kaizen para trabajar la reciprocidad es mantener un registro con las tareas que hay que realizar en casa repartidas de manera equilibrada, así como del tiempo dedicado al deporte, a las aficiones, la familia, los amigos, etcétera.

La confianza es un elemento tan importante en una relación de pareja que, de no haberla, no tiene sentido seguir con la relación. Poder hablar de todo, compartir lo que uno piensa o necesita y ser capaces de poner encima de la mesa los problemas son cuestiones básicas para que una relación funcione adecuadamente. Un recurso kaizen para trabajar la confianza podrían ser las conversaciones íntimas. En la intimidad nos mostramos sin reservas, desnudos, sin defensas. Esas conversaciones íntimas pueden darse en la cama, en la bañera o dando un paseo, pero se trata de tener la atención plena en el momento, y de atender y expresar lo que nos preocupa o deseamos. Sería algo así como mantener sesiones de control, en las

que se analiza cómo está yendo la relación y se comparten miedos y dudas.

Hablando de intimidad, vamos a por la última característica de las parejas sanas: la intimidad emocional. Es una intimidad centrada en el momento, una rendición sin condiciones que supone la paz total, una intimidad en la que las máscaras no tienen cabida, una intimidad que busca ser correspondida, porque las defensas están guardadas. Un recurso kaizen para trabajar la intimidad podría ser la realización de manera conjunta de una lista de compromisos sentidos. Compromisos en los que se detalla lo que la relación supone para cada uno y lo que se está dispuesto a aportar y recibir.

Ahora que ya sabes cuáles son las claves más importantes del amor bonito, déjame que te dé algunos recursos kaizen para activarlo o enriquecerlo. ¿Quieres que te cuente un truco? Puedes transformar cada clave en una prioridad y de cada prioridad puedes sacar varias decisiones. No obstante, aquí tienes las diez acciones kaizen para potenciar tu relación de pareja.

1. *Empieza por el plan de activación kaizen*. Diseña un plan de activación de la pareja. Es muy sencillo: consiste en apuntar en diferentes papelitos todo aquello que te apetece hacer con tu pareja. Pueden ser grandes proyectos, como un viaje a Japón, o pequeños, como dar un masaje en las piernas, un paseo o cenar *sushi* en casa. Una vez que tengáis decenas o cientos de papelitos con vuestros planes, metedlos en una pecera. Cada día tenéis que sacar uno. Si sale algo pequeños, lo hacéis; si sale algo grande, dedicaos a planificarlo, soñarlo y organizarlo para cuando se pueda hacer.
2. *Potencia tu relación de manera planificada*. Lo que no se cuida se apaga, se marchita, muere. Puedes cuidar y potenciar tu vida de pareja con pequeños detalles. Ponte un recordatorio si hace falta, no es malo, aprovechar la tecnología No es que no salga de ti, claro que sale de ti, pero está eclipsado por mil obligaciones y preocupaciones. Se trata de que vuelvas a conectar con lo que siempre ha estado ahí y fluye: el amor por

tu pareja. Mi propuesta es que la actitud kaizen te ayude y potencie tu vida de pareja.

3. *Redefine tus prioridades como pareja y como persona*. Decide cómo quieres vivir, qué es importante para ti y para la pareja. Es importante que tengas unas prioridades propias y unas de pareja, y que las distingas. Las prioridades nos indican qué dirección seguir y lo que valoramos. Tenerlas definidas nos ayudará a conectar y enriquecer mejor la relación de pareja.
4. *Comparte tus deseos con tu pareja*. Un deseo es aquello que quieres que pase, pero no pasa. Yo, aun siendo un psicólogo reconocido, soy incapaz de leer el pensamiento, así que tu pareja tampoco podrá. Expresa lo que deseas, que quieres que te bese más, que te venga a buscar a la salida del trabajo o que te acompañe en las actividades del fin de semana. Expresa lo que estás guardando y analizad juntos si se pueden satisfacer esos deseos o no. No se trata de renunciar, sino de contextualizar y encajar tus deseos en el día a día. Con cada renuncia te alejas un poco más de tu pareja. Nada de renuncias, comparte tus deseos y encontrad puntos de conexión.
5. *Redefine tus rutinas*. Analiza tus rutinas y piensa si tienen que ser cambiadas. A veces, acabamos asumiendo rutinas que un día fueron útiles, pero ya no. Se trata de revisar y actualizar tus hábitos, de mantenerlos o desestimarlos. Siempre es mejor analizar las rutinas en pareja que uno solo.
6. *Reconoce a tu pareja, su cuerpo, sus intereses y sus anhelos*. Las personas cambiamos, y redescubrir a tu pareja puede ser fascinante. Podéis programar sesiones de intimidad tranquila y sin límite de tiempo. El objetivo es estar relajados hablando, tocándoos, disfrutándoos mutuamente, tanto en el plano físico como en el emocional. Sería ideal encajar estas sesiones en un fin de semana o un par de días fuera, en un hotel bonito y tranquilo, rural, que invite a pasar tiempo en la habitación, con una bañera grande, o un hermoso jardín en el que pasear.
7. *Redefinid juntos las limitaciones que tenéis en positivo*. Es posible que una enfermedad, una medicación..., no os deje disfrutar del sexo. ¿Quizá haya otras maneras de obtener

placer? Es posible que tengáis que vivir un tiempo separados por trabajo ¿Podéis plantear alguna dinámica para sentiros cerca? Es posible que la crianza de los niños sea muy exigente. ¿Es posible contar con una ayuda externa para tener dos días al mes sin niños? Se trata de ser creativo y de buscar juntos alternativas para cada limitación.

8. *Cuida de ti y de tu pareja*. Compra esa crema que huele tan bien y dale un masaje a tu pareja, o pídele que te la ponga ella; prepara una cena nutritiva y bonita, haz actividad física moderada con tu pareja, programa una escapada a Roma de un par de días solos. Cuida y enriquece la relación. Pasad tiempo de calidad juntos.
9. *Comparte el peso de la vida*. Pregunta a tu pareja cómo puedes ayudarla y descargarle en momentos de mucho estrés y tensión. Haz tú lo mismo: cuéntaselo. Así ya sabréis cómo os podéis ayudar cuando lo necesitéis. En casa, por ejemplo, hace la compra Núria. A ella le gusta y a mí no, pero cuando no se encuentra bien, me encargo yo para descargarla de tareas y permitir que descanse tranquilamente.
10. *Haz una lista de debilidades toleradas*, de todo aquello que no te gusta y que no es importante para la relación. Es una lista de todo aquello que es perdonable porque no es esencial.

No lo olvides: se trata de cultivar la relación. No son actos artificiales ni calculados, tan solo es crear un apoyo para no echar a perder algo bonito. A veces creemos que si el amor no nace espontáneamente, no es auténtico, lo cual es un error. Ni los tomates ni los aguacates nacen espontáneamente, y eso no significa que no sean buenos.

Hace falta que se den algunas condiciones para que el amor esté cómodo; sin esas condiciones, no se dará espontáneamente. Pero eso no quiere decir que no pueda darse con un poco de ayuda... y eso es lo que hacemos cuando aplicamos la mentalidad kaizen a la pareja. Ayudar un poco. Qué más da si ha sido espontáneo o no, cuando podemos disfrutar del resultado final.

CAPÍTULO 11

IMPULSA TU CARRERA PROFESIONAL

Mucha gente quiere un trabajo mejor, pero no hace nada para tenerlo. Quizá sea por miedo o por vaguería pura, quizá porque no sabe ni por dónde empezar o porque cree que queda fuera de su alcance. Sea cual sea el caso, nadie vendrá a ofrecerte un puesto mejor.

Bueno..., matizo. ¿Es posible que alguien te descubra y te ofrezca la oportunidad laboral de tu vida? Pues claro que es posible, pero lo que importa no es si es posible o no, lo que nos importa es cuán probable es.

Podemos incidir para incrementar la probabilidad de que alguien se fije en nosotros, y para conseguirlo podemos hacer dos cosas. La primera es ponernos delante de sus narices. Esta es la más sencilla. Se trata de hacer una candidatura espontánea, dejarnos ver, frecuentar congresos, simposios o reuniones, y mostrar el material que realizamos.

Si no tienes visibilidad, es muy difícil que le resultes atractivo a alguien, en un sentido profesional, por supuesto. En el resto de los sentidos también, claro está. Esto es lo más fácil que puedes hacer. Busca cómo se llama el director del área en la que quieres trabajar y envíale un mensaje, comenta sus publicaciones en redes sociales y etiquétalo en aquello que crees que le puede interesar. Nunca ha sido más fácil llegar a contactar con la persona adecuada. No lo desaproveches.

De verdad que es muy fácil, tan solo debes buscar su nombre y empezar a seguirle en las redes sociales que tenga. A partir de aquí, todo depende de tu gracia y un poco también de la suerte. Yo lo he

hecho infinidad de veces o ¿cómo te crees que este libro ha acabado en tus manos?

Microacción kaizen. ATRÉVETE

Atrévete, contacta con esa persona, da el paso. Yo lo hago a menudo; es más, me pongo como tarea contactar con tres personas de referencia en mi trabajo a la semana. Algunas de esas conexiones han dado frutos preciosos, y otras han caído en el vacío. Se trata de insistir, al más puro estilo kaizen. Intenta realizar tres contactos semanales, así de sencillo.



Vamos a por la segunda acción que puedes hacer. Esta ya es algo más complicada. Bueno, complicada no..., pero sí laboriosa. Se trata de que, una vez que has llamado su atención, esa persona vea que eres un perfil interesante para su empresa, y que puedes aportar valor, ya sea en conocimientos, en habilidades o en actitud.

Esto se consigue comunicándolo bien, pero, sobre todo, teniendo ese valor añadido. A continuación, te voy a indicar las diez acciones kaizen que te van a permitir ganar valor añadido.

1. *Adquiere, desarrolla o potencia nuevas habilidades*. Puedes elegir potenciar las habilidades de las que ya dispones o desarrollar aquellas que has visto que son más demandadas en el puesto o sector en el que te gustaría trabajar. Así que empieza por identificar esas habilidades y ponte con ellas. Cuando yo quería empezar mi carrera como escritor, vi que necesitaba mejorar mi redacción, pero también algunos

conocimientos más concretos, como el uso avanzado de un procesador de textos, marketing digital y estrategias de desarrollo de marca personal, entre otros muchos, como la habilidad para posar en fotografías o para atender a las demandas de los periodistas sin dejar de comunicar lo que yo quería comunicar y sin caer en trampas para conseguir un titular llamativo. Sí, mi profesión no solo consiste en escribir, hay mucho más que hacer, que aprender y que dominar.

2. *Obtén la titulación que te interesa*. Un título sirve como certificado de que se tiene un determinado nivel de conocimientos. El primer filtro de muchos procesos de selección y de entrevistas son los títulos. Certifícate en el uso de inteligencia artificial, haz un máster o sácate ese título de idiomas. No es lo mismo decir que hablas muy bien inglés que demostrar que tienes el nivel C1, no es lo mismo decir que sabes programar que mostrar un certificado de un determinado lenguaje de programación. Sí, ya sé que no debería ser así, o quizá sí. Una persona titulada, además de mostrarnos que tiene la titulación adecuada y que cumple unos estándares, también nos dice que valora la formación, que invierte en su futuro, que le gusta crecer y desarrollarse, y que es responsable. No está mal, ¿verdad?
3. *Amplía tu red de contactos, mentores y posibles impulsores de tu carrera*. Asiste a conferencias, eventos y congresos, y únete a grupos o asociaciones profesionales. Contacta con colegas, con gente que te permita llegar adonde antes no llegabas y muéstrate tal como eres, sin simular, sin pretender dar buena imagen. Lo auténtico cautiva, lo impostado genera rechazo. De manera paralela, trabaja en tu reputación y tu marca personal. Es importante que te perciban como a una persona profesional. Comparte tu conocimiento, déjate ver, escribe en blogs, publica artículos, imparte alguna conferencia...
4. *Sé proactivo*. Puedes serlo en tu trabajo actual o en la búsqueda de un trabajo nuevo. Ve más allá de donde llega la gente, asume desafíos, impulsa proyectos interesantes y asume responsabilidades adicionales. Se trata de destacar, de llegar

más lejos, de mostrar que puedes aportar un valor que nadie más aporta.

5. *Mantente actualizado sobre las tendencias en tu área de trabajo*. Dedica unas horas a la semana a leer, investigar y elaborar toda esta información. Si no levantas la cabeza, no sabrás hacia dónde encaminar tus pasos. Tenemos que trabajar con sentido, anticiparnos a las nuevas tendencias, ser capaces de adaptar lo que funciona antes que nadie. Además, es muy fácil. Si te dedicas a la automoción, mira qué están haciendo las marcas de referencia en el mercado, tanto las europeas como las asiáticas o las norteamericanas; si te dedicas al mundo de la farmacia, mira qué están haciendo las principales marcas europeas, norteamericanas y asiáticas. ¿Tengo que seguir o ya ves por dónde voy?
6. *Adopta una actitud constructiva*. Persiste, insiste, sigue, envía un currículum más, un mensaje más, un artículo más. El golpe mil uno romperá la piedra, pero sin los mil golpes anteriores, no hubiera sido posible. El mensaje mil uno dará resultado, pero para eso tienes que enviar mil mensajes antes y recuperarte de la frustración de no obtener respuesta o, por lo menos, no la respuesta deseada.
7. *Asume riesgos e incomodidades*. Sal de tu zona de confort, busca oportunidades en lugares que te son incómodos. Acepta el reto sin miedo, con decisión. El crecimiento profesional requiere que asumas algunos riesgos, que te aventures, algo de esfuerzo y constancia. Asume un proyecto que quede fuera de tu zona de confort para aprender esa competencia nueva, para diferenciarte del resto de tus compañeros que se quedan anclados en su zona de confort, que se apoltronan en su sillón, que no quieren salir de lo establecido. Si eres polivalente, podrás ganar más visibilidad y más empleabilidad.
8. *Cambia de empleo o de departamento, o busca ascensos internos*. Recuerdo el consejo que me dio un emprendedor que conocí hace algunos años: no estar más de dos años en un trabajo, ya que de esta manera podrás ganar mucha más visión, competencia y habilidades.

Apunte kaizen. PERSONALIZA

Me llegan currículums de psicólogos y de estudiantes de Psicología a docenas, pero hay dos tipos de enfoques. Uno ni lo miro, el otro llama mi atención. Suelo recibir muchos correos y cartas de presentación estandarizados, donde lo único que han hecho ha sido cambiar el nombre a quien va dirigido. Si no fuera por el nombre, podrían estar dirigidos a mí, al director de recursos humanos de Coca-Cola o al director del servicio de psicología de un hospital. Pero de vez en cuando me llega un mail diferente, me muestra que esa persona me conoce, me ha seguido, ha valorado algo de mí positivamente y que le gustaría trabajar conmigo. «Hola Tomás, te vi en la charla que diste en Vigo y me encantó tu enfoque sobre...», «Hola, Tomás. Tu visión sobre la educación emocional es sorprendente, tengo que analizarla con más detalle, pero creo que podríamos trabajar bien juntos...», «Me han regalado un libro tuyo y tengo que confesar que no te conocía, pero comparto algunas de las reflexiones que sugieres en el libro. ¿Crees que podríamos trabajar juntos?». Esos correos sí que los abro, miro lo que me cuentan y su currículum. Esos correos van a otra bandeja. Son de gente detallista, inquieta, valiente, curiosa, atrevida, respetuosa, clara... Esa es la gente que quiero en mi barco.



9. *Adopta una actitud firme, humilde, pero decidida.* Acepta que tienes que aprender mucho, que tienes que analizar continuamente qué haces y qué dejas de hacer para progresar, que no lo sabes todo y que todo en esta vida requiere un

esfuerzo. Pero no por ello dejes de ser ambicioso. Atrévete, da el paso, con seguridad, con la cabeza alta. El empleo de tu vida está detrás del miedo. Sal a buscarlo.

10. *Disfruta del proceso*. Hazlo paso a paso, sin agobios, persistiendo, conectado al contexto para identificar oportunidades y amenazas, pero no dejes de hacerlo. Programa y reserva un tiempo en tu agenda para conseguirlo, si no lo haces, antes de que te des cuenta habrá pasado una década. Es importante, lo mereces, lo vas a disfrutar. Empieza a andar y, antes de que te percates, habrás llegado a tu destino.

Ahora ya tienes las diez acciones kaizen que te ayudarán a impulsar tu carrera profesional. ¿Qué más queda? Pues nada más que empezar a caminar con lo que tengas, paso a paso, hacia un destino mejor. No hace falta que esperes a estar mal en tu trabajo, siempre puedes estar mejor. Es más, aprovecha que estás bien para buscar algo mejor desde la calma.

Ya conoces la metodología kaizen. Planifica, visualiza tu nueva realidad y empieza por algo pequeño de manera constante. Crea tu agenda de desarrollo profesional, tu plan de desarrollo profesional, e incluye formación, acciones de visibilidad y candidaturas espontáneas. Antes de que te des cuenta, estarás disfrutando de un nuevo proyecto, trabajo o aventura profesional.

