

LA CIENCIA DEL ÉXITO: HEIDI GRANT, IDENTIFICÓ 9 CLAVES PARA SER MÁS EXITOSOS.

Gracias a décadas de investigación hemos podido concluir que el éxito no es el resultado de una lotería de los genes". Así responde Heidi Grant Halvorson, doctora en psicología y directora asociada del Centro de la Ciencia de la Motivación en la Universidad de Columbia, a una de las preguntas más frecuentes: cómo ser exitoso. Aunque es claro que no existe una receta para llegar lejos, algunos científicos han encontrado en la motivación patrones que coinciden con el desarrollo de las personas exitosas.

"Las personas no llegan al éxito por lo que son, sino por lo que hacen distinto", sostiene Heidi Grant en *Nine Things Successful People Do Differently*, publicación que marcó un récord de lectura del Harvard Business Review. Por esto, los estudios de la motivación tienen que ver principalmente con el comportamiento y con las reacciones en el cerebro. De estas investigaciones, Heidi Grant decodificó nuevas claves para ser exitosos. Estas son:

- **Sea específico en sus metas:** El primer hallazgo de la doctora Heidi Grant es que las personas exitosas son tremendamente concretas sobre sus metas. Este punto es crucial para mantenernos motivados. Los científicos han encontrado que una cosa muy distinta es decir "voy a perder peso" que "voy a bajar cinco kilos". "Para mantenerse motivado su cerebro necesita saber cuándo va a alcanzar una meta", explica la autora.
- **Sea específico: ¿cuándo?, ¿dónde?:** Algunas personas logran crear rutinas en su mente que les permiten alcanzar sus metas más fácilmente. En una investigación, Grant le pidió a un grupo hacer deporte a una hora específica. Luego de varias semanas, 91% de estas personas aún continuaba haciendo ejercicio contra apenas 39% de la gente que no planeó. Según ella, el simple hecho de tener una rutina definida puede llegar a aumentar en 300% la probabilidad de triunfar en una meta.
- **Conozca cada etapa:** Existe una razón fundamental por la que las personas exitosas miden su desempeño (semanal, mensual, incluso diario). "Una vez el cerebro tiene fija una meta, la motivación surge de la brecha entre el hoy y dónde se quiere llegar", explica Grant. La clave es fijarse en lo que falta por recorrer y no en el camino recorrido. Ayelet Fishbach, profesora de la Universidad de Chicago, encontró que cuando a un grupo de estudiantes se les dice que les falta 52% del trabajo permanecen más motivados que aquellos que saben que llevan 48%.
- **Sea optimista, pero aterrizado:** Grant considera que hay un hecho desafortunado en los libros que aseguran que, para alcanzar el éxito, solo debe desearse. Ella prefiere hablar de un "optimismo realista": ser optimistas es importante pero con límites. Y los científicos han encontrado pistas: ser optimistas es positivo, el problema es pensar que será fácil.
- **Explore nuevas capacidades:** Un hallazgo en las investigaciones de Grant es que las personas exitosas hacen un esfuerzo adicional por mejorar en lo que no son naturalmente virtuosos. En su popular libro *The Shallows*, el autor Nicholas Carr comprueba que el cerebro humano permanece flexible incluso en la edad adulta. Crear una competencia nueva siempre va a ser más difícil que desarrollar una propia. Pero esta dificultad jugaría a favor de las personas exitosas que se lanzan a explorar nuevas capacidades mientras el resto no lo hace.
- **Tenga coraje:** En los últimos años los psicólogos de la motivación se han apropiado de un concepto: tener agallas, tener empuje, tener coraje. Para ellos, el coraje significa la capacidad de persistir con metas de largo plazo. Lo interesante es que científicos, como Jason Plaks y Kristin Stecher de la Universidad de Toronto, encontraron que el coraje en una persona nace de creer que es posible forjar nuevas habilidades.

- **Ejercite el ‘músculo’ de la voluntad:** La fuerza de voluntad es clave para llegar lejos. Las personas exitosas renuncian a un millar de tentaciones para enfocarse en metas específicas. La buena noticia es que para esta autora la fuerza de voluntad es como cualquier “músculo” que se puede ejercitar. No solo al dejarlo a un lado se atrofia, también cuando uno se excede queda resentido. En un reciente estudio Grant encontró que las personas que van al gimnasio también son más responsables en otros aspectos de la casa y el trabajo.
- **No tiente a la suerte:** Todos conocemos personas que nos sorprenden por sus logros, diríamos que son personas llenas de fuerza de voluntad. Sin embargo, para Grant, incluso las personas exitosas tienen un tanque limitado de voluntad. Pero, al parecer, son más estratégicas a la hora de escoger sus metas. “No es buena idea tratar de conquistar dos metas al mismo tiempo, por ejemplo adelgazar y dejar de fumar”, explica la autora. Al parecer, reconocer la dificultad que implica alcanzar una meta es clave para el éxito.
- **¿Dejar de hacer o querer crear?** Investigadores de la Universidad de Utrecht, Holanda, encontraron que cada vez que nos obsesionamos por corregir un hábito terminamos afianzándolo aún más. Es por esto que Grant recomienda no enfocarse tanto en lo que quiere dejar de hacer, sino en lo nuevo que quiere crear. La pregunta clave es ¿qué voy a hacer a cambio? Explica que el cerebro reconoce muy fácilmente este tipo de lenguaje en cosas sencillas pero que pueden llegar a tener un gran impacto en la vida diaria.