



PSICOLOGÍA



El éxito es el efecto acumulado de hábitos insignificantes. Son estos los que marcan la diferencia.

POR **Raimon Samsó**

El poder de lo pequeño

Un avión parte de Moscú con destino a Madrid, pero sufre una avería inadvertida en su sistema de navegación que crea una mínima desviación del rumbo de menos de un grado. El avión acaba aterrizando en Mallorca. ¿Cómo se desvió tanto? Un grado es muy poco, sin embargo, ese pequeño desajuste durante cinco horas de vuelo crea una enorme diferencia en el resultado. Cuando hablamos de comportamientos humanos durante... ¡toda una vida!, las desviaciones son aún mayores. En realidad, lo que determina lo que conseguimos no son las grandes decisiones, sino

las menores y los actos cotidianos. En este artículo trataremos sobre cómo las personas pueden alejarse de sus deseos y objetivos si no disponen de un plan de vuelo y un sistema de navegación perfectamente ajustados.

La importancia de elegir

"El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe adónde va"

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Dos hermanos comparten la misma familia, genética, posibilidades y educación, entor-

no..., y, sin embargo, con el paso de los años, sus vidas se hacen cada vez más diferentes. Básicamente hay tres factores que influyen en esa divergencia: sus elecciones, sus acciones y sus relaciones.

Lo cierto es que no podemos "no elegir". No tomar una decisión es, en realidad, tomar una: demorarla. De modo que estamos decidiendo o dejando de hacerlo, cada día. Y lo que acaba ocurriendo es que la vida es el resumen de todas ellas, sean menores o mayores. Cualquier cosa que acaba entrando en nuestras vidas es la consecuencia de una cadena de actos y caminos que elegimos o no.

Las decisiones mayores son aquellas que se toman conscientemente y suelen requerir a veces ayuda de terceros en forma de consejo, pero siempre tiempo de reflexión. Las menores son las que se deciden casi sin pensarlo y acaban creando un efecto compuesto. De las dos, son las pequeñas elecciones las que se acumulan día tras día y marcan una gran diferencia.

Tomar decisiones sabias es más sencillo cuando se tienen claros cuáles son los valores prioritarios y adónde se va. Para no equivocarse conviene hacerse esta sencilla pregunta: ¿la dirección que voy a tomar concuerda con lo que me importa prioritariamente en la vida?

La fuerza multiplicativa del hábito

"El secreto del éxito se encuentra en la rutina diaria"

JOHN C. MAXWELL

Para conseguir grandes resultados no es preciso llevar a cabo grandes acciones, sino pequeñas repetidamente a lo largo del tiempo. El éxito es el efecto acumulado de hábitos insignificantes. Y el truco está en insistir en un comportamiento positivo el tiempo suficiente como para que marque una distinción significativa a medio plazo. Es el poder de las pequeñas acumuladas.

Ganar es el resultado de una suma de costumbres; perder, también. Es algo que saben muy bien los deportistas. Por ejemplo, Michael Phelps es un brillante modelo del poder multiplicativo del hábito. Sus rutinas de entrenamiento son muy estrictas, previsibles, sistemáticas. Es obvio que su anatomía estaba diseñada para ganar, pero su enorme éxito es fruto de su persistencia.

A menudo, para implementar una rutina, las personas recurren a la fuerza de voluntad. Es un error. Están luchando consigo mismas, y, a la larga, abandonarán, porque la lucha desgasta. ¿Cuál es la alternativa? La motivación. Establecer un hábito nue- →



→ PSICOLOGÍA

vo solo tiene futuro cuando concuerda con los valores principales de la persona. El poder de algo que nos estimula disuelve las luchas internas y proporciona combustible mental para pasar a la acción.

Sin tener en cuenta en cualquier elección esos valores básicos, las personas caen víctimas de sus contradicciones internas y dejan de perseguir sus deseos y sus sueños.

Por suerte, todo lo que se aprende en la vida puede reaprenderse. Los hábitos no son una excepción a esta regla y se pueden cambiar. El mejor modo de terminar con uno negativo es empezar uno nuevo y positivo que lo sustituya, y que esté propulsado por la fuerza imbatible de la motivación.

No hay una mejor estrategia para conseguir lo que se desea en la vida que crear hábitos positivos que conduzcan a lograrlo, y después, delegar el trabajo en el poder de la costumbre, seguir el flujo del tiempo, y dejar de esforzarse una vez puesto en marcha el impulso de la inercia.