Quizá puedas comprar una agenda nueva y trazar ahí tu plan de activación profesional. Vívelo con ilusión, con calma, pero sin detenerte, avanzando poco a poco. Un día busca contactos; otro día, actualiza el apartado de experiencia en tu currículum; otro, escribe una carta de presentación... Un paso cada vez y antes de que te des cuenta estarás disfrutando de un trabajo que te motivará más, en el que te valorarán más y con el que tendrás más satisfacciones y proyección.

No renuncies a pasártelo bien en el ámbito profesional, no te resignes a esperar la jubilación, pasamos demasiadas horas en el trabajo como para que no nos resulte estimulante.

CAPÍTULO 12

ENRIQUECE TU VIDA SOCIAL

No podemos olvidar que somos seres sociales y que necesitamos del contacto social. Si bien es cierto que algunas personas son más sociables que otras, desde la psicología tenemos claro que el contacto social —de calidad— es bueno, ya que nos ayuda a sentirnos valorados, conectados e impulsados, además de reducir el estrés y la ansiedad y prevenir la depresión. Saber que cuentas con un círculo social de apoyo te da seguridad y tranquilidad. Eso sí, respetando la dosis que cada cual necesita.

Ya a mediados de la década de 1950 John Bowlby descubrió lo importante que era tener vínculos afectivos sanos y contacto social para desarrollar una personalidad sana y segura. Saber relacionarte bien es todo un arte que nos puede abrir puertas y proporcionar salud mental o dejarnos aislados, desequilibrados y solos.

Sabemos que la gente con soledad no deseada enferma más, tiene peor calidad de vida y una experiencia subjetiva de dolor y sufrimiento. Es más, Julianne Holt-Lunstad, una psicóloga de la Universidad Brigham Young, ha comprobado que la soledad y el aislamiento pueden incrementar hasta en un 50 % el riesgo de muerte prematura.

De hecho, la soledad es un gran problema. El psicólogo social John Cacioppo —que no tiene nada que ver con el cachopo asturiano—, se dedicó a estudiar los efectos de la soledad en la salud mental y física, y confirmó que la soledad era tremendamente dañina para el ser humano, provocando enfermedades cardiacas, depresión y problemas inmunitarios, mientras que el contacto social ayuda a tener una salud mejor y a ganar longevidad.

Las relaciones sociales de calidad son tan importantes que nuestro cerebro está especialmente configurado para disfrutarlas. Paul Zak ya hace mucho tiempo que se dedica a estudiar el efecto del contacto humano en el cerebro. Ha descubierto que tenemos una hormona llamada oxitocina que está implicada en las relaciones sociales, en las relaciones de confianza y en la reducción del estrés. Es más, las personas a las que se administra oxitocina son más propensas a confiar en los demás y a mostrar más conductas prosociales y altruistas. De la misma manera, los niveles de oxitocina aumentan cuando las personas reciben muestras de afecto o confianza.

C. Sue Carter, por su lado, ha confirmado el papel que tiene la oxitocina en la consolidación de lazos sociales, muy especialmente en los afectivos, tanto de pareja como con los hijos o en relaciones románticas. Además, ¿sabías una cosa? Pues que la oxitocina también nos ayuda a bajar los niveles de estrés.

Así que, por si albergabas alguna duda, somos animales sociales; eso sí, mejor que tu compañía sea de calidad. La vida es demasiado corta como para perderla al lado de personas que no te quieren, ni te respetan, ni te valoran.

Ahora que ya tienes claro que el contacto social te va a ayudar a vivir mejor y más tiempo, quizá te apetezca saber cómo potenciar esas relaciones sociales de calidad.

¡Ah! Una cosa más antes de entrar en materia, quizá prefieras estar solo a estar acompañado; si es así, tienes que revisar que no estás enfermo, que no padezcas un trauma y cuáles son las bases de tu personalidad. Tenemos claro que un síntoma común a varios trastornos psicológicos es el aislamiento. La depresión, la ansiedad o diferentes trastornos psicóticos cursan muy inicialmente con aislamiento. Como este aislamiento ocurre en etapas tempranas de la enfermedad, solemos justificarlo. Un día no te apetece salir, otro día parece que va a hacer mal tiempo, otro día te da pereza y en cuestión de semanas ya estás aislado.

También hay gente que prefiere estar sola por culpa de malas experiencias o traumas. Son personas que han sufrido traiciones o malas relaciones, y que han acabado pensando que lo mejor que

pueden hacer es no tener amigos, casi ni conocidos, y estar solas. Siento decirte que, si este es tu caso, no tienes razón. Entiendo que sacaras una conclusión así, pero estoy seguro de que nació del dolor, del sufrimiento, y, por lo tanto, no creo que sea una experiencia ajustada. Quizá puedas revisarla y adecuarla mejor a la realidad. ¿Quieres que lo hagamos juntos? Sigue leyendo, que este capítulo te será de gran ayuda.

Finalmente, existen personas que tienen una personalidad introvertida o que no tienen habilidades sociales. No pasa nada, también en este caso este capítulo te será de gran ayuda. Incluso si eres introvertido, como yo mismo lo soy, necesitas socializar y atender a situaciones sociales. Además, como has podido ver, tu salud depende de tu socialización.

Cada uno tiene su ritmo y sus necesidades, pero lo que sí que tenemos claro es que un entorno social de calidad ayuda a tener más calidad de vida.

Así que vamos a por ese entorno social de calidad. Para tenerlo, hace falta invertir un poco y conocer a gente nueva. Sí, da pereza, pero es importante.

Apunte kaizen. SABER PERDONARSE

No pasa nada por tener un desliz; solo somos humanos. No obstante, te animo a que analices por qué has tenido ese desliz. Normalmente, suele ser, o bien porque necesitas rediseñar tu plan kaizen porque es poco realista, o bien te lo ha provocado una persona, o bien ha sido casual y no tiene la menor importancia. En los dos primeros casos tendrás que realizar alguna acción para corregir ese plan o para controlar el efecto transgresor que tiene esa persona.



Empieza por crear oportunidades para conocer y conectar con un círculo social más amplio. Busca grupos o clubes que estén alineados con tus intereses. Que te gusta leer, pues a buscar un club de lectura; que te gusta el deporte, pues a buscar un club de la disciplina que practiques; que te gusta pintar, pues a recibir clases de pintura. Sí, ya sé que no necesitas a nadie para hacer deporte, leer, pintar o bailar, pero puedes conocer gente interesante con gustos similares a los tuyos y, como vuestros gustos se parecen, seguro que os será más fácil conectar.

Te animo a que asistas a eventos, conciertos, actos, cursos, congresos o festivales. Allí podrás encontrar a mucha gente con aficiones similares a las tuyas y estarás incrementando la probabilidad de encontrar a alguien con quien conectar.

Adopta una actitud proactiva, preséntate e inicia conversaciones. Es fácil, la gente tiene más ganas de hablar que de escuchar; con que le preguntes algo sobre su vida, ya habrás iniciado la chispa. Eso sí, tú tienes que escuchar de manera activa e interesada. Mira a los ojos, sonríe, interactúa, da *feedback* y muestra interés por lo que te está contando para conectar mejor.

Aprovecha y utiliza las redes sociales, ya que te permiten localizar grupos con intereses parecidos a los tuyos de una manera más rápida y sencilla. Puedes participar en grupos o foros que te permitan aceptar o descartar posibles contactos.

No conviene que desaparezcas del mapa, la constancia ayuda a mantener relaciones sociales, ya que la familiaridad se adquiere con el contacto repetido. Cuesta mucho coger confianza con alguien que se va conectando y desconectando.

No temas al rechazo. Es posible que te rechacen, no pasa nada; estoy seguro de que tú también rechazas algunos perfiles. El

rechazo está sobrevalorado. Con algunas personas conectamos bien y con otras no, así es la vida. No lleves a algo personal lo que no deja de ser una reacción normal.

Apoya a otras personas; las relaciones de amistad son simbióticas: a veces recibes y a veces das. No obstante, intenta crear relaciones de calidad, no parasitarias, en las que el objetivo no sea ayudar a otra persona o ser ayudado, en las que el objetivo sea pasarlo bien, disfrutar del tiempo juntos y experimentar emociones positivas.

Adopta una actitud positiva. La gente, en general, no quiere dramas ni pasarlo mal. Si sientes la necesidad de compartir algo intenso o dramático, el lugar ideal es la consulta de un psicólogo. Adopta una actitud optimista, muestra tu lado más bonito y crea un clima agradable y distendido. Es posible que lo estés pasando mal, pero precisamente por eso, las relaciones sociales deben ser como un oasis en un desierto de dolor. Además, verás cómo, al crear un clima positivo y agradable, ganarás bienestar emocional y más perspectiva, lo que te ayudará a gestionar mejor esa situación complicada. Se trata de que el problema no ocupe todas las áreas de tu vida.

Di sí a las nuevas experiencias y propuestas. Experimenta, sal de tu zona de confort, aventúrate. Prueba y disfruta de la prueba. Explora. Algunas actividades te conducirán a personas bonitas y otras no, pero no lo dudes, arriésgate, pues merece la pena.

Reserva tiempo para tus amistades y actividades sociales, y no las anules a última hora. Es la mejor manera de que no dejen de contar contigo y, además, de obligarte a hacer algo, aunque te dé pereza. Ya has quedado. Si ha ido bien, pues genial, y si no, analiza el motivo y toma las decisiones oportunas.

Incorporar gente nueva a tu grupo es una buena manera de conocer a alguien en un contexto social sintiéndote arropado por el grupo y sin una gran exposición emocional o de intimidad.

Sé tú mismo, eso es básico; si no le gustas a esa persona que acabas de conocer tal como eres, no hace falta que pierdas el tiempo recorriendo un camino que no lleva a ninguna parte.

Revisa y mejora tus habilidades sociales, como, por ejemplo, la escucha activa y de calidad, la empatía y la capacidad para mostrar interés y conectar con otras personas, la asertividad y la gestión de conflictos, tu flexibilidad y cortesía, y modales, como el respeto y la consideración. Conocí a una persona que era algo ruda. Ella decía que era sincera y directa y que no era para tanto, pero la realidad es que era dura y rayaba la agresividad, por lo que su círculo social se veía muy limitado.

Acepta algunas debilidades, ya que la gente es como es, no como tú quieres que sea. Con algunas personas podemos pasarlo bien un rato, pero no un día entero. Es importante que ajustes expectativas y sepas qué puedes esperar de cada relación. Gana en tolerancia, dado que las actividades en grupo suponen algunas renuncias para ajustarse a la mayoría de sus integrantes.

Planifica una agenda kaizen de empoderamiento social y potenciación de tu círculo social de referencia. Agenda actividades, salidas y todo aquello que pueda impulsar tu vida social. Dale paso a tu vida social con calma y coherencia, disfrutando del proceso.

Fíjate en los detalles, que te ayudarán a conocer mejor a las personas y a conectar mejor con ellas, y si estás estudiando, ya puedes apuntarte a uno o varios grupos de estudio. Sal de casa y ve a la biblioteca, queda con gente, conoce gente.

Te parecerá raro, pero tener unas relaciones sociales de calidad implica conocer gente nueva, pero también eliminar algunos contactos de tu agenda. Es importante que te alejes de perfiles tóxicos, abusivos, manipuladores o narcisistas. Este tipo de perfiles tienden a monopolizar una relación y a cerrar una díada parasitaria.

Sé agradecido sin ser un esclavo del agradecimiento. Se trata de ser conscientes del regalo que es la vida y que son las personas que se cruzan contigo. Expresa ese agradecimiento en forma de cumplidos. Cada cumplido es un oasis de aceptación y validación en este mundo hostil y cruel.

Utiliza los recursos que tienes a tu alcance, desde aplicaciones para quedar hasta eventos de *networking* relacionados con tu trabajo o con tus intereses, hasta clases y talleres. Intégrate en un grupo de voluntarios para conocer personas con una sensibilidad

parecida a la tuya o asiste a clubes de lectura, gastronómicos o deportivos.

Me encanta que tengas infinidad de recursos kaizen para algo tan sumamente importante como es la necesidad de tener relaciones sociales de calidad. Ahora que estás en mejor disposición para conectar con gente, paso a compartir contigo las diez acciones kaizen que puedes realizar de manera inmediata para activar tu vida social. Recuerda que solo son una entradilla, un impulso, que hay muchas más acciones que podrías emprender.

1. *Organiza un acto informal en tu casa o en un restaurante o café*. Invita a amigos y conocidos. Puedes quedar para ver Eurovisión, jugar a juegos de mesa, hacer un cinefórum, cenar o proyectar fotos antiguas. Se trata de quedar, ver a otras personas y relacionarte.
2. *Organiza un encuentro de antiguos alumnos de la facultad, del máster, del instituto o del colegio*. Además de resultar interesante ver cómo han evolucionado tus compañeros, puedes retomar el contacto con alguna de esas amistades que el tiempo separó.
3. *Apúntate a un equipo de cualquier actividad, sea deportiva, artística o intelectual*. Seguro que hay una liga de fútbol, natación o vóley. Quizá la haya de ajedrez, debate o lectura. Coincidir de manera regular con un grupo de personas te ayudará a desarrollar tus habilidades sociales y te ofrecerá la oportunidad de ampliar tu círculo social. Acude a los actos del club, a las cenas de después de los partidos y a los actos sociales.
4. *Actualiza y cultiva tus redes sociales digitales*. Es una buena manera de darte a conocer y de ampliar tu círculo social. Mucha gente, cuando te conoce, consulta tus redes sociales. Aportan mucha más información de la que crees. Si te preocupa la exposición o la pérdida de intimidad, no te olvides que puedes publicar tan solo lo que tú quieras publicar. Comparte intereses y experiencias para que la gente te pueda conocer.

5. *Acude a charlas o presentaciones de libros*. Busca una librería o cafetería en tu barrio o pueblo que organice actos sociales y no te pierdas ni uno. En cada acto encontrarás a gente nueva, pero también a los habituales. La familiaridad hace el roce y el roce hace el cariño.
6. *Organiza una excursión o salida, ya sea a un museo, a un parque o a un evento de tu interés, e invita a diferentes personas*. Si van, es muy posible que compartáis esa misma sensibilidad, ritmo o intereses, por lo que ya tenéis un punto de unión.
7. *Date de alta en diferentes boletines digitales de teatros, museos, clubes deportivos, gastronómicos, etcétera*. Así, de una manera fácil y sencilla, te llegarán infinidad de propuestas sociales a tu buzón de correo electrónico, por lo que te será más fácil encontrar una actividad que te motive y apuntarte. Justo hoy, a mí me ha llegado un boletín informando que el *ballet* de San Petersburgo representará *El Cascanueces*. ¿A que no sabes quién tiene ya entradas reservadas?
8. *Tómate en serio tu* hobby, *y si no tienes ninguno, empieza a explorar tus aficiones*. Se trata de unirte a un grupo de pintura si te gusta el arte, a una coral si te gusta cantar, a un grupo de teatro o a un taller de corte y confección. Hacer lo que te gusta, no ser siempre productivo, beneficia tu salud mental, estimula tu cerebro, relaja tu cuerpo y potencia tu creatividad.
9. *Involúcrate en algún voluntariado que quede cerca de tu casa*, conocerás a gente con valores parecidos a los tuyos y estarás ayudando a quienes lo necesitan. Ayudar a otros fomenta la autoestima y da bienestar emocional.
10. *Conoce a gente en el trabajo*. Puedes entablar conversaciones con personas de otros departamentos, proveedores o miembros de equipos externos. Aprovecha las pausas para comer, para el café o los momentos previos y posteriores a reuniones. Se trata de mostrar tu parte más personal y humana, de que tus compañeros conozcan a la persona, no solo al profesional. Puedes hablar de intereses, temas cotidianos o ideas.

No olvides que puedes hacer muchas más cosas para ampliar tu círculo social y conocer a gente nueva, pero lo más importante, sin duda alguna, es que pases a la acción y adoptes una actitud proactiva, abierta y receptiva.

CAPÍTULO 13

DESARROLLA TU TALENTO

Todavía no he conocido a nadie que no tenga un talento especial, algo que se le dé bien. No hablo de algo que se le dé mejor que a otra gente, me refiero a algo que se le da bien, que disfruta haciendo y que realiza sin apenas dificultad.

Pero también he conocido a muchas personas que, a pesar de tener un talento, no le sacan partido. No triunfa quien tiene talento, triunfa quien tiene constancia. Por cierto, entiendo el triunfo como libertad, sea financiera, profesional o personal. Hacer lo que te gusta cuando te gusta.

Se trata de identificar qué se te da bien y de trabajarlo, depurarlo y mostrárselo al mundo. Pero vayamos por partes con este plan para identificar y desarrollar tu talento.

Empecemos por identificar tu talento, ya que es esencial para disfrutar de lo que haces y, además, puede ser un gran pilar sobre el que orientar tu nueva vida.

