

Desde muy pequeños nos han enseñado a ponernos metas, metas de trabajo, ser médico o ser abogada, tener sobresalientes en los exámenes y nos hacemos mayores y seguimos con la misma mentalidad, ganar más dinero, tener más éxito. Formamos parte de una sociedad donde las metas definen nuestra identidad. El problema con esta foto limitante es que no muestra ni explica todo el puzzle. Tenemos una parte, tenemos la meta, pero el cómo queda muy distante. Para lograr los resultados que buscamos, en primer lugar, debemos pensar en los hábitos que nos van a llevar a estos resultados, que nos van a llevar a estas metas, invertir más tiempo en adquirir los hábitos que nos van a llevar al resultado que buscábamos.

Las metas nos ayudan a establecer la dirección, pero no son nada por si solas, están enfocadas en un estado futuro, mientras que los hábitos están enfocados en las cosas que necesitamos hacer a diario, que nos van a convertir en la persona que queremos, están centrados en el presente. Y curiosamente, el sistema educativo no nos enseña lo más importante, crear hábitos que nos puedan llevar a estas medidas. Tenemos que eliminar o reducir sustancialmente nuestra tendencia a la procrastinación. Para llevar nuestra productividad a otro nivel, tenemos que crear hábitos que apoyen la productividad. El escritor Will Durant, basado en las enseñanzas de Aristóteles, dijo en su momento lo siguiente: **somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.** Nos convertimos en la suma de los hábitos que tenemos, tanto buenos como malos.

El poder de los hábitos.

El éxito en todas las áreas de la vida es el cúmulo de hábitos y de sistemas que con el tiempo nos conducen a un resultado. El nadador Michael Phels es el deportista con más medallas olímpicas de todos los tiempos. De hecho, ha ganado un total de 28 medallas olímpicas. Phels entrenó 6 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, durante casi dos décadas. Nunca se perdió un día de entrenamiento, ni los domingos, ni los cumpleaños, ni los días festivos, incluso como Navidad, a menos que estuviera lesionado. El hábito de entrenamiento fue un factor crítico en su éxito.

Podemos aprender mucho de los deportistas sobre el poder de los hábitos para obtener resultados. Cuando ves unos resultados es porque detrás ha habido un tiempo en el que se han implementado una serie de hábitos que han conducido a este resultado final. Si queremos tener más éxito, en vez de centrarnos tanto en las metas que queremos conseguir, debemos mirar cuáles son los hábitos que conducen a los resultados. Y uno de los errores que muchos hacen es centrarse sobre todo en los resultados que quieren, cuando en realidad lo que hace que tengamos los resultados es el sistema, es el proceso que tenemos detrás, es decir, nuestros hábitos.

La tecnología y los malos hábitos

Si analizamos nuestros comportamientos actuales con la tecnología, hemos creado una serie de hábitos que destruyen nuestra productividad. Para poder crear los hábitos que queremos, primero debemos ser conscientes de los malos hábitos que tenemos. En algunos casos, ni siquiera sabemos que los tenemos, si miramos nuestro día a día con ojo crítico, nos podemos dar cuenta de la gran cantidad de hábitos malos que están afectando a nuestra productividad, el hecho de saltar de una tarea a otra sin haber terminado la anterior. El hecho de mirar constantemente en nuestro smartphone, tener notificaciones que satén cada dos por tres, interrupciones constantes de personas. Si queremos ser más productivos, más productivas, primero tenemos que eliminar los hábitos que nos están frenando. Por lo tanto, el primer paso para ser más productivo es definir todas las áreas donde en este momento estamos flojos a nivel de malos hábitos.

Los buenos hábitos para la productividad

La otra cara de la moneda, es incrementar la cantidad de hábitos que son positivos para nuestra productividad, para entender qué hábitos debemos tener para ser más productivos. En primer lugar, debemos comprender la definición que vamos a usar de productividad.

3 áreas claves

Las tres áreas clave: estrategias para crear hábitos, los hábitos que debemos priorizar y la implementación diaria. Estrategias para crear hábitos productivos, la primera área clave es tener estrategias para crear hábitos productivos, incorporar un nuevo hábito desde luego no es fácil, si entendemos esto ahora podemos entrar con un plan para tener más posibilidades de éxito. Ahora bien, sin un plan de creación de hábitos nunca podemos llegar a nuestro verdadero potencial. Sí, somos conscientes de las estrategias que funcionan, es más fácil tener éxito con nuestro plan. Tenemos que asumir el reto y la realidad de que incorporar hábitos no es fácil.