La influencia de las relaciones personales

"Te convertirás en una combinación de las cinco personas con quienes pasas más tiempo"

JIM ROHN

Las personas que nos rodean: familia, amistades, compañeros de trabajo... crean una gran influencia en cada uno de nosotros. En psicología se conoce este efecto como la influencia del "grupo de referencia". Es una información silenciosa, inconsciente y que se acumula con el paso del tiempo. Y se traduce en una imitación inconsciente de lo que el "grupo" dice, piensa, hace, siente, come, viste, se comporta...

Se podría decir que una persona es la suma de las influencias personales que ha recibido a lo largo de su vida, que, como es de imaginar, pueden ser positivas o negativas, y acabará pareciéndose mucho a la gente con la que tiene más trato. La pregunta que nos deberíamos formular es: ¿quién o quienes ejercen ese poder sobre mí?

¿Es importante filtrar las influencias que recibimos? Por supuesto que sí, ignorar su efecto puede salir caro. Y si no, que se lo pregunten a cualquier padre o madre que vigila escrupulosamente con quién anda su hijo o hija. Tan importante es el efecto de las compañías en un adolescente como en un adulto. A fin de cuentas, como afirma el dicho: "Dime con quién andas y te diré quién eres" o "Dios los cría y ellos se juntan".

Casi siempre que se toma una decisión, las

Los arrebatos no conducen a nada; la constancia, a todas partes



PREGUNTAS QUE SE DEBEN HACER

LIBROS

'Los siete hábitos de la gente altamente efectiva'
Stephen Covey

'Antes de tomar una decisión en su vida hágase estas preguntas'
Debbie Ford

PELICULAS
'Los puentes de Madison'
Clint Eastwood

'Amélie'
Jean-Pierre Jeunet

Desarrollar la persistencia del pit bull ¿Qué tienen en común los empresarios de éxito y las personas que consiguen realizar sus sueños? Simplemente, ¡no se rinden nunca! Han aprendido la disciplina de la persistencia. Esto es verdad tanto para la gente que consigue sus sueños profesionales como personales. Pero esta cualidad es muy rara en la población en general. Vivimos en una era de gratificación instantánea. ¡Los adultos quieren conseguir sus sueños inmediatamente! Y cuando no lo logran, sus sueños van bajando en la escala de valores, son demorados y, finalmente, abandonados". *Pasos simples hacia sueños imposibles*, de Steven K. Scott.

personas empiezan con mucha energía y empeño, pero, a la larga, acaban abandonando. Ese exceso inicial es en realidad contraproducente porque semejante nivel de energía no se puede mantener por mucho tiempo. Querer hacerlo todo cuanto antes es provocar el abandono. Es mejor iniciar la tarea o el plan con menos fuerza, pero mantenerlo en el tiempo hasta conseguir el objetivo. El éxito es resultado de dosificar las fuerzas, de mantener el ritmo, de la regularidad. Es así como se ganan carreras y como los equipos consiguen torneos.

El factor disciplina

"Solo necesita un pequeño extra para ser extraordinario"

DARREN HARDY

La disciplina es esa regularidad, constancia, cadencia o ritmo. No hace falta hacer mucho de golpe, pero sí algo cada día. Por ejemplo, al empezar una dieta es mejor aplicarse a unas normas razonables y no saltárselas ni un día, antes que matarse de hambre los tres primeros días. Los atletas saben muy bien que las medallas se consiguen dosificando el ritmo. Una vez más, es el poder de los pequeños pasos, que proporcionan resultados extraordinarios.

De nada sirve tener una arrancada de caballo y después una parada de burro. Eso significa ser víctima de un gran entusiasmo inicial, no dosificado, para pasar a abandonar y volver al estadio inicial al poco tiempo. Los arrebatos no conducen a nada; pero los planes sostenidos y la constancia conducen a todas partes.

Todas las personas tienen sueños, pero no todas los consiguen. ¿Es cuestión de mérito, genes, inteligencia o suerte? No, más bien se debe a trabajar para conseguirlos con método; es decir, mediante una rutina diaria. Repetir una acción cada día, semana o mes. Un acto que está implícito en la agenda y ni siquiera hay que apuntarlo, se da por hecho. Es como cepillarse los dientes, se hace automáticamente después de cada comida, sin que haga falta recordarlo.

Cuando se pone en marcha un objetivo, lo primero que conviene hacer es preguntarse qué rutinas conducirán a él. Seguramente, un buen coach preguntaría a su cliente: "¿Qué tres acciones sencillas te acercarían a tus grandes objetivos?". Si, pasos simples hacia resultados extraordinarios. Y si esa persona es sistemática, y se aplica a dar tres pasos diarios, su éxito está asegurado. No importa lo lejos que vaya, tres pasos al día, tarde o temprano, le llevarán a donde sea que se dirija ●