Creo que uno de los primeros pasos es el de ganar perspectiva, reflexionar y analizar tus intereses. A menudo, aquello de lo que disfrutas está relacionado con tu talento y actúa como una puerta de entrada. Analiza qué actividades te dan alegría, en qué inviertes tu tiempo de forma espontánea y natural y qué te apasiona. En mi caso, lo primero que me vino a la cabeza fue estar al aire libre, pero luego, al matizar, vi que en realidad me gustaba mucho ayudar a la gente a tener una vida mejor, que me gustaba crear y que me gustaba escribir y grabar vídeos.

Otro buen indicador es observar qué actividades haces con facilidad, sin que te cueste esfuerzo, de manera fluida y fácil. Lo que

te gusta no te suele costar esfuerzo. Otra cosa es que domines más o menos la técnica, pero eso no tiene nada que ver con la dificultad. Conocí a una persona a la que le encantaban los coches, los podía identificar solo por la forma de los pilotos traseros y, además, sabía de memoria todos los motores y acabados de la gama. ¿Sabes cuál fue mi consejo? Pues que abriera un concesionario de coches. Así lo hizo y consiguió convertir su talento en su profesión.

Otro indicador que te puede ayudar es analizar los elogios o comentarios positivos que recibes de otras personas. Escucha lo que los demás valoran de ti. Posiblemente, aquello que dicen que haces bien o aquello sobre lo que te piden consejo sea tu talento más preciado. A mí nadie me pregunta cómo cocinar un estofado...; lógico, así como escribir es mi talento, cocinar sería mi antitalento absoluto.

Quizá te sirva hacer un pequeño ejercicio de memoria y tratar de recordar qué te hacía feliz en la infancia. Los talentos suelen manifestarse desde ya muy pequeños, por lo que es posible que dedicaras tiempo y energía a determinadas actividades que preferías hacer antes que otras. Pensando, pensando, me he acordado que de niño me dedicaba a escribir canciones para medio colegio para un festival de canto *amateur*. Se me daba bien escribir canciones que despertaran sentimientos, que conectaran con la gente y que hicieran reflexionar.

Apunte kaizen. EL TALENTO SIN TRABAJO NO SIRVE DE NADA

Un talento es una capacidad natural que tiene poco coste y da mucha satisfacción, pero eso no quiere decir que no necesites ejercitarlo y depurarlo para convertirlo en una habilidad que te dé un plus en el ámbito profesional. A pesar de que tengo cierto talento para escribir, he leído y me he formado para perfeccionarlo. Cuando inviertes en tu talento, la rentabilidad es altísima, ya que partes de una buena posición.



También te puede ayudar identificar los momentos que han supuesto mayor satisfacción personal en tu vida, cuando te has sentido orgulloso de ti mismo o has tenido algún logro reconocido. Recuerdo el caso de una persona que se sentía bien cuando daba de comer a sus invitados en Navidad. La animé a que montara un servicio de *catering* y una empresa de organización de eventos gastronómicos. Hoy tiene una empresa pequeñita y bonita que le permite vivir desahogada y, muy especialmente, ser feliz con cada proyecto que realiza. Como dice ella misma, su vida se ha convertido en una eterna Navidad.

Puede ocurrir que tu talento no esté desarrollado por completo, por lo que te aconsejo que explores diferentes áreas. Probar nuevas habilidades y superar nuevos retos te ayudará a revelar habilidades que no sabías que tenías. Yo, personalmente, nunca había escrito más allá de algún artículo y algunas escenas o capítulos de un posible libro, pero ponerme a escribir una obra entera me confirmó que podía hacerlo sin dificultad y con una sensación de bienestar.

Otro buen indicador de tu talento lo descubrió el bueno de Mihály Csíkszentmihályi. A pesar de tener un nombre tan complicado, su teoría es muy sencilla. Csíkszentmihályi descubrió que en algunas ocasiones estamos tan abstraídos en una tarea que el resto del mundo, incluso de nuestro cuerpo, nuestros dolores o nuestra fatiga, desaparecen por completo. Ese estado de máxima concentración se llama *flow* o flujo, y da nombre a su teoría. Analiza qué estás haciendo cuando pierdes el tiempo de vista, cuando no hay nada más en el mundo, cuando tu atención está plenamente focalizada y los problemas han desaparecido. Entonces, muy posiblemente, encontrarás tu talento. Recuerdo a una persona que me dijo que todos sus problemas y cavilaciones desaparecían cuando estaba

armando un puzle. Le aconsejé que se montara una tienda de puzles. Me dijo que no quería emprender, pero hizo algo que le vino fenomenal. Montó un equipo de competición de puzles. Sí, hay campeonatos, incluso del mundo, de puzles. Entre ir a los campeonatos y entrenar para tener buenas marcas, esa persona está viviendo una vida completamente diferente a la que tenía.

Uno de los mejores indicadores de talento está relacionado con el aprendizaje. Allá por los años ochenta —qué buena música la de los ochenta, por cierto—, Edward Deci y Richard Ryan elaboraron la teoría de la autodeterminación, según la cual cuando una actividad te resulta placentera o interesante, la aprendes mucho más rápido y de manera más consolidada que cuando quieres aprender algo que no te gusta. Ahora ya lo sabes. ¿Aprendes idiomas con facilidad? ¿Se te dan bien los juegos de cartas? Ahí tienes una pista de tu talento. Te puedo contar el caso de una persona que se gana un dinerillo extra y se lo pasa bomba enseñando a jugar al *bridge* a otras personas. [1]

Ahora ya tienes identificado tu talento o, como mínimo, tienes varios recursos para poder identificarlo, así que ha llegado la hora de ver cómo puedes vivir de él. Vaya por delante que no tienes por qué vivir de tu talento, pero mi experiencia me indica que, cuando trabajamos en aquello que nos gusta y se nos da bien, el resultado es que dejamos de llamarlo *trabajo*.

Además, como te gusta, inviertes más tiempo, lo miras con más cariño y, por lo tanto, los resultados acaban siendo mejores. Pero si quieres que tu talento quede como un *hobby*, no pasa nada. Estás en tu completo derecho.

¡Ah! Una cosa más: si no quieres vivir de tu talento para que no te pase como a Kurt Cobain, el líder de Nirvana, aquella magnífica banda *grunge* de Seattle, tengo una reflexión que compartir contigo. Ciertamente, a veces, cuando conviertes algo que te gusta en un trabajo, puede ocurrir que todo lo que rodea al trabajo, como los

plazos de entrega, las correcciones o incluso la rutina, acabe provocando que te deje de gustar lo que antes tanto disfrutabas.

Apunte kaizen. ENFRÉNTATE AL DOLOR

Está bien buscar el placer. La vida tiene que ser bonita y estar repleta de buenos momentos, pero a veces buscamos el placer para callar el dolor. Siempre que puedas, es mejor ir a la fuente del dolor y tomar las decisiones necesarias para enfrentarlo. El placer distrae un rato, pero no soluciona los problemas. El placer, como la comida, debe ser sano, equilibrado y nutritivo.



Eso es lo que le pasó a Cobain, que, viendo convertida su pasión en trabajo, acabó agobiado. Pero tengo algo que decirte: puedes modular tu trabajo. El problema de Kurt Cobain no fue ser un profesional de la música. Su problema fue que no puso unos límites claros y definidos, que perdió sus prioridades, que dejó de tomar decisiones para que las tomaran la industria musical y su mánager, y todo ello, junto a su frágil salud mental en aquel momento, acabó provocando que odiara la música y la vida que tenía.

Fíjate lo importantes que son las prioridades y las decisiones. El problema no es convertir tu talento en trabajo, es hacerlo sin tener claras tus prioridades.

En fin, si quieres convertir tu talento en trabajo, tengo algunos consejos que darte. Prepárate para aplicar las diez acciones kaizen que te ayudarán a vivir de tu talento.

1. *Si ya tienes tu talento identificado, es el momento de analizar qué problema puede resolver o qué valor puede aportar*. En mi caso, escribo para proporcionar herramientas y recursos para que la gente pueda vivir mejor. Quiero sacar la psicología del aula y de la consulta, y ponerla a disposición de mis lectores. También tengo algunos proyectos de no ficción a medias, y su propósito es muy diferente. Escribo para pasármelo bien; para distraer y proporcionar un buen rato y, finalmente, para aportar algo de contenido psicológico, pero de manera muy sutil.
2. *Busca un nicho de mercado en el que puedas brillar y destaques*. Quizá debas posicionarte como un superexperto en algo o quizá puedas aprovechar para aportar algo nuevo. Recuerdo el caso de una persona que había estudiado Historia, pero le encantaban los videojuegos. La animé a que aprovechara su base teórica y su talento para diseñar videojuegos ambientados en el futuro, pero inspirados en hechos históricos. Y no le va nada mal, por no decir simplemente lo feliz que es. Fíjate qué nivel de especialización. Para que luego digas que está todo inventado.
3. *Desarrolla tu talento.* Estudia, perfila, potencia, mejora, busca, crece, adquiere conocimientos y habilidades relacionadas con tu talento. Por no hacerlo, he visto grandes fracasos.
4. *Aprende de los que saben*, mira a los que hacen lo mismo que tú para aprender, pulir y darle un toque diferente a tu talento. Siempre me he dejado aconsejar por quien conoce la profesión mejor que yo. Siempre lo he entendido como pulir el talento. Recuerdo la corrección tan exhaustiva que sufrió mi primer libro. Recuerdo también una charla con una persona que decía que llevaba muy mal que le corrigieran tanto, que era una falta de respeto a su talento, que él sabía más que un editor de mesa y mil milongas más. No. Humildad. Permite que las personas que saben te ayuden y aprende de ellas. Tienes talento, pero el talento no lo es todo.
5. *Empieza a configurar una oferta profesional que tenga en cuenta todo lo que necesitas para poder ofertar tu talento a posibles clientes*. Quizá se te dé muy bien el diseño de interiores

y, además, tienes un rinconcito económico y te montas una tienda, pero ¿sabes manejar un presupuesto? ¿Negociar con proveedores? ¿Promocionar tu tienda o tus servicios? ¿Organizar el porfolio de servicios o de tarifas? Pues nada, a formarte o a buscar personas o empresas que puedan cubrir esa área.

6. *Potencia tu visibilidad para atraer miradas*. Si quieres ganarte la vida con tu talento, necesitas una reputación. Lo que no se conoce no existe. La gente necesita verte y saber cómo la puedes ayudar. Estamos en el mejor momento de la historia para dejarte ver gracias a las redes sociales y a todo un mundo digital repleto de posibilidades. Yo, personalmente, para ganar esa visibilidad, escribí a los diarios más importantes de tirada nacional y les envié varios artículos relacionando psicología con actualidad. Uno de ellos aceptó mi propuesta. Tienes que ser creativo, asumir ciertos riesgos e ir a por todo. Repetí la misma acción con las principales revistas y de nuevo dos revistas del sector aceptaron mi propuesta. Proactividad para ganar visibilidad.
7. *Sé paciente*. A la primera, pocas cosas salen bien. Es posible que tengas que ir reajustando tus decisiones, aprendiendo de los errores y ganando experiencia a base de aciertos y de tropezones. Puede llevar tiempo, no desesperes a las primeras de cambio. Sé constante, creativo y perseverante y, antes de lo que crees, podrás estar disfrutando de tu talento. Escribo esto mientras estoy a punto de terminar mi duodécimo libro en los nueve años que llevo dedicándome a la escritura. Doce libros traducidos a más de cuarenta idiomas en solo nueve años. Créeme, te he contado lo que yo hice, lo que aconsejo a mis pacientes, lo que funciona.
8. *Acepta la inestabilidad*. Todo en esta vida es un proceso con sus momentos buenos y sus momentos no tan buenos. Se trata de persistir de manera inteligente abrazando la inestabilidad. La inestabilidad no es mala. Sé que da miedo, pero tienes todo lo que se necesita para vivir una vida inestable e ir tomando decisiones. Se trata de que no desfallezcas a las primeras de

cambio. Ten claro que después de una subida siempre viene una bajada. Disfruta del camino en todo momento.

9. *Rodéate de personas que te impulsen, no que te frenen*. Necesitas personas que crean en ti, que sean emprendedoras, que sean valientes, que te apoyen en tu proyecto. Algunas personas, sea por su historia personal, por su personalidad o por algunos aprendizajes que han realizado a partir de lo que han visto, tienen un punto de vista que puede ser muy diferente al tuyo. Si las personas que tienes cerca creen que hemos venido aquí a sufrir, que eso de vivir de tu talento es una utopía o que no puedes ser feliz en el trabajo, tendrás un peor punto de partida y te costará más vivir de tu talento.
10. *Puedes ir al capítulo donde doy claves para mejorar tu carrera profesional y aplicar aquí todas y cada una de las claves que he detallado*. Se trata de que, una vez identificado, cuando estés trabajando en tu talento, empieces a impulsarlo en el terreno profesional recorriendo un camino sin fin.

CAPÍTULO 14

SANEA TUS FINANZAS

Si miramos el top 4 de preocupaciones de la gente, estas son la pareja, el trabajo, los hijos y las finanzas.

Pero ¿qué hace un psicólogo hablando de finanzas personales? Pues aliviar el sufrimiento de la gente. Vaya por delante que no soy ningún experto en contabilidad ni en economía; a pesar de que he leído mucho sobre el tema, manejo mis propias finanzas personales y familiares, y cada semana paso unas cuantas horas con un economista debatiendo y aprendiendo mientras vamos en bicicleta o esquiamos.

Por otro lado, las finanzas responden a un determinado comportamiento... y los psicólogos somos expertos en comportamiento, y si no, que se lo pregunten a Daniel Kahneman, un psicólogo que ganó el Premio Nobel de Economía en 2009.

Las finanzas personales cumplen a la perfección los requisitos para poner en práctica el camino kaizen. Para empezar, porque estamos continuamente tomando decisiones y microdecisiones; y para continuar, porque del resultado de esas decisiones o microdecisiones depende que tengamos calidad de vida o ansiedad.

Con las finanzas personales pasa como con la comida, el tabaco o cualquier hábito. Nos pesa más el corto que el medio y el largo plazo.

Ese café que te tomas con urgencia de camino al trabajo te está costando más caro. No mucho más, pero sí algo más caro que si te lo tomas en casa o buscas una cafetería que tenga mejor precio. Esa compra cómoda que realizas en la gasolinera en vez de en una

tienda te resulta más cara. No mucho más, pero sí más cara que si la hicieras en el supermercado de tu barrio.

Esa compra impulsiva que haces mientras estás en la cola del supermercado te supone un dinerito. No mucho, pero sí un gasto que ni es necesario ni tenías planificado. Ese capricho tonto que te das porque sí, porque te lo mereces, te supone un desembolso. Quizá no mucho, pero sí lo suficiente como para tener que sacar la Visa de la cartera. Esa camiseta que está tan bien de precio y que te has comprado —sin necesitarla—, de vuelta a casa te supone, de nuevo, un pago..., no mucho, porque estaba de oferta, pero sí unas cuantas decenas de euros.

Fíjate que todavía no hemos acabado el día y ya nos hemos gastado un dinerito. Quizá no sean más de tres o cinco euros los que nos podríamos haber ahorrado si hubiéramos planificado nuestras compras, sin hacer caso a nuestros impulsos, pero esos tres euros, ese copo de nieve, repetido cada día, posiblemente suponga alrededor de unos mil euros al año tirando por lo bajo.

No está mal la comodidad de la gasolinera, mimarse con un capricho tonto o hacerse un pequeño regalo, pero quizá sea mejor pasarse una semana de vacaciones con esos mil euros o ahorrarlos para disponer de ellos cuando los necesites, ¿no crees?

¡Fíjate! No tenemos en cuenta el medio y largo plazo con las finanzas y acabamos orientados al corto plazo, tomando microdecisiones que nos empobrecen y nos resultan poco rentables.

Hablando de esto, acabo de introducir un concepto clave en las finanzas. La *rentabilidad* es la capacidad de una inversión para generar ganancias o beneficios en relación con los recursos invertidos. El concepto de rentabilidad puede ser aplicado al dinero, pero también al tiempo o a la energía. Por ejemplo, escribir, para mí es muy rentable. Para empezar, porque me lo paso genial mientras escribo; para continuar, porque no me supone el menor esfuerzo, ya que escribo de manera muy fluida y a un buen ritmo, y para terminar, porque acabo llegando a mucha más gente que con una sesión. Cuando realizo una sesión en el Pirineo, esquiando o andando, solo llego a una persona, a 365 personas, como mucho, al año. En cambio, cuando escribo un libro, llego a millones de

personas en todo el mundo. Así que escribir, en lo referente a mi prioridad profesional que es ayudar a que la gente viva mejor, es muy rentable.

Pues algo parecido ocurre con las finanzas. Se trata de que, sin obsesionarnos, nuestro dinero sea rentable. Ganamos lo que ganamos, pero podemos hacer más o menos cosas en función de cómo seamos capaces de rentabilizar ese dinero.

