

## **La planificación específica de los objetivos ayuda a que estos se cumplan**

**Para intentar alcanzar los objetivos propuestos para el próximo año 2017 es inevitable trazar planes específicos que impliquen hábitos que sean posibles de seguir**

Internet está lleno de ideas sobre buenos hábitos que se pueden acoger para mejorar la vida. Y por supuesto, si uno compara lo que no hace con lo que sí hacen los demás, y viceversa, no acabará nunca de añadir a su lista hábitos por poner y quitar. Para colmo, se disparan especialmente en estas fechas, cuando si ya de por se está estresado con todos los compromisos que hay que realizar.

Es cierto que cada nuevo año es una oportunidad para elaborar un modelo fresco y mejorado de cada uno mismo y de los objetivos vitales, parece una fecha perfectamente poética para ello, pero la cruel realidad termina siendo completamente diferente de las expectativas, y debido a las altas tasas de fracaso que tienen, los objetivos de año nuevo cargan con mala fama.

Lo cierto es que los estudios muestran que en realidad sólo el 8% de las personas logran continuación con los objetivos que se fijan cada año, pero también hay respuestas del por qué: lo que pasa es que la mayoría de la gente no hace sus objetivos como se debe.

Ir un paso por delante

Heidi de Grant Halvorson, psicóloga y autora de "9 Things Successful People Do Differently", dijo que Harvard reveló una parte fundamental del logro de objetivos: tener un plan específico para adoptar los hábitos, especialmente uno de "vía negativa", uno para contrarrestar los malos comportamientos.

Si se ha leído el libro "Thinking, Fast and Slow" (Pensar rápido, pensar despacio) de Daniel Kahneman, es posible recordar que explica que nuestro cerebro trabaja en dos sistemas distintos. El 'sistema 2' se encarga de hacer las cosas a largo plazo, del pensamiento racional, los planes y los pensamientos complejos, entre otras cosas profundas. Por su parte el 'sistema 1' es el que está trabajando por defecto todo el tiempo y se encarga de las intuiciones, los deseos inmediatos, las respuestas automáticas e inconscientes... Frecuentemente el 'sistema 1' traiciona los designios del 'sistema 2' porque su piloto automático no es tan "eficiente". No obstante es necesario, trabajar en el modo racional todo el tiempo es duro, si no imposible para el cerebro, y esta es la razón por la cual las personas tienen una lucha interna constante entre los que racionalmente han decidido lo que es mejor, y lo que les apetece hacer en ese momento.

Heidi, en una charla, lo resume con que el cerebro pasa por alto los "no hagas esto" casi siempre: "El cerebro no es muy bueno en aceptar instrucciones como detener el deseo de comer o dejar de perder los estribos cuando recibes mensajes de correo irritantes. De hecho, no somos buenos con las

instrucciones que empiezan por 'dejar de hacer x'; en general".

Un plan preventivo, predictivo y reactivo por adelantado al mal comportamiento que inevitablemente surgirá

La solución es tener un plan de contingencia listo, un tipo de plan preventivo, predictivo y reactivo por adelantado al mal comportamiento que inevitablemente surgirá. Por ejemplo, si el objetivo es comer más saludable, por adelantado tener en casa sólo alimentos saludables. Si el 'sistema 1' tiene que elegir entre arreglarse y salir a comprar o conformarse con lo saludable, es casi seguro que se conforme, incluso que se le pase el hambre. El 'sistema 1' es por defecto vago.

Ser específico es importante

En deporte, la revista British Journal of Health Psychology, elaboró un estudio que arroja que las personas que establecían una intención mediante la creación de un plan de acción de "cuándo, cómo y dónde", tenían una tasa de éxito del 91 por ciento en el hábito de hacer ejercicio cada semana. Los otros dos grupos, un grupo control y un grupo que simplemente leía motivación sobre los beneficios del ejercicio, tenían sólo 38 y 35% de éxito respectivamente.

Las intenciones específicas (incluyendo el "cuándo", "cómo" y "dónde") alimentan la capacidad para formar hábitos. Así, en lugar de decir que vas a ser más eficiente, especifica qué acciones vas a realizar para ello, cómo vas a hacerlo y cuándo lo harás. En la abstracción tu 'sistema 1' encuentra fallos a explotar, en los que una conducta no válida puede "pasarse por alto esta vez".

Sin olvidar la vía negativa: qué puedes dejar de hacer, cuya eliminación ayude a tu logro deseado. Recuerda que siempre es más fácil eliminar 'x' que crear un nuevo 'x' y a veces su potencial de mejoramiento es mayor.

Pequeño mejor que grande

La creación de hitos que conducen gradualmente hasta el objetivo final es una de las mejores maneras de tener éxito, de acuerdo con Harvard Business Review.

No necesitas motivación, necesitas inercia

Piensa que un escalador de montañas. Cuando comienza a escalar montañas, no comienza con el Everest. Un avance gradual para reforzar de manera constante nuestros comportamientos es más lógico. Si empiezas con cosas más grandes de las que puedes soportar, lo duro que sea ofrece resistencia y, como la motivación es finita, te rendirás.

De hecho, iré más allá: no necesitas motivación, necesitas inercia. Cuando algo comienza a moverse se sigue moviendo hasta que algo no lo detenga, pero la realidad es que el propio roce del suelo, detiene. Aplicado a los hábitos, lo mejor que uno puede hacer para aumentar las probabilidades de éxito con un objetivo es subdividirlo hasta que sea tan fácil que no se pueda fallar y sacar del camino todas las fuerzas que trabajan en su contra.

De acuerdo con "The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business" de Charles Duhigg: "La fuerza de voluntad no es sólo una habilidad. Es un músculo. Y al igual que los otros músculos de los brazos o las piernas, se cansa y gasta". Y según la Asociación Americana de Psicología, reducir la necesidad de tomar decisiones refuerza drásticamente la fuerza de voluntad.

Por tanto, en pocas palabras, los hábitos continúan sí, y solo sí, no hay otra alternativa que los frene, no dependen en exclusiva de la motivación y han sido planeados de forma específica.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de Hipertextual

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>