Hazlo fácil

BJ. Fogg es reconocido como uno de los principales expertos de hábitos. En su libro llamado Tiny Habits, disponible en inglés, él habla de lo importante que es hacerlo fácil, en vez de intentar motivarnos, es más sencillo hacerlo fácil, es decir, si el hábito es fácil de hacer, pues es más probable que lo terminemos haciendo. Si, por ejemplo, queremos incorporar una revisión semanal de prioridades, incorporar una serie de mecanismos para que sea más fácil. El hábito hace que ahora sea más probable que lo podamos incorporar. Podemos, por ejemplo, poner un recordatorio de nuestro teléfono para que cada semana, en un tiempo específico, nos recuerde hacerlo, tener definida una ubicación y una hora para hacerlo, tener un plan de cómo ejecutamos el proceso de la priorización. La idea es anticipar cada hábito que queramos incorporar y hacer más fácil que se convierta en una realidad.

Cambiar el entorno

Por otro lado, como seres humanos, es probable que estemos influenciados por nuestro entorno, mucho más de lo que pensamos y mucho más de lo que nos gustaría. De hecho, hay un estudio fascinante con palomitas de maíz, se hizo un experimento con el tamaño de los cubos de palomitas, el Doctor Brian Wansink, director del laboratorio de alimentos y marcas de la Universidad de Cornell, les dio a los espectadores palomitas de maíz gratis. Algunas palomitas estaban frescas y otras estaban pasadas de 14 días. A un grupo se le dio un cubo grande, y al otro, un cubo pequeño. Una vez que los participantes terminaron de ver la película, los cubos se recogieron y se pesaron. Luego se pidió a los participantes que calificaran el sabor de las palomitas de maíz, lo que descubrió el Doctor Wansink fue que los participantes a los que se les dio palomitas de maíz frescas comieron un 45% más de palomitas de maíz cuando se les dio un cubo grande. Aún más interesante fue que la influencia del tamaño del cubo fue tanta que incluso cuando a las personas no les gustaban las palomitas de maíz comían un 34% más simplemente de darles el recipiente grande, en comparación con los que comían del cubo del tamaño pequeño. Es el mismo fenómeno cuando quieres comer menos ¿Qué haces? Utilizas un plato más pequeño. Cambiar nuestro entorno tiene un enorme impacto en nuestros hábitos. Podemos crear un entorno que haga que seamos más productivos, donde ahora nos resulten más fácil ejecutar las acciones y los hábitos que van a conducir a la productividad.

Identidad

Una de las cosas que más predicen los hábitos que tenemos es la identidad que hemos asumido. Es muy poco probable que una persona que se ve como un atleta ahora coja sobrepeso por tener malos hábitos de alimentación, simplemente es que no se va a ver haciendo esto. ***Dónde estás es el resultado de quién eras, pero a dónde vas depende completamente de quién elijas ser, a partir de este momento.*** Si tú quieres escribir, tienes que asumir la identidad de escritor. Si queremos ser más productivos, tenemos que asumir la identidad del tipo de empresario, del tipo de empresaria que es productivo. Los hábitos tienen un papel importante en nuestra capacidad de productividad. De manera consciente debemos crear un plan y las estrategias para poder incorporarlas en nuestro día a día. Si queremos llegar a este grado de productividad.

Hábitos de priorización

La segunda área clave es crear hábitos de priorización, la definición estándar de productividad en términos de gestión de tiempo es la siguiente: ***la productividad es una medida de la eficiencia de una persona que completa una tarea.*** Ahora bien, el problema con esta idea es que es incompleta. A menudo asumimos la productividad como que significa hacer más cosas cada día, cuando la realidad es que cuanto mejores seamos escogiendo, más productivos seremos y hay tres

hábitos de priorización que pueden cambiar tus resultados. Los ingenieros tienen un concepto que llaman **resultados esenciales** en un proyecto, son unas métricas, son una serie de elementos que no se pueden comprometer si realmente quieres tener éxito con un proyecto. En el caso de la productividad, estos son los hábitos de priorización esenciales para ser más productivo.

Priorización de 90 días

Empecemos de arriba hacia abajo. Priorización de 90 días, la situación que tú tienes hoy viene de lo que has hecho hace 90 días. Si tú quieres estar en otro sitio, tú tienes que saber qué quieres tener en los próximos 90 días. Una priorización a un año de aquí es mucho tiempo, sin embargo, 90 días, tres meses es un punto de tiempo perfecto que te permite lograr algo tangible para llevar tu negocio hacia adelante. El hábito de planificar cuáles son las prioridades más importantes de cada trimestre es imprescindible para poder tener resultados.