Por ejemplo, acabo de comprar una cafetera. Sí, hasta ahora no tenía cafetera en casa. No soy un consumidor habitual de café. Como mucho, tomo uno al día, por la mañana. Además, hasta que fui padre y empecé a «disfrutar» de cortas noches de sueño interrumpido por ese mal dormir de mi hija, no tomaba café.

Con la edad perdemos calidad de sueño y de nuevo tengo noches que no son tan reparadoras como deberían ser. A veces puedo recuperar ese sueño, pero a veces no. Por otro lado, tomar un café en el Pirineo requiere desplazarte —vivo en un pueblo de treinta habitantes sin cafetería ni tiendas— aparcar, andar unos metros, hacer cola, charlar con alguien, volver al *parking*, validar el tique, volver al coche, salir del aparcamiento, conducir unos seis kilómetros y unos euritos.

Sí, tomar café aquí en el Pirineo es poco rentable, así que me he comprado una cafetera y una máquina para espumar la leche.

Ya llevo unos días comprobando lo rentable que me está resultando esa maquinita. ¡Además de lo bueno que hace el café!

En apenas unos días he comprobado que, gracias a mi nueva máquina de café, ahorro tiempo, gasolina y dinero, ya que me sale más barato. Sí, mi máquina de café me resulta muy, pero que muy rentable.

La rentabilidad es un indicador fundamental para evaluar la eficiencia de una inversión. Gracias a la rentabilidad, puedes tomar mejores decisiones. Cuando analizo la rentabilidad que me supone tener una cafetera en casa versus la de salir a tomar café fuera, puedo tomar una mejor decisión.

De eso se trata: de que aquello en lo que inviertes tu dinero te resulte rentable, es decir, que el balance de los beneficios obtenidos en relación con el dinero que has invertido sea positivo. Pagar un 20

% más por comprar un producto en una gasolinera no es rentable en el plano económico. Quizá en cuanto al tiempo sí..., o solo te lo parezca. En realidad, ¿era tan urgente que compraras agua en la gasolinera? ¿O te la podrías haber ahorrado con un poco de planificación? Planificación, ese es el secreto para ganar rentabilidad en tus inversiones.

Y hablando de invertir, la cafetera me ha costado un dinerito... Mucho más que si hubiera tomado café. Pero ese dinero que me ha costado la cafetera —unos cincuenta euros—, ¿es un gasto o una inversión? Y ese dinero que invierto en un café en la cafetería que está a seis kilómetros de mi pueblo, ¿es un gasto o una inversión?

A priori, el café de cafetería me supone un gasto menor en el día a día. Apenas algo menos de dos euros frente a los casi cincuenta euros que he tenido que desembolsar por la cafetera. A pesar de que esta me ha supuesto un gasto 25 veces superior a un café, me está haciendo ahorrar dinero y eso es una buena inversión.

El precio de cada café hecho en casa debe rondar los veinte o treinta céntimos de euro, por lo que por cada café que me tomo en casa me estoy ahorrando más de un euro y medio, más el *parking* y la gasolina, por no hablar del tiempo.

Microacción kaizen. EL PRECIO DE TU TIEMPO

Calcular el precio de tu tiempo es fácil. Si eres un profesional que cobra por horas, pues ya lo tienes claro, y si estás a sueldo, lo que tienes que hacer es dividir tu salario entre el número de horas que trabajas al mes. Así tendrás una idea clara de cuánto vale tu tiempo.



Los cincuenta euros que me ha costado la máquina quedarán amortizados, como mucho, con los primeros cuarenta cafés. ¡No está mal!

Pues sí, es una buena inversión. Por inversión entendemos el acto de destinar recursos tanto financieros como de tiempo o esfuerzo para obtener una rentabilidad o ganancia o incluso un ahorro futuro. Toda inversión, sea de tiempo, esfuerzo o dinero, implica que a corto plazo destinas unos recursos o un esfuerzo que te van a dar beneficios o a suponer un ahorro a medio y largo plazo.

Hay inversiones buenas e inversiones malas. En función de los recursos que tienes que destinar, del riesgo que debes asumir y de la rentabilidad que te va a dar en el futuro, podemos determinar si una inversión ha sido buena o mala.

Ahora imaginemos que mi magnífica máquina de café es un trasto que se estropea a los pocos días. Entonces habrá sido una mala inversión. Con las inversiones materiales, como con la vida, lo barato suele salir caro...

En definitiva, una inversión supone un compromiso de recursos con el objetivo de obtener una rentabilidad futura. Esa inversión puede adoptar muchas formas diferentes, pero necesitamos tener en cuenta un factor clave antes de valorar una inversión: el factor riesgo. Hay inversiones arriesgadas e inversiones más seguras. Se trata de encontrar un punto óptimo entre la rentabilidad de una inversión y el riesgo asumido al hacerla.

Si volvemos a mi cafetera, la rentabilidad es el ahorro de unos treinta euros al mes en café, así como la ganancia de unos cuarenta minutos al día a cambio de un riesgo de cincuenta euros invertidos en una buena cafetera de una marca solvente.

Otro de los conceptos clave que debemos conocer para tener unas finanzas kaizen es el de endeudamiento. En lo referente a la deuda, es importante tener claro que la deuda por sí misma no es mala, es decir, depende de la cantidad y del tipo de deuda que podamos utilizar de manera constructiva.

Una deuda constructiva es aquella que te permite un crecimiento a medio y largo plazo, por lo que puedes mejorar tu situación financiera. Cuando pedimos prestado dinero, necesitamos tener

claros tres conceptos. El primero es que lo podemos devolver; el segundo, que no nos salga muy caro, y el tercero, que nos tiene que aportar algún valor o ingreso futuro.

Apunte kaizen. ES UNA MALA IDEA

Pedir un préstamo para comprar un objeto de consumo que no aporta valor es una mala decisión. Es mucho mejor asumir una deuda para formarte y ganar competencias y competitividad profesional.



Finalmente, explicaré dos conceptos importantes en lo que se refiere a la salud financiera: el crecimiento y el decrecimiento —o, si lo prefieres, enriquecerse o empobrecerse—. Son ideas muy claras. Cuando ganas y ahorras, te estás enriqueciendo, y cuando pierdes dinero, te estás empobreciendo.

Una cosa son las señales externas, y otra muy diferente, la realidad. Cuando te compras un objeto de lujo para obtener la admiración ajena, tú crees que estás mostrando la imagen de estar enriqueciéndote, pero la realidad es que te acabas de empobrecer con un gasto. Acabas de perder dinero en un bien de consumo, sea un bolso o una chaqueta de marca, para proyectar una imagen que nada tiene que ver con la realidad.

Ahora que ya tienes claros algunos conceptos básicos sobre finanzas domésticas, permíteme que comparta contigo el decálogo kaizen para gestionar economía.

El primero de los consejos es que elabores unpresupuesto. Te será de gran ayuda. Primero, porque tendrás que registrar todos tus gastos y obtendrás un *feedback* inmediato, y en segundo lugar, porque te va a permitir controlar el gasto en función de los ingresos. Yo tengo un presupuesto en el que contemplo gastos claros, como todo lo referente a la casa y los suministros, el transporte o la educación, pero también contemplo categorías como ocio, vacaciones, ropa o extras. Además, tengo una categoría especial a la que llamo *fondos reservados*. Esa asignación hace referencia a una cantidad de dinero que podemos gastar de manera no justificada en un capricho. Al final del año, si no lo hemos gastado, decidimos si lo ahorramos o si lo asignamos a otra categoría, como vacaciones.

Mi segundo consejo es queplanifiques y priorices tus gastos esenciales. No todos los gastos son igual de importantes. Algunos hacen referencia a necesidades básicas que no pueden ser eludidas, como vivienda o alimentación, y luego hay otros secundarios, como las vacaciones. Sí, ya sé que las vacaciones son importantes, pero podemos irnos a una playa paradisiaca o al pueblo de nuestros padres. Al final, el dinero es finito y necesitamos gestionarlo bien, especialmente cuando tenemos imprevistos o queremos conseguir algo.

El tercer consejo es quereduzcas los gastos innecesarios. Aunque solo sean diez euros al mes, diez, más diez, más diez ya son treinta, trescientos sesenta en un año, tres mil seiscientos en diez años. Revisa uno a uno todos tus gastos para valorar si son necesarios o no. Comprueba tus suscripciones digitales, qué productos no utilizas mucho, etcétera.

Apunte kaizen. COMPRA IMPULSIVA

Un tipo de gasto innecesario son las compras impulsivas. Cuando veas algo que «te llama», espera uno o dos días antes de comprarlo. Fíjate en que con el concepto de *oferta* lo que se pretende es que no te des ese tiempo para pensarlo, ya que, si lo haces, posiblemente, te darás cuenta de que no necesitas ese producto o servicio, y de que prefieres utilizar tu dinero de otro modo.



Ahorra de manera regular y hazlo nada más cobrar. Aparta una cantidad que te resulte cómoda y ponla en una cuenta bonificada. Puedes hacer lo mismo con los ingresos extra o inesperados. Que sí, que se disfruta mucho al estrenar un capricho, pero también se disfruta mucho de una posición económica más holgada.

Es posible que un mes determinado no puedas ahorrar, incluso en una temporada concreta. Por lo que sea, por la vida, por imprevistos o por vete a saber tú qué motivos, pero eso no impide que puedas volver a ahorrar. Te sugiero que te hagas a la idea de que ganas un 80 % de lo que realmente ingresas. Aparta ese dinero que destinas al ahorro y vive con el resto, siempre que te sea posible.

Apunte kaizen. EL FONDO DE EMERGENCIA

Una de las cosas que más paz da es saber que tienes un fondo de emergencia, un cojín financiero por si pasa algo. Sería ideal disponer del equivalente a seis meses de tus gastos básicos. La vida es como es y no siempre se puede, pero, con las finanzas, como con el resto de la vida, a veces toca asumir alguna incomodidad para poder disfrutar de cierta tranquilidad. Es más bonito ir a un gimnasio que

hacer gimnasia en casa, es más bonito ir de vacaciones que quedarte en casa desarrollando un proyecto, es más bonito llevar ropa nueva que aprovechar la que tienes y está en buenas condiciones, pero, a menudo, la asunción de algunas pequeñas incomodidades nos va a permitir vivir mejor en un futuro no tan lejano.



El quinto consejo es que gestiones la deuda y eso supone dos acciones claras. La primera es que priorices las deudas que vas a pagar antes, como, por ejemplo, las que tienen más comisiones y son más caras. A veces podemos consolidar deudas y unificarlas y así conseguir mejores condiciones y bajar el coste total. Y el segundo consejo es que evites todo endeudamiento innecesario. Usa la deuda para crecer o para aquello que te aporte valor, solo cuando sea necesario, y ten claro un plan para pagarla antes de incurrir en nuevos gastos.

El sexto consejo es queplanifiques tus finanzas y esto incluye dos áreas importantes. La primera es la referente a las compras. Compra sin prisas, aprovechando ofertas y minimizando las compras impulsivas y caras. Compra al por mayor cuando puedas y compara precios.

Por otro lado, define unas prioridades claras. Quizá sea ahorrar para un viaje, para tu jubilación o para una casa, pero ten unas prioridades que guíen tus decisiones y microdecisiones. Si no tienes unas prioridades claras, no te importará comprarte unos tejanos nuevos, pero si tu objetivo es irte de viaje a la playa, seguramente

valores que no necesitas esos pantalones nuevos u optarás por otros más baratos.

El consejo número siete es queautomatices la gestión de las finanzas. Se pierde mucho dinero en comisiones y en gastos derivados. En función del presupuesto que hayas realizado, asigna transferencias regulares y automáticas a una cuenta de ahorro. Por otro lado, prevé el flujo de caja para evitar descubiertos y gastos innecesarios.

Incrementa tus ingresos y gestionas tus gastos para poder crecer. Explora otras maneras de generar ingresos adicionales: una charla, un trabajo como *freelance*, vender aquello que no usas o invertir en un proyecto son solo algunas de las opciones. No te olvides de controlar tus gastos para no empobrecerte. Si ganas más, pero gastas más, no hemos conseguido nada.

Microacción kaizen. INVIERTE EN EDUCACIÓN

La educación siempre es una buena inversión. Gracias al desarrollo profesional podrás ganar nuevas y mejores competencias, y así obtener un empleo mejor o más remunerado.



El noveno consejo es quevivas por debajo de tus posibilidades. Si ganas mil euros, asume que ganas ochocientos. Esa incomodidad inicial te va a ayudar. Disfruta de la vida e incluye experiencias en tu día a día, pero hazlo con equilibrio. Siempre digo que mañana nos

da un aneurisma, un infarto o nos encontramos a un idiota adelantando en doble continua y se acaba todo. La muerte tiene que encontrarnos vividos. Vividos, sí, pero con un ojo en el futuro. No los dos, no toda la vida. Conozco infinidad de casos que han enfermado al jubilarse o que se han muerto justo al estrenar su casa soñada. Vive, disfruta y experimenta, pero no a costa de una deuda impagable, del ahorro o del riesgo financiero.

El décimo consejo es que pongastus ahorros en buenas manos. Como decía al principio del capítulo, mi buen amigo y compañero de aventuras al aire libre se dedica a gestionar los ahorros de la gente y me explica qué pasa cuando confías en quien no deberías, cuando no sabes qué están haciendo con tus ahorros o cuando firmas cualquier documento sin ser consciente de lo que estás firmando.

No has estado ahorrando y sacrificándote para perder tu dinero por una mala gestión o para empobrecerte pagando comisiones salvajes o invirtiendo en productos basura. Asume que no sabes de finanzas y encuentra a alguien honesto que te aconseje bien.

Como has podido ver, aplicar la filosofía kaizen a tus finanzas hará que puedas disfrutar más de la vida, con más calma y más bienestar emocional y financiero. La suma de pequeños gestos te dará una gran libertad. Por cierto, una cosa más: toda esta planificación está para saltártela en un momento dado de manera consciente, como cuando te saltas la dieta y te pides un postre de chocolate.

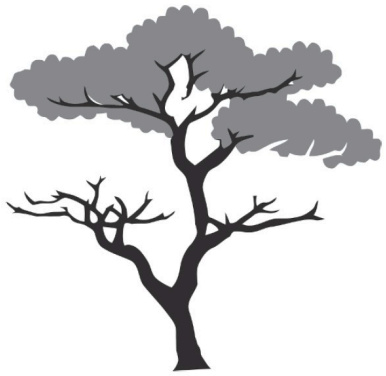
No pasa nada por comerte ese *brownie*, así como no pasa nada por comprarte una bicicleta nueva. No obstante, verás que cuanto más kaizen apliques a tu vida, menos te va a apetecer saltarte la dieta o tu planificación financiera. ¿Sabes por qué? Pues porque ahora eres consciente de las repercusiones que tiene un acto impulsivo o caprichoso.

CUARTA PARTE
TU KIT DE RESCATE KAIZEN PARA…

一期一会

Ichigo ichie

«Un encuentro, una oportunidad».



El psicólogo Carl Rogers sostiene que las personas hacen cosas para estar mejor y para sentirse realizadas de manera espontánea. Rogers defiende que las personas tienen una motivación para crecer y mejorar su calidad de vida y su bienestar emocional, pero tengo que decir que he conocido a personas que ponen en jaque todas las teorías y preceptos de Rogers.

¿Qué pasa con las personas que se autosabotean? ¿Por qué toman decisiones que las perjudican? Lo de perjudicarse a uno mismo, en la mayoría de las ocasiones, pasa de manera inconsciente.

Hay quienes creen que no son merecedores de aquello que es bueno, a veces de manera consciente, a veces inconsciente. Algunas personas creen que no saben, otras que no pueden y otras que no lo merecen. Hay quien tiene miedo al éxito, quien tiene miedo al fracaso, quien tiene la autoestima por el suelo y quien ha escuchado una y mil veces que no sirve para nada.

Pero también hay momentos en los que todo cuesta un poco más. No es nada en concreto... Quizá sea la acumulación de mil cositas, la fatiga propia de quien ha aguantado mucho o la falta de una idea del propio valor. La vida no siempre te lo pone fácil. A veces, se pone dura y complicada, el camino es cuesta arriba y, además, llueve a cántaros.

No te preocupes. En este apartado te daré herramientas para que puedas aplicar la mentalidad kaizen a pesar de los contratiempos, incluso cuando el camino es empinado y las condiciones son terribles. ¿Y cómo lo haré? Pues con el kit kaizen de rescate, una sencilla maleta de recursos que te ayudarán incluso en el peor de los escenarios, aun cuando lo tengas todo en contra, cuando, sin duda, es el momento en el que más debes mantenerte firme en tu mentalidad kaizen.

CAPÍTULO 15

CUANDO CUESTA ARRANCAR

La gente suele esperar mucho a dar el primer paso y, claro, después de haber tocado fondo, uno no está en las mejores condiciones posibles para emprender un nuevo camino. Así que mi mejor consejo es que no esperes a tocar fondo.

Pero ¿por qué motivo seguimos esperando demasiado antes de hacer un cambio? ¿Por qué seguimos cometiendo el mismo error tan evidente? Pues hay diversas casuísticas.

