



## El Faro

\* Por David Martínez

# Cómo automatizar un hábito y jamás volver a pensar en él

¿Alguna vez has llegado a un semáforo sin recordar el recorrido que hiciste para llegar ahí? ¿Has encontrado frente al refrigerador sin saber cómo has llegado ahí? ¿Te has vestido por la mañana sin haberte dado cuenta? La automatización de los hábitos tiene la respuesta. Hacer ejercicio de manera regular, levantarse temprano, comer más sano, abandonar el tabaco, entre otros, son propósitos que nos planteamos con regularidad, sin embargo, por alguna extraña razón, nuestros intentos no siempre se convierten en acciones y no logramos el resultado esperado, como si nos encontráramos atados de pies y manos.

Jorge Bucay escribió el siguiente cuento a propósito de las ataduras: "Un niño fue a una función de circo, y vio que tenían a un elefante atado por el pie. El niño preguntó a su papá – ¿Por qué si el elefante es tan fuerte, no se escapa? –, el papá le contestó –Porque ha sido educado toda su vida de esa forma– pero el niño, no muy

convencido, siguió preguntando a otras personas hasta que encontró la respuesta correcta: –El elefante no escapa porque piensa que no puede. –Pero ¿cómo un elefante puede llegar a pensar que no puede si sabe lo fuerte que es?, preguntó de regreso. –Porque de pequeño el elefante intentó escapar, su fuerza no era tanta para romper la cuerda y no lo logró. Si una vez no lo logró él piensa que jamás lo logrará y por eso nunca lo vuelve a intentar."

### La mejor manera de cambiar un hábito

Hablando de malos hábitos, la mejor manera en que podemos romper con ellos es convirtiéndolos en acciones imposibles de hacer. Por otro lado, la mejor manera de crear un buen hábito es automatizarlo, de esa manera jamás tendrás que volver a pensar en él. Generalmente, cuando la gente piensa sobre la automatización, piensa en tecnología, software, entre otros, y ciertamente, esa es una excelente base

para automatizar un hábito. Puedes ahorrar para tu retiro mediante una deducción automática de tu sueldo, por mencionar un ejemplo. La tecnología puede transformar tareas que alguna vez fueron difíciles, molestas y complicadas en acciones fáciles y simples de realizar. De igual manera, existen diferentes maneras de automatizar tus futuras decisiones y no necesariamente involucran un software.

### Acciones únicas que se convierten en buenos hábitos

Una de las formas más prácticas de automatizar un buen hábito, es tomar "decisiones únicas" que requieran poco esfuerzo pero que poco a poco van adquiriendo valor. Los siguientes son algunos ejemplos:

Nutrición: utiliza platos más pequeños para disminuir tu consumo de calorías.  
Hábitos de sueño: retira el televisor de tu habitación.

Productividad: elimina juegos y aplicaciones innecesarias de tu

teléfono.

Salud: utiliza zapatos cómodos para evitar el dolor de espalda.

Finanzas: investiga si tus proveedores de cable, teléfono, electricidad, etc., cuentan con tarifas más económicas. Estas acciones requieren poco esfuerzo en una sola ocasión y lo que se puede obtener como; dormir mejor, comer mejor, ser más productivo, ahorrar y en general vivir mejor, es invaluable.

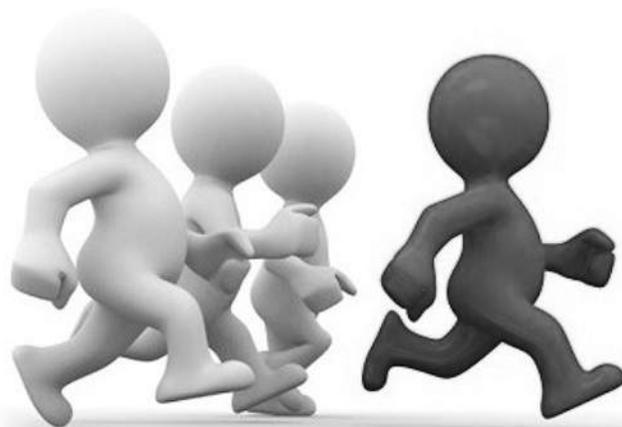
Cuando logres que trabaje a tu favor, la automatización puede convertir tus buenos hábitos en algo inevitable y tus malos hábitos en algo imposible.

Utilizando estratégicamente las "decisiones de una sola vez", creas un entorno de inevitabilidad, un espacio donde los buenos hábitos no son sólo un resultado que esperas, sino un resultado virtualmente garantizado.

"Every action you take is a vote for the type of person you wish to become"  
James Clear

\* David Martínez A  
RMR Innovación Disruptiva  
David@rmr.mx

Infocif



Fuente: noticias.fox