Priorización y revisión semanal

En las semanas ahora es donde ejecutamos nuestras metas y nuestras prioridades de 90 días. Es donde ahora pasa a la acción y donde hacemos realidad nuestros objetivos. La clave está en revisar la semana y ver cómo vamos ajustando la ejecución para poder llegar a nuestras metas.

Priorización diaria

Y luego tenemos la priorización diaria, cada día tenemos la oportunidad de empezar desde cero, cada día estamos implementando para poder cerrar la semana. La priorización diaria se enfoca en las metas de procesos que hacen que ahora salga la semana y que luego salga el trimestre. Cuanto mejor hacemos la parte de la priorización, más productivos somos. Hay una cita de Stephen Covey que ilustra la importancia de acertar con este hábito y dice lo siguiente: ***si la escalera no está apoyada contra la pared correcta, cada paso que damos nos llevará más rápido al lugar equivocado*** Para ser productivos, primero tenemos que saber escoger las acciones correctas, no nos sirve de nada producir acciones que ahora no nos llevan a ningún lado. La tercera área de los hábitos es el día a día. ¿Qué haces cada día? Porque al final los resultados vendrán por el cúmulo de la ejecución diaria de tus hábitos. Cuando tú ves a un atleta de alto rendimiento que compite con extrema fluidez o ves a un cantante que parece que canta sin ningún esfuerzo, estás viendo lo que se llama la paradoja del esfuerzo, la paradoja del esfuerzo nos enseña que solo a través de la combinación constante de pequeñas acciones diarias, podemos esperar ofrecer actuaciones excepcionales y sin esfuerzo. He aquí la paradoja, tienes que poner más esfuerzo para hacer que algo se vea sin esfuerzo. Al principio, implementar con excelencia es difícil tener un grado de concentración donde buscamos la excelencia en nuestra implementación diaria, centrándonos solo en actividades de alto potencial de resultados, es complicado,

nuestra mente siempre quiere ir hacia el camino de menos resistencia, contestar emails y otras tareas con poco potencial de resultados.

La rutina diaria de implementación es clave. Querer algo es una cosa, implementarla es otra, por eso necesitamos rutinas diarias que nos ayuden a implementar bien y estas rutinas las tenemos que convertir en hábitos y hay dos rutinas que nos pueden ayudar a crear mejores hábitos para ser más productivos, dos rutinas que cuando las convertimos en hábitos ahora hacen que podamos lograr mucho más en nuestro día a día.

La técnica pomodoro

La técnica pomodoro es un modelo y una rutina muy eficaz para trabajar en tareas largas y complejas de forma continua. A nivel práctico, la técnica pomodoro funciona de la siguiente manera, eliges una nueva tarea que necesitas completar, configuras una alarma de 25 minutos para que funcione sin interrupciones, después de este sprint de trabajo te tomas un descanso de 5 minutos y cada cuatro pomodoros, ahora te tomas un descanso más largo, de 20 a 30 minutos antes de irte al próximo sprint.

Los pomodoros funcionan porque por un lado estás generando una sensación de urgencia cada 25 minutos para sacar algo y también funcionan porque aprovechas de los ritmos de energía que tenemos todos como seres humanos. No estamos hechos para trabajar horas y horas sin parar, continuamente necesitamos refrescarnos y con los pomodoros logramos estar más frescos, lo que nos permite ahora implementar mucho mejor.

El modelo 1-3-5

Y luego tenemos el modelo 1-3-5. Este modelo se reduce a crear una agenda que refleja esta estructura, una tarea prioritaria para realizar sí o sí. Esta es la tarea que puede darte máximo beneficio. En segundo lugar, tenemos 3 actividades factibles que debes hacer que también te mueven hacia tus metas de 90 días y luego tenemos 5 victorias rápidas que puedes sacar en el día con poco esfuerzo. Este sistema ahora te permite tener un plan claro cada día de lo que hacer y lo que no hacer.

La base de la productividad es una serie de hábitos y una serie de rutinas, al igual que los deportistas de élite con el entreno, tenemos que definir y ejecutar una serie de hábitos que nos hagan productivos. La productividad no sale sola, sale a base de una serie de hábitos que hemos incorporado y si nos damos tiempo para crear estos hábitos, si nos damos tiempo para llegar a nuestras metas, ahora estaremos mucho mejor, cuanto más largo sea el marco de tiempo para obtener resultados, menos intensidad se necesitará y más constancia. Y la consistencia es hacer algo cuando no tienes ganas de hacerlo. Esa consistencia en el tiempo es lo que hará que podamos llegar a nuestras metas.