Recuerdo el caso de una persona a la que ayudé en consulta que vivía por inercia. La comodidad reinaba en sus prioridades y hacía todo lo posible por tener una vida confortable. A ver..., ya sabes que no soy un defensor del sufrir por sufrir, pero algunas veces tenemos que esforzarnos un poco y asumir algunas incomodidades con valor y determinación.

Esta persona seguía atada a una pareja que no le gustaba y que la perjudicaba claramente solo por comodidad. Buscar una nueva casa, discutir para repartirse las posesiones y empezar de nuevo..., para esta persona suponía demasiado desorden.

Para ella, permanecer en su zona de confort, en «lo malo conocido» era más fácil que enfrentarse a lo desconocido, descubrir lo bueno por conocer y superar las incomodidades iniciales que todo cambio supone.

También recuerdo a otra persona que seguía negando que tenía un problema de salud a pesar de las evidencias que mostraban que no estaba bien. Cada día tenía nuevos síntomas, que incluso condicionaban su vida social y laboral. Cuando por fin admitió que tenía un problema, ya era demasiado tarde. Había perdido un tiempo

precioso que le hubiera ido fenomenal para combatir una enfermedad cruel y maligna.

También podría hablarte de una persona que tenía mucho miedo al cambio. Percibía que no tenía competencias para liderarlo o soportarlo, por lo que se mantuvo firme en una posición que la perjudicaba hasta que ya no pudo aguantar más. Claro, cuando no tienes más remedio que hacer un cambio imperioso, ocurre como cuando tienes que poner gasolina en el coche sí o sí, que siempre sucede en el peor de los momentos.

Recuerdo a una mujer que desarrolló una increíble capacidad para tolerar lo intolerable. Poco a poco fue desarrollando esa permisividad al malestar, aceptando situaciones que antes le hubieran parecido inaceptables. En este caso, con su pareja. El tiempo había amargado y vuelto violenta a su pareja, que poco a poco iba extralimitándose en sus comentarios y acciones. No fue hasta que hubo violencia física, muchos años después de que empezara la violencia psicológica, cuando aquella buena mujer tocó fondo. Con el tiempo, me dijo que jamás hubiera aguantado tanto, pero que ni se dio cuenta de la progresión del maltrato.

He conocido a personas que se han quedado ancladas en el dolor esperando que pasara algo bueno que cambiara su suerte. La situación, rara vez, mejora por sí sola. Este perfil espera y espera hasta que ya no puede más.

Podría seguir y seguir con mil ejemplos más. Si te has visto reflejado en uno de ellos, espero que hayas tomado consciencia de la importancia que tiene que tomes las riendas de tu vida, que dejes de esperar el momento oportuno y que arranques.

No esperes a tocar fondo. De verdad. Desde el fondo cuesta más remontar; primero, porque estás más lejos de la superficie; y segundo, porque estás más cansado.

Hay varias estrategias para pasar a la acción, pero mi preferida es tan sencilla como efectiva: poner una fecha límite. Sí, sé que las fechas límites son molestas, pero es que sin fechas límite el mundo se pararía y tú no arrancarías. Fija una fecha para empezar a caminar, no para llegar a tu destino, para tomar las riendas de tu vida. Recuerda que el kaizen es una senda, no un destino.

Hay que poner una fecha, agendarla en el calendario y compartirla a los cuatro vientos con todo bicho viviente con orejas con el que te cruces.

Al compartir la idea, esta se irá consolidando, iremos visualizando ese cambio kaizen y nos será más complicado dar marcha atrás. Visualizar es otra de las claves, como ya hemos visto. Muchas personas no son conscientes del cambio que va a suponer en su vida arrancar de una vez. Es importante que te veas y te visualices en esa nueva realidad.

Tu cuerpo te pide acción; tú no lo sabes, pero quieres acción, así que ponte a ello. ¡Y tengo un recurso más!, para que no digas que no te doy ideas.

Haz un *timeline* a días, semanas, meses y años vista. Como una especie de *planning*. Escribe en verde qué va a pasar en unos días, semanas, meses y años si empiezas hoy mismo tu camino kaizen. Tómate tu tiempo. Cuando lo tengas, haz lo mismo, pero al revés. Con un bolígrafo o rotulador rojo, indica qué va a pasar en los sucesivos días, semanas, meses y años si sigues como estás, sin pasar a la acción. Con esta estrategia serás consciente de la evolución de la acción o de la inacción. Posiblemente, veas que a corto plazo lo escrito en rojo gana, pero que a medio y largo plazo gana lo verde.

Ahora que has hecho ese ejercicio, coge el *planning*, fotocópialo y ponlo en el comedor, en tu habitación, en el váter, en el coche, y en todo aquel espacio que se te ocurra. También te animo a que hagas una fotografía y la lleves como fondo de pantalla en tu móvil, por lo menos, hasta que hayas arrancado.

Así que ya tienes dos recursos para pasar a la acción. Visualizar el resultado final y visualizar qué pasará si arrancas y si no arrancas. No lo olvides, jamás será el momento óptimo, pero siempre será un buen momento para pasar a la acción.

CAPÍTULO 16

CUANDO TE SIENTES SOLO

Es importante sentirse acompañado. Así, en general. La vida es mejor en compañía, especialmente cuando tenemos que afrontar un reto o gestionar un cambio importante. Pero no cualquier compañía: una que te inspire, que te impulse, que te apoye.

A veces nos encontramos rodeados de muchas personas, pero nos sentimos solos. Quizá sea porque no hay conexión emocional, quizá porque no hay una conexión real, o quizá, simplemente, porque no compartimos la visión del mundo, las prioridades o las necesidades.

Cuando te sientes acompañado, tus fuerzas crecen y te hacen ganar percepción de competencia, impulsándote a la acción. Cuando te sientes acompañado, el miedo desaparece, ya que cuentas con un apoyo. Cuando te sientes acompañado, la inseguridad se disipa dejando paso al valor, a la seguridad y al impulso.

La buena compañía es genial, pero debes tener algo claro: quizá debas ampliar tu agenda de contactos. Me explico. Hasta ahora has tenido un estilo de vida determinado y has compartido tu vida con personas que se sentían cómodas con alguien con un estilo de vida como el tuyo. Sea por el motivo que sea, ahora te estás planteando cambiar algunas cosas, por eso mismo estás leyendo este libro. Pero es posible que eso que deseas cambiar no lo desee cambiar la gente que tienes cerca.

Si hasta ahora comías de cualquier manera y salías con tus amigos a lugares con un determinado tipo de comida, y ahora quieres seguir una dieta más sana, es posible que tus amigos no lo entiendan ni vean esa necesidad.

Si hasta ahora no hacías deporte y te has apuntado a un gimnasio, es posible que tus amistades no lo entiendan ni compartan ese cambio. Podríamos seguir y seguir, pero mi experiencia clínica me indica que, a menudo, los cambios vitales requieren de un cambio de agenda o, como mínimo, de una ampliación de la misma.

Ha llegado el momento de plantearse un ejercicio muy sencillo: se trata de identificar a las personas que te frenan y a las personas que te impulsan para saber con quién puedes contar y quién te está condicionando.

Si recuerdas, en páginas anteriores he comentado que el camino se recorre mejor acompañado. A pesar de que el cambio kaizen es progresivo y gradual, como cualquier camino, si se recorre en buena compañía, es más fácil encontrar apoyo en los momentos complicados, así que mi propuesta es que siempre que te sientas solo o sola, acudas a tu persona de apoyo emocional. Si no tienes a nadie, siempre puedes contar conmigo. Además, tengo la intención de crear un espacio virtual en el que todos los lectores que así lo deseen puedan encontrarse, compartir experiencias y apoyarse.

Cuando te sientes solo, es el momento de contactar con tu persona de apoyo emocional. La fórmula es muy sencilla. «Oye, *[aquí pon su nombre]*, sabes que eres mi apoyo emocional en este camino kaizen que estoy recorriendo y creo que te necesito. Pero no como quien necesita a una pareja o como quien precisa imperiosamente ir al baño. Es una necesidad más serena. Necesito una palmadita, un abrazo virtual, saber que todo va a salir bien, que estás a mi lado y que no estoy solo. El camino se ha puesto un poco cuesta arriba, quizá yo estoy un poco cansado, no lo sé, pero tenía ganas de compartirlo contigo».

Apunte kaizen. EL APÓSTOL DEL CAMBIO

He conocido a buenas personas que querían compartir los beneficios de su cambio kaizen con sus amigos y allegados, pero que han

acabado siendo víctimas de la incomprensión y, en algunos casos, incluso, de la burla. Piensa que has realizado un proceso que surge de una inquietud promovida por una decisión nacida de una madurez determinada. Ni todo el mundo ve la necesidad de hacer un cambio, ni está en el mismo punto del viaje que tú. No pasa nada, no es personal, tú comparte e inspira; al final, cada uno decide qué hacer con su vida. Por cierto, tampoco te extrañes si «matan al mensajero»: algunas personas prefieren eliminar el elemento disonante a hacer ellas mismas un cambio.



Si lo consideras oportuno, elimina las analogías detalladas sobre la necesidad, a saber, la comparación con la pareja y el baño, pero el resto lo puedes compartir tal cual. Bueno, bromas aparte, me gustaría recordar las características que debería cumplir tu mentor kaizen.

Para empezar, sería ideal que fuera una persona que haya realizado un camino kaizen, así te podrá comprender mejor. Quizá podríamos crear una base de datos de mentores kaizen. No parece mala idea, ¿verdad? Una persona que ha recorrido el camino antes que tú entenderá mejor las fases por las que estás pasando y te podrá ayudar con más conocimiento de causa. Una persona que ha recorrido el camino kaizen ya conoce y ha experimentado las diferentes fases por las que puedes pasar, por lo que es más fácil que te comprenda y tendrá más recursos que compartir contigo.

También debe ser una persona sensible, capaz de conectar contigo y con tus necesidades. No podemos caerle bien a todo el mundo ni conectar con todo el mundo. Para conectar con alguien necesitamos compartir algunas de nuestras prioridades y nuestro enfoque del mundo. Te costará mucho conectar con alguien con

valores completamente diferentes a los tuyos, a pesar de que sea un magnífico mentor kaizen.

La empatía también es una característica esencial que todo mentor kaizen debe tener. Es la capacidad para conectar emocionalmente que tiene una persona. Un mentor kaizen tiene que ser capaz de conectar con tus miedos y deseos para poder gestionarlos. Hasta que, como dicen los ingleses, no recorres una parte del camino con los zapatos de otra persona, no puedes conectar bien con ella.

Otra capacidad importante que debe tener tu mentor kaizen es la predisposición para escucharte. A menudo, cuando nos sentimos solos, todo lo que necesitamos es a alguien que nos escuche, ya que, al hablar, nosotros mismos, en muchos casos, podemos elaborar lo que nos pasa, ganar perspectiva y darle forma a una solución buena.

También es importante que tenga cierto compromiso con nosotros, es decir, que se sienta vinculado y que le importe nuestra evolución. Es importante, asimismo, que sepa dar *feedback* de manera positiva y constructiva, y no punitiva y crítica. Esa y no otra es la habilidad más importante que se necesita para inspirar un camino kaizen.

Microacción kaizen. QUIZÁ PUEDAS TENER MÁS DE UN MENTOR

Es posible que una sola persona no reúna todas las condiciones comentadas, pero no te preocupes, tengo la solución ideal: ten más de un mentor kaizen. Coge lo que te aporta cada uno de tus mentores y elige a qué mentor acudir en cada momento. Quizá necesites más apoyo emocional, quizá un *feedback* detallado, una opinión o un impulso, y, tal vez puedas encontrar estos en diferentes personas. [1]



CAPÍTULO 17

CUANDO TE SIENTES PERDIDO

Si hay alguien experto en perderse, ¡ese soy yo! Me he perdido en la montaña, en la ciudad, en el campo e incluso en el Camino de Santiago, que mira que es difícil, ya que está más que perfecta y abundantemente señalizado. Pero es que me he llegado a perder en mi propia casa. Bueno, perder, lo que se dice perder, no, más bien desorientarme.

Pensarás que es lo mismo estar perdido que desorientado, pero no tiene nada que ver. Cuando estamos perdidos, no sabemos dónde estamos ni hacia dónde tenemos que ir. Una persona perdida no sabe ubicarse en un mapa físico, no sabe qué dirección seguir ni sabe qué hacer o por dónde tirar.

Puedes perderte en una ciudad o en el bosque, pero también en la vida o en los planos emocional, profesional o social. A menudo nos sentimos perdidos, sin saber dónde estamos, ni cómo hemos llegado a parar ahí ni hacia dónde tenemos que ir. A veces dejamos de mirar el mapa, nos distraemos con las prioridades de otras personas, con ideas que creemos que nos ayudan o, simplemente con el exigente día a día y, claro, una vez perdidos, aparecen el miedo, la inseguridad, y una crisis emocional y personal.

A veces nos sentimos perdidos, no sabemos dónde queremos estar, pero sí sabemos que donde estamos no estamos bien y no queremos seguir estando. A veces, tenemos claro que no sabemos dónde estamos, pero no sabemos cómo salir de ahí o hacia dónde encaminar nuestros pasos. También es posible que ni sepas dónde estás ni sepas hacia dónde quieres ir. O incluso que sepas dónde estás, pero no sepas hacia dónde quieres ir. ¡Que lío! ¿Verdad?

Pero una cosa es estar perdido y otra muy diferente es estar desorientado. Una persona desorientada es alguien que en un momento dado está confuso y no puede ubicar exactamente su situación o su dirección, pero no necesariamente está perdido. Puedes desorientarte en la montaña, en la ciudad, en tu propia casa —como me pasó a mí— o en la vida.

En suma, podríamos afirmar que estar perdido es más grave, intenso y prolongado, y que estar desorientado es más leve y temporal, ya que se conserva una idea general de la ubicación y de la dirección.

La desorientación emocional suele ser temporal y no viene acompañada de una crisis, tan solo de una reubicación. Nos desorientamos cuando esperamos encontrar algo que no hallamos, cuando no nos cuadra alguna de las señales del entorno o cuando no llegamos adonde queríamos llegar. Es como un fallo en Matrix, como un indicador de que necesitamos un pequeño reajuste en nuestro camino y volver a prestar atención a lo que estamos haciendo.

Sea cual fuere el caso, tanto si estamos perdidos como si estamos desorientados, experimentaremos un fenómeno muy importante: emociones negativas e intensas.

Esa emoción negativa, ya sea de miedo o de inseguridad, suele ser muy penetrante y viene acompañada de un efecto halo que lo tiñe todo, y esa, precisamente, es la base sobre la que tenemos que trabajar, nuestro punto de partida.

Esa sensación de desorientación, de pérdida, de extravío, es horrorosa. Es desesperante. La conozco bien. Secuestrados emocionalmente por el miedo, empezamos a andar en círculos, creyendo que caminar es mejor que estar quietos, pero lo cierto es que, si tenemos que hacer algo, sin duda alguna, es fijar una dirección y seguirla. Lo más aconsejable siempre es subir a una montaña para tener una visión más global, o bajar a un valle para seguir el curso de un río, pero sea cual fuere el caso, siempre es mejor contar con la ayuda de un mapa y de instrumentos de orientación, como una brújula. De hecho, al salir de excursión sin un

mapa ni un instrumento de orientación estaremos cometiendo una imprudencia.

Volvamos a nuestro camino kaizen.

Cuando te pierdes, lo más importante es saber dónde estás y qué dirección seguir. Y eso es lo que te proporciona de una manera muy acertada un pequeño aparato que ya hace muchos años que se inventó llamado GPS. Los primeros GPS eran grandes y voluminosos, pero hoy en día puedes llevarlo integrado en tu reloj. En tu muñeca, siempre contigo.

El GPS te ubica en un mapa que tiene precargado. Mediante un complejo sistema de triangulación a partir de diferentes satélites, el dispositivo puede darte las coordenadas exactas en las que te encuentras y ubicarte en un mapa.

Además, el GPS puede darte indicaciones de hacia dónde debes ir, qué camino debes tomar, cuáles evitar y mucha más información, como la distancia que te falta para llegar a tu destino, la distancia que has recorrido o el tiempo que llevas caminando.

Pues vamos a montar nuestro GPS kaizen. El primer elemento que debe tener nuestro GPS kaizen es un mapa. Yo, en un mapa, miro principalmente tres cosas. La primera es el destino, adónde quiero llegar, que debe estar muy bien definido. Si no sabes hacia dónde vas, acabarás en cualquier lugar.

El segundo elemento es qué ruta seguir, y para conseguir dibujarla necesito identificar dónde estoy y los posibles caminos de los que dispongo. Esa ruta puede variar en función de algunos criterios. No es lo mismo si voy andando o en bicicleta, si llevo material de escalada o si voy en coche. Sin duda, es importante elegir la ruta adecuada al método de transporte del que dispones.

Y el tercer elemento que valoro son los obstáculos. De hecho, es una de las informaciones más importantes que nos da un mapa, ya que un camino en línea recta en el que tienes que escalar una montaña puede suponer mucho más esfuerzo y tiempo que un camino que da un ligero rodeo por la base de la montaña.

Y justamente eso es lo que vamos a hacer: tener claros nuestro destino, el itinerario que elegiremos y los obstáculos que nos encontraremos.

Apunte kaizen. LAS PRIORIDADES

¿Recuerdas que hablamos de prioridades? Pues ese es nuestro mapa, y para saber dónde estamos viene bien medir y registrar. Uno no es consciente del camino que ha recorrido hasta que gira la cabeza y ve que, paso a paso, ya no vislumbra el lugar desde el que partió.



El mapa es una representación simplificada de la realidad. Los hay con más o menos detalle, así que te propongo que lleves un mapa de tu plan kaizen en el móvil que —seguro— siempre llevas encima. Yo lo tengo. Es mi kit de rescate kaizen en formato digital. En mi teléfono llevo fotos inspiradoras, tengo una alarma cada hora, por ejemplo, para levantarme y hacer un *snack* de ejercicio, tengo agendados recordatorios importantes para no perder la noción del tiempo, me mando mensajes para el futuro, registro notas de voz, tengo algoritmos de decisión y protocolos... La gracia de tener un teléfono inteligente es que te puede ayudar a tener una vida mejor y a perseverar en tu camino kaizen.

Hace unos días hablaba con mi vecino. Le explicaba que estaba trabajando en este libro y la importancia de tener una hoja de ruta, y él me enseñó una aplicación que utiliza para tener sus prioridades, su destino y su camino claros. En definitiva, se trata de tenerlo siempre a mano por si te desorientas.

Pero también puedes llevar un mapa kaizen en papel y disponerlo en diferentes lugares de la casa, como un elicitador para la acción que te indica dónde está el camino.

Recuerdo un collado de montaña en los Apeninos. No se veía el camino, ya que estaba tapado por la vegetación, pero, si te fijabas bien, se podía distinguir un hito de piedra que indicaba la dirección. Algo parecido puedes hacer tú. Dejar una nota en la nevera que te indique que tu camino no es comer impulsivamente. Dejar las bandas elásticas junto a la nevera para cambiar ese *snack* poco saludable por un poco de ejercicio. Llevar una foto de tus hijos en el móvil para recordarte que es mejor que venzas la tentación de fumar. Guardar en el coche una manualidad realizada por tus hijos para tener presente que es mejor que no conduzcas temerariamente. Se trata de tener tus hitos presentes. Puedes dejarte la bolsa preparada para ir a la piscina y ponerte el bañador por la mañana, en vez de la ropa interior, para «obligarte» a ir a la piscina. Puedes ponerte una nota en la tarjeta de crédito o cambiar el número secreto y esconderlo en algún lugar para que no puedas hacer esa compra compulsiva por internet. También puedes salir de casa con dinero en efectivo y sin tarjetas, o con una tarjeta de débito de una cuenta con poco dinero.

Esos van a ser tus hitos: las referencias que te marcan tu camino kaizen, tus recursos para mantenerte alineado y no perderte ni desorientarte.

En lo referente al mapa —que será tu guía de prioridades—, puedes incluso tenerlo en un mural a lo grande. Conozco a una persona que tiene un enorme póster de un vehículo deportivo en su despacho porque ese es su objetivo de ahorro y trabajo. También hay quien tiene una foto de un lugar exótico que visitará si consigue perder peso, o de su nueva bici si consigue bajar el nivel de azúcar en sangre. ¡Qué más da! Se trata de tener presentes esas marcas, esos hitos, que te ayudan a permanecer orientado.

¡Ah! Aún falta algo... Ubicarnos en el mapa. Es importante ir controlando los progresos de una manera visual para que, cuando nos sintamos perdidos y la ansiedad y la desesperación nos hagan creer que no hemos avanzado, podamos comprobar que ya hemos recorrido un trecho del camino.

Finalmente, no olvides contar con la ayuda de una persona. Recuerdo una vez que me perdí y una llamada me devolvió al

camino. Siempre puedes acudir a un amigo, a tu pareja o a un familiar y, cómo no, también puede ser un psicólogo quien te ayude y te proporcione apoyo. Somos humanos y a veces no podemos con todo nosotros solos.

Sea como fuere, ya tienes cuatro recursos para cuando estés perdido: un mapa digital, un mapa físico, los hitos repartidos por tu casa y tu vida, y una persona de apoyo.

No tengas miedo a perderte, ten a mano tu brújula, tu GPS, tu mapa y tu persona de apoyo kaizen.

CAPÍTULO 18

CUANDO TE SIENTES INSEGURO

A veces, sabemos lo que tenemos que hacer, sabemos cómo tenemos que hacerlo, incluso sabemos qué resultados vamos a obtener, pero no damos el paso porque nos sentimos inseguros.

Sentirse inseguro es una experiencia habitual que nos suele acompañar en situaciones nuevas o desconocidas. A veces, esa inseguridad se manifiesta con dudas sobre nuestra valía y nuestras capacidades. La inseguridad secuestra nuestra parte más racional y nos deja sumidos en el miedo a no saber manejar determinadas situaciones o retos.

La inseguridad toma el control de nuestro centro de mando y tiñe de oscuridad la percepción que tenemos de nosotros mismos, de tal manera que nos hace sentir menos capaces. También distorsiona la percepción del cambio o del reto, haciéndonos creer que es más peligroso, difícil o inaccesible de lo que realmente es.

La inseguridad es la creencia de que no vamos a ser capaces de hacer algo; a veces esa creencia tiene una base real, pero otras no deja de ser un espejismo, una ilusión de mal gusto, una creencia irreal.

Si tuviera que pilotar un avión de combate, me sentiría inseguro, y esa inseguridad estaría plenamente justificada, por lo que lo mejor que puedo hacer es bajarme inmediatamente del asiento del piloto.

Pero puede ocurrir que me sienta inseguro ante una página en blanco, justo cuando tengo que empezar un nuevo libro. Esa inseguridad, querido lector o lectora, no está justificada, es subjetiva y errada. Si lo analizo bien, veré que en el pasado y en diferentes situaciones he demostrado mi valía como autor, y lo único que tengo

que hacer para combatir esa inseguridad es buscar ejemplos de situaciones en las que queda claro de manera objetiva que tengo la capacidad y las competencias necesarias para escribir.

A veces, miramos atrás y no hay nada. Es posible que no tenga nada anterior en lo que refugiarme ante un nuevo reto, ya que quizá sea la primera vez que lo enfrento a él, pero no pasa nada: en vez de buscar experiencias pasadas, buscaré esas competencias que necesito para cumplir mi objetivo.

Para tu primer embarazo puedes buscar ejemplos pasados de resiliencia, de adaptación al cambio y de autocuidado; para el primer proyecto laboral puedes buscar ejemplos pasados en los que tuviste que organizarte, diseñar un plan y coordinar a un equipo. Si adoptas una mirada amable, podrás ver que muchas de las competencias que necesitas ya las has aplicado con anterioridad en otros contextos de manera más o menos formal.

Pero también es posible que no tengas ninguna de esas competencias que necesitas... Pues tampoco pasa nada: confía en tu capacidad de aprendizaje e inscríbete en un curso o busca información. No lo sabemos todo, pero podemos aprenderlo todo. Nuestra capacidad de aprendizaje es increíblemente potente.

Vamos a asumir, también, que algunas cosas las tenemos que hacer con miedo. Cuando ya hemos recopilado todos los argumentos racionales, pero seguimos sintiendo miedo, debemos asumir que actuaremos sintiéndolo.

Microacción kaizen. INNOVA**.**

Lee, muéstrate receptivo y conectado a tu entorno. Ideas nuevas dan pie a decisiones y comportamientos nuevos. Ahora es más fácil que nunca tener acceso a otra información, a otras formas de vivir, a otros modelos y opciones. Inspírate en otras realidades y filosofías vitales. Adopta una actitud receptiva y muéstrate abierto y curioso. Nunca se sabe de dónde te vendrá la inspiración.



A veces, tenemos miedo a algo desconocido, pero que sea desconocido no implica que vaya a ser peligroso. Ese miedo es normal, lo que el miedo nos está diciendo es que seamos prudentes y estemos alertas. Ese miedo es nuestro amigo, no nuestro enemigo. Nos aconseja para que estemos atentos.

Necesitamos aprender a convivir con el miedo, el miedo que siempre nos acompaña y que nos ha mantenido vivos y enfocados. El miedo no nos tiene que dominar, tan solo aconsejar.

Al final, el miedo y yo nos hemos hecho amigos y me ha dado muchas alegrías, mucha seguridad y mucha calidad de vida. Al final, ese miedo me ha protegido durante todas mis aventuras, por lo que no puede ser malo para mí. No lo dudes, hazte amigo de tu miedo.

Resumiendo, en lo que respecta al miedo te propongo tres recursos. El primero es racionalizarlo; el segundo, sentirte competente buscando validación en situaciones anteriores o competencias similares; y el tercero, aceptarlo y convivir con él. Te daré un cuarto recurso: repárate. No hay nada como la preparación para gestionar el miedo. En mis salidas a la montaña, llevo material para las inclemencias del tiempo, comida y agua de sobra, un frontal por si oscurece o encuentro alguna cueva que explorar, y una multiherramienta de supervivencia con la que puedo hasta hacer fuego, así como un teléfono y un GPS.

Con esto puedo dar respuesta a la mayoría de las situaciones que se pueden presentar. Sí, probables, que no posibles. Posible es todo lo que podría pasar, lo que incluye desde un bombardeo nuclear hasta que un leopardo de las nieves escapado de un zoo pueda atacarme, o que la montaña se derrumbe y yo quede engullido por la tierra. Pero no debemos pensar en *posibilidades*, debemos pensar en *probabilidades*. De todo lo posible, solo algunas cosas tienen una

elevada probabilidad de suceder. Los peligros más probables a los que me enfrento en una salida por los Pirineos es que me ataque una vaca, me haga un esguince en un tobillo, coja frío o me quede sin comida ni agua.

El miedo provoca que pensemos en posibilidades en vez de probabilidades, que nos focalicemos en todo lo que podría pasar, pero lo importante no es si es posible o no, lo importante es cuán probable resulta. Esa es la clave para valorar el riesgo.

Como acabas de ver, la inseguridad está muy relacionada con la valoración del riesgo. Hay un riesgo objetivo y uno subjetivo. ¿El riesgo objetivo en una salida de tarde en los Pirineos cerca de casa, son los osos o que caiga la noche? ¿Es una tormenta o una nevada?

Si quieres combatir la inseguridad, debes aprender a valorar el miedo objetivo, a convivir con el miedo subjetivo y a hacer lo que tengas que hacer desde la prudencia, acompañado por tu fiel amigo llamado «miedo».

¿Sabes qué? Pues que la inseguridad condiciona nuestras vidas mucho más de lo que crees, así que te voy a dar no uno, ni dos, ni tres recursos para vencerla. Te voy a proporcionar diez claves para superar la inseguridad: las diez claves kaizen para ganar autoconfianza.

1. *Empieza por reconocer tus fortalezas y tus logrosantes de necesitarlo*. Puedes hacer una lista de logros, de éxitos o de tareas que haces bien para mejorar la percepción de tus competencias personales. Puedes llevar un diario en el que cada día anotes un logro, algo de lo que estés orgulloso o que hayas hecho bien.

Apunte kaizen. SE TRATA DE UNA CONQUISTA

Una vida bonita suele ser una conquista, porque requiere cierto esfuerzo —no tanto como podría parecer—, constancia y valor. Una

vida bonita no es un regalo, se consigue, se alcanza y se conquista. Así que ponte a trabajar por tu vida, tu salud y tus emociones.



2. *Continúa por aprender algo nuevo*. De esta manera reforzarás la percepción de que tienes capacidad para aprender y para adquirir nuevas competencias. Quizá pueda ser un *hobby*, un idioma o alguna habilidad deportiva, pero no dejes de entrenar tu capacidad de aprendizaje.
3. *Haz pequeñas incursiones fuera de tu zona de confort*. Plantéate retos y desafíos, prueba cosas nuevas y esfuérzate para conseguir algo que no sea fácil ni evidente. Además de entrenar el manejo de la incertidumbre, estarás reforzando tu autoestima con cada logro que consigas. Desafíate. Demuestra de lo que eres capaz. Entrena tu mente para superar retos y conseguir objetivos complicados.
4. *Trátate mejor*. Cuando nos sentimos inseguros, el miedo toma el control y nos habla mal. Háblate bien, cambia el «no podré» por el «estoy aprendiendo e intentándolo»; cambia el «tengo que hacerlo perfecto» por «lo estoy intentado y acepto que puedo equivocarme, y no pasa nada». Háblate con amabilidad y cariño, empoderándote, animándote, poniendo en contexto lo que piensas y sientes.
5. *Cuídate, tanto en el plano físico como en el mental*. El autocuidado es esencial para prevenir y combatir la inseguridad. Un cuerpo fuerte es un cuerpo más seguro. Haz deporte, desarrolla tu fortaleza, tu agilidad, tu rapidez y tu resistencia. Come bien, duerme bien y descansa bien. Un cuerpo descansado y fuerte es un bastión desde el que todo se ve mejor.

6. *Acepta que te puedes equivocar*, que es muy probable que lo hagas y que eso forma parte del proceso. Es imposible aprender a esquiar sin caerse mil veces. Los inicios en cualquier habilidad siempre van acompañados de torpeza y de errores. Si los aceptas y aprendes de ellos, tu evolución será más rápida. Te propongo que en vez de castigarte por cada error que cometes te límites a aprender de lo vivido, a analizar lo ocurrido, sin culpa ni vergüenza, como quien analiza un objeto con un microscopio. Aprende algo positivo, asimílalo e intégralo en tu vida para no repetir el mismo error. Abraza el proceso y los errores que te permiten llegar al éxito.
7. *Rodéate de personas positivas*. A menudo la inseguridad que tenemos nace de *inputs* de personas que nos hacen sentir inseguros. «¿Estás seguro de que podrás?», «Es muy peligroso», «¿Y si no sale bien?», «Más vale malo conocido que bueno por conocer». ¿Te suenan estas frases? Pues ya está bien, rodéate de personas que te impulsen, que no te frenen. El entorno en el que te mueves impacta en tu autoestima y en tu percepción de seguridad. Elige tener cerca a personas que te apoyen y te animen a crecer.
8. *Prepárate*, esa es la octava clave kaizen. Pocas cosas salen bien espontáneamente. La mejor aventura es la que está bien planificada. Anticipa, equípate, aprende, estudia y prevé que puede pasar. A mí me gusta imaginarme siempre tres escenarios, el mejor, el peor y el más probable, de tal manera que siempre espero lo mejor, estoy preparado para lo peor y acabo disfrutando de lo más probable.
9. *No te quites mérito*. Nuestra novena clave kaizen está directamente relacionada con la autoimagen. A menudo, cuando nos sentimos inseguros o tenemos baja autoestima, tendemos a quitarnos mérito, a minimizar nuestros logros y a rechazar las muestras de admiración o los cumplidos. Pues no, aprende a valorarte, a aceptar esos cumplidos y reconoce el valor que otras personas ven en ti y que tú no estás reconociendo.
10. Y vamos a por la última clave kaizen: *siéntete competente y merecedor*. Estás preparado y te lo mereces. No hay ninguna

razón por la que no puedas intentarlo. No lo dejes para otro día. Nunca será el momento perfecto. Tan solo da el paso y toma las decisiones que necesites, sabiendo que si sigues estas diez claves kaizen no hay ningún motivo por el que no puedas superar tu reto, producir ese cambio u objetivo.

CAPÍTULO 19

CUANDO HAS PERDIDO LA MOTIVACIÓN

Donde acaba la motivación empieza la responsabilidad. Me encanta esta máxima kaizen que me acabo de inventar. Es verdad, no podemos contar siempre con la motivación. La motivación es algo interno que nos impulsa a perseverar a pesar de la adversidad, pero, a veces, esa motivación tan fuerte, tan intensa, tan potente, acaba desapareciendo inexplicablemente.

Millones de personas empiezan a ir al gimnasio cada mes de enero muy motivadas. Más o menos los mismos millones de personas que empiezan una dieta cada lunes. Quizá no millones, pero miles de personas han empezado el libro de su vida, con una trama magnífica, muy motivadas. Tantos como los miles de personas tienen una idea de negocio superinnovadora y de éxito asegurado.

De todas estas personas apenas un pequeño porcentaje acabará yendo al gimnasio de manera regular, comiendo sano, terminando el libro o desarrollando un negocio. No es la motivación lo que necesitamos: es responsabilidad, perseverancia e insistencia.

Mal que nos pese, la motivación es como esa niebla que lo tapa todo de manera omnipresente, pero que, sin darnos cuenta, se disipa en un momento. Sí, la motivación está sobrevalorada. Es importante, sin duda, pero no podemos confiarle nuestra vida por un simple motivo: es inestable. La motivación está sujeta a algo tan frágil como nuestro nivel de hierro en sangre. Sí, con una simple anemia perderás toda motivación posible. Así de simple. Quien dice anemia, dice una depresión, una enfermedad autoinmune o un estado de fatiga acumulada.

Los tres problemas con la motivación

A lo largo de mi experiencia profesional he podido observar que, principalmente, hay tres problemas relacionados con la motivación.

Puede que estemos muy motivados para conseguir algo, pero que no seamos capaces de activarnos. A menudo, racionalmente, lo tenemos todo preparado y decidido, pero nos falta esa energía inicial. Tenemos el plan, todo lo que necesitamos, hemos hecho todo lo que teníamos que hacer, pero no conseguimos dar ese paso. Es algo habitual. Lo veo en personas que quieren cambiar de trabajo o separarse de su pareja. Personas que lo tienen muy claro, pero que no consiguen dar el paso. Nunca es el momento adecuado, siempre hay alguna traba. También hay quienes esperan y esperan hasta que es demasiado tarde. Personas que no dan el paso hasta que no tienen más alternativa, y cuando esto ocurre, lógicamente, no es ni el mejor momento ni se dan las mejores condiciones, complicando algo que hubiera sido más fácil, menos costoso y menos arriesgado en el pasado.

Otras veces, el problema no es que nos falte esa energía inicial, sino que, con las primeras dificultades, abandonamos nuestro propósito. La motivación nos permite iniciar una conducta, dirigirla y mantenerla. Ahí radica el problema, en que no la podemos mantener. Arrancamos como un Ferrari, pero seguimos como un seiscientos. Toda esa motivación inicial, toda esa energía que nos impulsó a pasar a la acción, acaba por desvanecerse. Este es un fenómeno que veo habitualmente en personas que empiezan una dieta, unos estudios o a escribir un libro. Quizá se trata de un error de cálculo, quizá creemos que el esfuerzo mantenido no será tan demandante, quizá valoramos mal nuestras fuerzas...

¿Sabías que el esfuerzo no garantiza el éxito?

No hay relación directa entre la cantidad de esfuerzo y el nivel de éxito. Lo siento si te he roto un mito. Para que el esfuerzo sea productivo, necesita estar enfocado en aquello que aporta valor. Yo puedo esforzarme mucho y dedicar mucho tiempo a escribir, pero que ese esfuerzo no suponga nada de valor para mí ni para mis lectores. He conocido a muchas personas que utilizaban el esfuerzo como mecanismo para evadirse o para castigarse. Es un error. Esfuerzo sí, pero con dos condiciones: el mínimo posible y enfocado para ganar calidad y buenos resultados. Esforzarse por esforzarse no tiene sentido.



Finalmente, es posible que no seamos capaces de cerrar y resolver un tema. Hemos dado el primer paso y hemos perseverado, pero no estamos en posición de llegar hasta el final. Dejamos una tarea incompleta y no vemos el momento de acabarla. Lo he visto en personas que no han terminado su trabajo de final de carrera, ese proyecto que le ha encargado su empresa o esa casa de sus sueños que aún sigue en construcción. Es como si costara terminar, como si se decidiera arrastrar una obligación hasta convertirla en tortura. Conozco a una persona que lleva años revisando su libro, otra que lleva años intentando terminar su tesis doctoral y otra que lleva años tratando de terminar las obras de su casa. Son tareas que se hacen interminables y acaban provocando malestar y dolor.

¿Qué es la *motivación*? La motivación es energía, es un impulso que nos dirige, que nos focaliza y que nos permite perseverar, pero que a veces nos falla. Hay de tres tipos de motivaciones. El primer tipo y el más fuerte son las necesidades. Suelen ser pocas y muy físicas, y cursan con ansiedad hasta que son satisfechas. El hambre, el sueño o ir al baño son necesidades. A veces, tenemos necesidades condicionadas, como, por ejemplo, tener pareja, un

determinado coche o vacaciones. En realidad, no son necesidades básicas, pero hay un proceso cognitivo que nos hace creer que lo son, cuando en realidad no es así.

Por otro lado, están los deseos. Los deseos tienen un origen cognitivo y menos fuerza motivacional. Los deseos pueden ser de mil tipos diferentes y se caracterizan porque son algo que queremos tener o experimentar, pero que no nos resulta imprescindible. Podemos desear una tarta de chocolate, un teléfono nuevo o una determinada prenda de vestir. Pero lo cierto es que con cualquier comida, con cualquier teléfono y con cualquier prenda de vestir nos valdría.

Finalmente están las elecciones. Las elecciones tienen un origen cognitivo y una escasa fuerza motivacional, especialmente, si no tienen sentido para nosotros. Cuando elegimos ser fieles a nuestra pareja, estamos desestimando al resto de personas, y eso o tiene mucho sentido para nosotros o no se puede mantener.

Apunte kaizen. ENERGÍA

La motivación es la energía que inicia, guía y mantiene una conducta, pero existen otras formas para conseguir los mismos logros, como, por ejemplo, la responsabilidad, la perseverancia, la fuerza de voluntad, la solidaridad o el compromiso.



¿Por qué nos falla y nos abandona la motivación? Por muchos motivos. A veces, porque los objetivos no están claros, no tenemos las prioridades bien definidas o no sabemos qué queremos lograr,

por lo que no podemos definir bien qué pasos seguir y acabamos perdiendo el interés.

A veces, nos planteamos metas demasiado ambiciosas, idealistas o simplemente inalcanzables, por lo que después de intentarlo durante un tiempo acabamos pensando que no tiene sentido continuar y lo dejamos, sintiéndonos frustrados y cansados.

En otras ocasiones dejamos de perseverar porque no tenemos un *feedback* que nos muestre evolución alguna. Sin recompensa o reconocimiento a nuestro esfuerzo, acabamos tirando la toalla, especialmente en lo referente al trabajo, a los estudios o a la pérdida de peso. Cuando uno sacrifica todas las comidas del día y no adelgaza un mínimo, acaba pensando que no tiene sentido tanto sufrimiento.

También me he encontrado con personas que no perseveran por miedo al fracaso. Es como una especie de autosabotaje que se realizan de manera inconsciente. Este fenómeno suele pasarles a personas con baja autoestima o inseguras, que prefieren no intentarlo a arriesgarse y fallar.

El día a día, el estrés, el agotamiento y la fatiga también acaban provocando que nuestra motivación se desinfle. Cuando tenemos muchos temas en el aire, acabamos destinando mucha energía, que sacamos de nuestra motivación, a aquello que nos cuesta más. Poco a poco vamos eliminando lo que consideramos que no es importante, para focalizarnos en lo que tenemos que mantener en el aire.

Y, finalmente, algunas personas se desmotivan porque no es que no tengan apoyo externo, es que el ambiente y las personas que tienen cerca las desmotivan. Perfiles tóxicos, personas conflictivas y gente con miedo pueden provocar que te sientas disonante en un ambiente hostil y que termines por perder la motivación.

¿Podemos motivarnos?

La motivación es un proceso interno que mucha gente confunde con la incentivación. Cuando nos prometen un aumento de sueldo, una recompensa o una moto si aprobamos esa asignatura tan complicada, lo que están haciendo no es motivarnos, sino incentivarnos. El poder de la incentivación es fuerte, pero no lo puede todo. Si fuera así de fácil, la selección de fútbol siempre ganaría el Mundial gracias al sugestivo y generoso incentivo económico que les proporciona la Federación si se proclaman campeones.

La incentivación no lo puede todo, sin duda. Pero ¿qué podemos hacer para motivarnos? En realidad, lo más importante es no desmotivarnos. A menudo, sin darnos cuenta, hacemos cosas que nos desmotivan.

Las críticas constantes suelen desmotivarnos. A veces provienen de entornos cercanos, pero otras somos nosotros mismos los que nos criticamos con más saña. Crítica a crítica, se minan la confianza y la motivación, y uno acaba dudando de sus propias capacidades y abandonando su propósito.

La falta de reconocimiento es terrible. Cuando uno hace un esfuerzo, necesita el reconocimiento de que su esfuerzo ha valido para algo. Cuando les quitan o les quitamos méritos a nuestros logros, estamos perdiendo la motivación. Tristemente, vivimos en una cultura en la que no se lleva muy bien que alguien coseche éxitos, por lo que tenemos muy interiorizado no llamar la atención y dar por normal lo que en realidad es extraordinario.

Podemos seguir con más elementos desmotivadores, como la falta de descanso, la sobreexigencia, las comparaciones —que suelen ser parciales y estar descontextualizadas—, la falta de *feedback...*, pero lo importante es cómo nos motivamos.

Pues tengo la respuesta. No hay ninguna manera.

Algunas cosas se hacen sin motivación. Punto. Así de fácil. Nadie se lava los dientes por motivación, se los lava porque tiene tan integrado el hábito o le da tanto miedo el dentista que lo hace y punto.

Apunte kaizen. ESFUERZO SÍ, SUFRIMIENTO NO

Se trata de esforzarse, no de sufrir. Ir a la piscina me supone un esfuerzo, no un sufrimiento. Mejorar mi nivel de inglés me supone un esfuerzo, aprender italiano me supone un esfuerzo, estar al día de las últimas investigaciones me supone un esfuerzo..., pero no un sufrimiento. El esfuerzo motiva, mientras que el sufrimiento desmotiva. Calcula bien tu inversión en esfuerzo para no sufrir.



De la misma manera que somos capaces de ir a trabajar sin motivación, de ordenar la habitación sin motivación o de llevar a nuestros hijos al colegio sin motivación, tenemos que hacer algunas cosas sin motivación. Puedes hacerlas por responsabilidad, por obligación o por coacción, pero hazlas.

La motivación está sobrevalorada, créeme. Donde no llega la motivación llega la responsabilidad, por eso te levantas cada mañana o cuando llora tu hijo. De todas maneras, tú empieza a hacer lo que tienes que hacer y ya llegará la motivación.

Menos motivación y más acción, que tampoco hay que darle tantas vueltas.

Vamos a ser responsables. Como cuando nuestros abuelos emigraron. Estaban cero motivados para emigrar, tenían cero ganas, les atraía cero, pero fueron, por responsabilidad, para sacar a la familia adelante, para tener una vida mejor. No pensaron si los motivaba dejar su país, su clima, a sus amigos y su hogar; tan solo hicieron lo que tenían que hacer. Pues venga, vamos a aprender de

nuestros abuelos, que lo dieron todo para que pudiéramos tener una vida mejor. Vamos a honrarlos.

Haz lo que tienes que hacer. Empieza por redactar un listado de los motivos por los que tienes que hacer lo que tienes que hacer. Si estás a dieta, elabora una lista con todos los motivos: tendrás un cuerpo más sano, te recuperarás mejor de los traumas, tendrás más probabilidades de éxito en operaciones complejas, mejorará tu calidad de vida y tendrás un cuerpo con el que te sentirás más a gusto. ¿Te parece poco? Haz ese listado, llénalo de razones y cuélgalo en la nevera, en la despensa y cópialo en tu teléfono.

Simplemente, es mejor para ti. ¿Necesitas más motivos? ¿Acaso no eres suficiente? ¿Acaso no lo mereces? ¿Acaso no mereces encontrarte mejor y cuidar de tu cuerpo como si fuera tu templo?

Venga, haz ese listado de motivos para hacer dieta, cambiar de trabajo, dejar de fumar o separarte de tu pareja. Con el tiempo, verás cómo esos motivos se convierten en motivación. Qué curioso, ¿verdad?

Si quieres pasar al siguiente nivel o si crees que el listado de motivos no será suficiente, te propongo que hagas otro: el listado de penalizaciones. Vamos a utilizar la coacción. El simbolismo es importante, especialmente para las personas con baja autoestima o necesitadas de apoyo emocional, social o personal. Si crees que no eres lo suficientemente importante como para merecer el esfuerzo, pasa a la coacción. No lo hagas por ti, hazlo por miedo.

Elabora un listado de penalizaciones que defina claramente qué pasará si no haces lo que tienes que hacer Ese listado de penalizaciones debe tener detalladas las consecuencias que has de asumir cada vez que no haces lo que debes. Por ejemplo, cada vez que tomes café, darás un donativo del doble del importe del café a una organización que te dé mucha rabia y te genere animadversión. Si eres animalista, haz un donativo al gremio de toreros; si eres de izquierdas, le das un donativo a un partido de derechas (y viceversa); si comes chocolate, correrás en pantalón corto haga el tiempo que haga por la zona en la que vives... Sé creativo. Se trata de recordar las consecuencias negativas que tiene no hacer lo que has dicho que harías.

Microacción kaizen. SINCRONÍZATE CON TU POTENCIAL, NO CON TUS LÍMITES

No des más importancia a tus límites que a tu potencial. Focaliza tu atención en todo lo que puedes hacer, en vez de en todo lo que no. Se trata de expandir tu horizonte, no de andar deambulando por las lindes.



Lo que acabo de explicar no es ni más ni menos que el famoso *condicionamiento operante* de Skinner. Al final, por miedo a la penalización, acabamos haciendo lo que hemos de hacer. Sí, sé que es punitivo y primitivo, pero quizá te sea de ayuda. Recuerdo a un paciente que lo hizo de maravilla. Cada vez que se saltaba la dieta, tenía que invitar a comer a la persona que peor le caía de su círculo social: su jefe y su cuñado. Ya os podéis imaginar que el coste de su transgresión era tan incómodo y elevado como la fuerza que ejercía para seguir motivándose y perseverar en su propósito.

Venga, vamos a hacer un último listado. Un listado de obligaciones. Sí, así es la vida, a veces tenemos que hacer cosas de manera obligada. Intentemos que sean las mínimas posibles, pero a veces tenemos que hacer algo de manera forzosa, y no hay más.

Se trata de que esas obligaciones incluyan algunos deberes para con nosotros mismos. No se nos ocurre saltarnos la obligación de ir a trabajar o de visitar a nuestros padres; pues de la misma manera, no podemos dejar de cuidarnos, de respetarnos y de velar por nuestra salud y bienestar.

Venga, elabora ese listado de obligaciones para tenerlo siempre presente. ¿A que ya vas notando cómo te llega la motivación? Imagínate comiendo con tu cuñado, con tu jefe, con tu suegro o con ese vecino repelente... ¡y pagando tú la cuenta!

Yo, personalmente, lo que sea antes que comer con alguien que me cae mal.

CAPÍTULO 20

CUANDO NECESITAS CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD

A veces parece que un duende travieso se apodera de nuestra voluntad y nos impulsa a hacer algo de manera inmediata. Suele pasar bastante a menudo. Es como si toda tu voluntad quedara anulada y tuvieras que hacer un acto impulsivo sin poder evitarlo.

Ese duende llamado *impulsividad* toma el control de nuestra parte más racional de diferentes modos, y es todo un experto en anular nuestro lado más reflexivo.

A menudo, toma el control de las compras. ¿Cuántas cosas tenemos que no necesitamos y hemos comprado por un impulso? Esa camisa, ese reloj o esa tableta de chocolate no responden a razonamiento alguno.

También se deja ver cuando interrumpimos a alguien que está hablando. El duende de la impulsividad toma el control de nuestra boca y lanza por ella esa idea, esa anécdota o ese dato sin esperar a que acabe nuestro interlocutor, sin pensar en el impacto emocional y social que tiene nuestro comentario.

El duende travieso también se cuela en lo más profundo de nuestro ser más emocional y provoca explosiones de ira, de tristeza o de alegría que no se ajustan al contexto, ni a la persona que tenemos delante, ni tan solo a lo que está pasando.

¿Sabías que la vida sonríe a las personas pacientes?

Sí, muchas de las mejores cosas de la vida están detrás de la paciencia. Saber esperar, controlar el impulso, vencer el deseo de inmediatez nos suele proporcionar mejores resultados.



Ese revoltoso se encuentra a sus anchas cuando se trata de comer. Es como si tuviera un hilo que controlara nuestras manos y nuestra boca para deglutir comida no nutritiva, para comer sin hambre o para ingerir copiosa y rápidamente.

Al duende de la impulsividad le encanta escribir mensajes. Eso es lo más peligroso. No hay nada peor que responder de manera impulsiva a un mensaje. A veces malinterpretamos un comentario que nos llega y respondemos en consonancia con lo que hemos interpretado. Es como si tuviéramos a ese duende al lado de la oreja dictándonos las palabras con una sonrisa de oreja a oreja mientras se frota las manos. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Te has arrepentido de ese mensaje que enviaste en un calentón?

El duende de la impulsividad se siente a sus anchas vagando de tarea en tarea, dejándolas todas a medias. Es como una especie de impulso que te indica que no puedes seguir haciendo lo mismo ni un solo segundo más.

Nos rendimos ante ese duende que toma el control de nuestra voluntad y anula nuestra razón. Pero ese duende lleva muy mal algo; sí, tiene su criptonita. Ese duende lleva muy mal las esperas. Cuando el duende de la impulsividad tiene que esperar, se cansa y desaparece. Así de sencillo. Tal como aparece, desaparece.

Y ese es el principio de la estrategia de rescate kaizen para controlar la impulsividad: hacer esperar al duende. No podía ser más sencilla ni más efectiva. Pero antes de explicar el funcionamiento de esta estrategia, tenemos que conocer un poco más cómo es el duende de la impulsividad.

Apunte kaizen. SI NO CAMBIAS, NADA CAMBIA

No podemos seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes. Analiza el fracaso, el error y la frustración para aprender de lo vivido. No repitas lo mismo sin más. La insistencia, sin análisis y corrección, no sirve de nada.



La impulsividad es una reacción rápida, una acción fulminante que ocurre sin tener en cuenta las consecuencias que va a comportar. Cuando aparece el duende de la impulsividad, perdemos la capacidad de razonar adecuadamente y de analizar las consecuencias a corto, medio y largo plazo de nuestras decisiones. Cuando te compras ese paquete de galletas para merendar de manera impulsiva, estás obviando que supone una ingesta desproporcionada de calorías vacías, que su poder nutritivo es escaso y que provocará que te suba el nivel de azúcar en sangre, que comértelas te producirá dolor de barriga y un aumento de peso.

Si pudieras tener todas esas consecuencias presentes, seguramente procederías a devolver el paquete de galletas a su estantería; pero incomprensiblemente, cuando aparece el duende revoltoso, todas esas razones sucumben ante la caprichosa voluntad de nuestro travieso duende.

Algunas personas son más impulsivas que otras. Suelen serlo en diferentes áreas y momentos de su vida. Cuando eso ocurre, podemos decir que la impulsividad es un rasgo de su personalidad. Son personas poco reflexivas que suelen tomar decisiones precipitadas y reactivas, sin apenas pensar en las consecuencias. Su

vida está regida por los impulsos y por las respuestas a los estímulos ambientales, por lo que suelen ser un poco erráticas y ansiógenas.

Pero la impulsividad también puede ser un síntoma. El trastorno límite de la personalidad, la ansiedad, la manía, algunos tipos de afectaciones cognitivas o el trastorno por déficit de atención pueden provocar reacciones impulsivas. Diversos trastornos psicológicos afectan a la capacidad de autocontrol o de regulación emocional, provocando reacciones descontroladas de manera generalizada.

La impulsividad, finalmente, también puede darse de manera puntual o coyuntural ante determinadas situaciones o en determinados contextos o estados de ánimo. Algunas personas centradas, reflexivas y cabales pueden actuar de manera irreflexiva en determinadas situaciones, como cuando no saben qué hacer, se aburren, sienten ansiedad o miedo o no están familiarizadas con lo que sucede. Cuando es así, nos referimos a la impulsividad como un estado pasajero, transitorio o perfectamente circunscrito.

Pero ¿por qué nos cuesta tanto controlar la impulsividad? Pues porque ese duende travieso anula las áreas del cerebro encargadas del autocontrol, de la toma de decisiones racionales y la inhibición de respuestas automáticas y reactivas. Pero tengo una buena noticia para ti: ese duende revoltoso es tremendamente impaciente, y tan rápido como viene se va... Eso sí, siempre que no estemos hablando de una impulsividad asociada a patologías psicológicas o neurológicas.

¿Sabías que esa impulsividad que sentimos se debe a una asociación errónea?

A veces, creemos que al «consumir» ante determinado estímulo estaremos mejor. Es más, algunas marcas utilizan ese condicionamiento operante para que creas que un nuevo *smartphone*, coche o prenda de ropa te hará sentir mejor. Ante la expectativa, acabamos comprando o comiendo de manera impulsiva. Bueno, en

la práctica no es de manera impulsiva, ya que lo hacemos creyendo que pasará algo que en realidad no ocurrirá. A diferencia de los actos impulsivos, en este caso analizamos las consecuencias a corto plazo, y consideramos que serán buenas para nosotros. El problema es que, posiblemente, esas consecuencias no sean tan buenas...



Ponle freno al duende de la impulsividad

El duende de la impulsividad es impaciente y no hay nada mejor para que su traviesa influencia desaparezca que hacerlo esperar. Así de sencillo. Yo, como cualquier persona, también recibo visitas del duende de la impulsividad, así que voy a compartir contigo la estrategia que utilizo yo mismo y que enseño a mis pacientes. Es muy sencilla. Tan solo tiene tres pasos.

El primero consiste en *identificar cuándo aparece*. Los momentos en los que más le gusta acompañarnos son los de comer; comprar; tatuarse; hacer locuras, como correr con el coche o poner en riesgo la vida, y los de vivir aventuras o tener estímulos nuevos, fuera de lo común.

Por otro lado, suele aparecer en dos situaciones concretas. Una de ellas, cuando estamos aburridos, y otra, cuando estamos estresados. Sí, así de sencillo. Cuando necesitamos un estímulo nuevo o creemos que algo nos relajará, solemos abrir la puerta al duende de la impulsividad. Este duendecillo no está siempre activo. Suele estar dormido y se despierta, como decíamos, con el estrés y el aburrimiento. Pero, para activarse, a veces necesita de una ayuda externa, de un estímulo físico. Puede apetecerte chocolate, pero no lo comerás a no ser que esté disponible en casa. Sí, el duende de la

impulsividad es muy comodón. Si basta con ir a la cocina y abrir un cajón, sucumbirás ante ese apetito de chocolate del duende de la impulsividad. Pero si tienes que vestirte, bajar a la calle, sacar dinero del cajero e ir al supermercado que está dos esquinas más allá, el cómodo duende de la impulsividad volverá a su reposo.

Ese es el segundo paso. *Ponerle las cosas complicadas al duende de la impulsividad*. Adopta la estrategia que mejor te vaya. Yo te aconsejo dos. La primera es que no tengas en casa aquello que el duende desea, y la segunda, que te dificultes tanto como puedas conseguirlo. Puedes acordar contigo mismo que todo aquello que te impulse a comprar el duende tiene que ser pagado en efectivo después de ir a sacar dinero un cajero.

Y llegamos al tercer paso y el más sencillo. *Siempre que aparezca el duende de la impulsividad ponte una alarma de diez minutos*. Puedes abrir el asistente de voz del teléfono o del reloj e indicarle que te avise a los diez minutos. Así de rápido y fácil. Yo, personalmente, le tengo asignada una cara a mi duende de la impulsividad, concretamente la de Hugh Grant haciendo de duende en la película *Wonka*. Me lo imagino esperando, fastidiado, aburrido, hasta que decide marcharse de nuevo a su cueva.

Microacción kaizen. DESCANSA

La fatiga mental reduce la capacidad de autocontrol, por lo que nos costará más poner en vereda al duende de la impulsividad. Descansa adecuadamente, duerme, haz pausas regulares, no estés todo el tiempo pensando en el trabajo o en tus problemas. Despeja la cabeza, distráete, y podrás tener una mente clara y estarás en mejor disposición para tomar decisiones conscientes y racionales.



Hasta que no suena la alarma, me prohíbo hacer nada relacionado con el impulso. Nada de comer, nada de comprar, nada de hablar y nada de mandar ese mensaje. Hasta que no pasan esos diez minutos, cero decisiones y cero acciones. Funciona a la perfección para romper el patrón impulsivo.

Recapitulemos: si quieres anular al duende de la impulsividad, pónselo complicado, inaccesible, difícil, introduce un *delay* a la acción con una alarma a los diez minutos y verás que ese duende con cara de Hugh Grant se retira mientras reniega de tu efectiva estrategia. Así de sencillo, así de simple y así de efectivo.

EPÍLOGO

UN MAESTRO KAIZEN

Me gustaría que más personas pudieran tener la vida que quieren, la vida que siempre han soñado. No hay nada peor que vivir una vida que no te gusta, que te duele o te limita.

Sé que muchas cosas nos hacen sufrir, pero algunas nos impulsan, mientras que otras nos frenan. La monotonía duele quizá más que la incertidumbre, pero asumimos el dolor de la monotonía temiendo al supuesto dolor de la incertidumbre. Estar al lado de cualquier persona por no estar solo duele; estar solo también duele, pero te permite estar al lado de quien merece la pena.

Muchas cosas duelen, por eso mismo tienes que elegir aquellas en las que el dolor sea más productivo. Es preferible el dolor de lo bueno por conocer que el de lo malo conocido. Y te vas a sorprender: una vez conocido, ese dolor provocado por la incertidumbre se transforma en orgullo por el reto superado y el bienestar alcanzado. El dolor puede desaparecer, y tienes que hacer todo lo posible para que lo haga. Siempre he buscado dejar de sentir dolor. Siempre he cambiado porque donde estaba me dolía. Ahora tengo una vida infinitamente menos dolorosa. La suma de pequeños esfuerzos me ha dado una vida mejor. El dolor siempre ha sido mi impulso.

He escrito este libro teniendo claro que muchas de las personas que sufren por una existencia que no les gusta podrían tener una mejor sin hacer grandes esfuerzos, tan solo gracias a la suma de pequeñas acciones y decisiones constantes.

Empieza. Hasta que no empieces a andar no comenzará a configurarse tu nueva vida. En un año desearás haber empezado

hoy. Empieza. Pasa del sueño a la realidad. Deja de esperar que te toque la lotería, deja de soñar con un golpe de suerte. Empieza, da el primer paso y, antes de que te des cuenta, ya estarás disfrutando de una vida plena y estimulante o tranquila y relajada.

Yo empecé estando solo, sin saber qué tenía que hacer, sin un guía; pero eso no te va a pasar a ti. En este libro encontrarás todo lo que a mí me hubiera gustado saber. En este libro me encontrarás a tu lado..., siempre a tu lado.

Antes de que te des cuenta, estarás viviendo una nueva realidad. Volverás la mirada atrás y ya ni recordarás aquella vida que no te gustaba. Quedará lejos, muy lejos. Volverás la mirada a un lado y a otro y verás una existencia plena que te encantará.

Mirarás al futuro y no verás un muro, ni un final, tan solo verás mil sendas que recorrer con la convicción de que tus decisiones y tus acciones te permitirán elegir el camino que más te convenga en cada momento.

Y todo ello no te habrá supuesto ningún sufrimiento; al revés. Vivir según los principios kaizen te liberará del sufrimiento. La actitud kaizen será tu mejor aliada, tu salvadora y tu fiel compañera de viaje. Algunos lo llamarán suerte; tú y yo lo llamaremos kaizen.

No quiero estresarte, pero vengo a recordarte que no somos eternos y que el tiempo pasa. No tenemos tiempo que perder con hábitos, decisiones y prioridades que nos limitan e intoxican. Escribo este libro para que tú también vivas la vida que podrías vivir, la vida que siempre has soñado.

Hoy es el día. Muchas personas, cada mañana, se dicen a sí mismas que hoy va a ser el día, el día en el que por fin todo cambie. Y sí, hoy, el día en que tienes este libro en tus manos, va a ser ese día.

AGRADECIMIENTOS

La senda kaizen es una senda que se recorre paso a paso. Me encanta caminar, debo de llevar millones de kilómetros recorridos. Sin ir más lejos, en otoño de 2024 hice el Camino de Santiago con un grupo de personas y, al llegar a Santiago, en vez de volver a casa, lo repetí con otro grupo de personas que se había quedado fuera de la primera convocatoria.

Sí, he andado mucho, por diferentes países, por montañas y por valles, por desiertos y por estepas, con calor y con frío, y si algo tengo claro es que, cuando voy solo, camino más rápido, pero cuando voy acompañado, ando más feliz.

Cuando uno lleva doce libros escritos, resulta difícil acometer el apartado de agradecimientos sin caer en la reiteración, pero esta senda kaizen no hubiera sido posible sin todas las personas que han andado a mi lado.

Cada libro supone un camino diferente y en este me he sentido acompañado por mi abuelo Isidoro. ¿Cómo olvidar los interminables paseos que dimos juntos? Le encantaba caminar, y a mí me encantaba caminar con él. Lamentablemente, perdí a mi abuelo Isidoro antes de empezar mi carrera como escritor. Lamento mucho que no lo haya podido ver. Estaría tan orgulloso... Exactamente igual que mi tío Manolo.

También me hubiera gustado poder caminar más con mi tío Manolo. El recuerdo de mi tío me ha estado acompañando a lo largo de la senda de mi vida como inspiración y como propulsor. Lamento mucho que nos dejara tan pronto.

Me hubiera encantado seguir caminando con ellos, incluir a mi hija en esos paseos para que pudiera aprender de ellos y sentirse tan querida como yo tuve la fortuna de sentirme y de aprender.

Caminamos por la senda kaizen con las personas que queremos y que nos quieren. Son tantas que podría escribir de nuevo un libro entero.

En esta senda kaizen de mejora continua también quiero darle las gracias al ingeniero de Lexus, cuyo nombre me resulta imposible recordar, que me introdujo el concepto de kaizen. Quizá el libro, internet y la vida hagan su magia y este libro llegue a sus manos. A menudo nuestras palabras, nuestros gestos, nuestras más insignificantes interacciones acaban provocando grandes cambios vitales. Kaizen, simplemente kaizen.

He aprendido tanto de tantas personas sin que ellas sean conscientes... Para todas ellas va mi agradecimiento ya que todas ellas me han impulsado a dar un paso más. Algunas, por imitación; otras, para no cometer los mismos errores o para no ser como ellas. Sí, todavía no he encontrado a nadie de quien no haya podido aprender algo.

Te doy las gracias a ti, por leerme y destinar una parte de tu tiempo y de tus recursos a este libro. Soy consciente del valor que tiene y por eso mismo lo he dado todo con el máximo rigor y respeto para que te sirva de ayuda e inspiración.

Quiero tener presente a toda mi familia de tinta en Planeta y el nuevo equipo de Neko Books. Y muy especialmente a Haruka, por su paciencia, su profesionalidad y su amable acompañamiento. Los principios son mágicos. La ilusión de lo que comienza, de lo que no existía antes, de lo que acaba de nacer, es una fuerza que impulsa y eleva. Ha nacido Neko Books. Y no podría estar más agradecido de ser parte de algo tan bonito como el nacimiento de un nuevo sello editorial. Este camino literario, consolidado en el ámbito internacional, no habría sido posible sin la ayuda de todos y cada uno de los miembros de mi equipo editorial. El autor que piense que es una estrella que brilla en solitario, o es un ingenuo, o es un necio.

Finalmente quiero agradecer a dos personas que me impulsan en mi camino kaizen y que a la vez me cuidan y me animan. Núria y Alícia, mi pequeña y bonita familia, mi motor y mi refugio.

Llevamos mucho camino recorrido con Alícia y mucho más con Núria. Con ellas, el camino se vuelve bonito y rico, pleno y

estimulante, calmado y sereno.

Seguimos caminando, un pasito cada vez, hacia una vida mejor, rodeados de personas bonitas, descansando cuando toca, pero disfrutándolo siempre.

Querido lector, celebro que nuestros caminos se hayan cruzado con este libro.

¡Buen camino!

Notas

Capítulo 2

1. *Piensa bonito: ocho errores que debes evitar para liberar tu mente y lograr la vida que deseas*, Barcelona, Zenith, 2021.

Capítulo 6

1. **No lo olvides...**

Elabora tu perfil de competencias y utilízalo para crecer en los ámbitos personal y profesional. Si lo prefieres, puedo ayudarte con alguna de las herramientas psicométricas que suelo utilizar. Escríbeme a <tomas@tomasnavarro.net> y te cuento todo lo que podemos hacer para realizar un perfil de competencias eficaz y analizar tu autoestima.

Capítulo 7

1. Vamos a realizar el ejercicio juntos. Imaginemos que estamos dando un paseo por los Pirineos. Es otoño y el paisaje está precioso. ¿Estás en situación? Si necesitas elementos para visualizarte, puedes acudir a mi Instagram (<@tomasnavarropsi>), allí verás fotos de los caminos por donde realizo mis sesiones.

Capítulo 10

1. *Ai ai gasa*, Florencia, Giunti, 2024.

Capítulo 13

1. **¿Te puedo ayudar?**

A pesar de tener diferentes indicadores de talento, es posible que no tengas claro cuál es el tuyo. No te preocupes, te puedo ayudar. He ayudado a muchas personas estudiando su personalidad, su estilo de pensamiento y sus aptitudes mediante un estudio que he desarrollado a tal efecto. Si crees que te puede ser de ayuda escríbeme a <tomas@tomasnavarro.net> y te doy más detalles sobre el estudio Talentum.

Capítulo 16

1. **¿Te puedo ayudar?**

Recuerda que esa persona puede ser cercana o incluso desconocida, pero si no encuentras a nadie con quien conectar, siempre me tendrás a mí. Puedes enviarme un correo a <tomas@tomasnavarro.net> y te ayudaré encantado. Asume que puedo tardar un poco en contestar, pero ahí me tendrás, impulsando tu cambio kaizen.

La senda kaizen
Tomás Navarro

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *La senda kaizen*

Diseño de la cubierta, Planeta Arte&Diseño
Ilustración de la cubierta, ©Vibrands Studio / Shutterstock

© Tomás Navarro Hernández, 2025

Ilustraciones de interior: © Vibrands Studio / Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Neko Books es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.nekobooks.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2025

ISBN: 978-84-10427-06-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



Libros de autoayuda

¡Síguenos en redes sociales!

