

JAMES CLEAR



HÁBITOS ATÓMICOS

UN MÉTODO SENCILLO Y COMPROBADO
PARA DESARROLLAR BUENOS HáBITOS
Y ELIMINAR LOS MALOS



James Clear

Hábitos atómicos

*Un método sencillo y comprobado para
desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos*

Traducción: Gabriela Moya



CONTENIDO

Introducción. Mi historia.	9
---	---

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES **POR QUÉ LOS PEQUEÑOS CAMBIOS** **GENERAN UNA GRAN DIFERENCIA**

1. El sorprendente poder de los hábitos atómicos . . .	23
2. La manera en que tus hábitos moldean tu identidad (y viceversa)	45
3. Cómo construir mejores hábitos en cuatro sencillos pasos	61

PRIMERA LEY **HACERLO OBVIO**

4. El hombre que no se veía bien.	77
5. La mejor manera de comenzar un nuevo hábito. . .	89
6. La motivación está sobrevalorada; el ambiente a menudo es más importante	105
7. El secreto del autocontrol	119

SEGUNDA LEY **HACERLO ATRACTIVO**

8. Cómo lograr que un hábito sea irresistible	129
9. El papel de la familia y los amigos en la formación de hábitos.	146
10. Cómo localizar y arreglar las causas de tus malos hábitos	160

TERCERA LEY

HACERLO SENCILLO

- 11. Avanza despacio, pero no des marcha atrás 175
- 12. La ley del menor esfuerzo 186
- 13. Cómo dejar de postergar usando la regla
de los dos minutos 199
- 14. Cómo hacer inevitables los buenos hábitos
e imposibles los malos hábitos 210

CUARTA LEY

HACERLO SATISFACTORIO

- 15. La regla cardinal del cambio de conducta. 223
- 16. Cómo mantener los buenos hábitos todos los días . 240
- 17. Cómo un socio corresponsable puede
cambiarlo todo. 254

TÁCTICAS AVANZADAS

CÓMO PASAR DE SER SOLAMENTE BUENO A SER VERDADERAMENTE GRANDIOSO

- 18. La verdad acerca del talento
(Cuándo los genes importan y cuándo no) 265
- 19. La regla de Ricitos de Oro: Cómo mantenerte
motivado en la vida y el trabajo. 283
- 20. El inconveniente de crear buenos hábitos. 294

Conclusión. El secreto para alcanzar resultados
que duren 309

Apéndice.

- ¿Qué leer a continuación? 313
- Pequeñas lecciones de las cuatro leyes. 314
- Cómo aplicar estas ideas a los negocios 321
- Cómo aplicar estas ideas a la paternidad 322

INTRODUCCIÓN

MI HISTORIA

El último día de mi primer año de bachillerato, un bate de béisbol me golpeó en pleno rostro. Uno de mis compañeros intentó hacer un movimiento largo para pegarle a la pelota, pero el bate se le resbaló y voló hacia mí antes de golpearme directamente entre los ojos. No conservo el recuerdo del momento justo del impacto.

El bate me aplastó la cara de tal manera que la nariz se me convirtió en una especie de letra *u* distorsionada. El golpe literalmente provocó que el tejido blando de mi cerebro se incrustara en la pared posterior del cráneo. De inmediato, mi cerebro comenzó a inflamarse como una ola expansiva que recorrió el interior de mi cabeza. Una fracción de segundo bastó para que yo terminara con la nariz rota, con fracturas múltiples en el cráneo y con las cuencas de los ojos hechas añicos.

Cuando abrí los ojos, pude ver a la gente a mi alrededor mirándome fijamente y corriendo a ayudarme. Dirigí la mirada hacia abajo y me di cuenta de las manchas rojas en mi ropa.

Uno de mis compañeros se quitó la playera y me la pasó. La usé para bloquear el chorro de sangre que me escurría de la nariz fracturada. Conmocionado y confuso, no era capaz de darme cuenta de la seriedad de mi accidente.

El maestro me rodeó los hombros con el brazo y comenzamos a caminar lentamente por el largo camino que conducía a la enfermería escolar. Cruzamos el campo de béisbol, bajamos la colina y volvimos a entrar a la escuela. Había varias manos tocando mis costados y sosteniéndome. Nadie parecía darse cuenta de que cada minuto era importante.

Cuando llegamos a la enfermería, la enfermera me hizo una serie de preguntas.

—¿En qué año estamos?

—En 1998 —respondí. En realidad se trataba del año 2002.

—¿Quién es el presidente de los Estados Unidos?

—Bill Clinton —dije. La respuesta correcta era George W. Bush.

—¿Cómo se llama tu mamá?

—Eh, eh —dudé. Pasaron diez segundos.

—Patti —dije tranquilamente, sin darme cuenta de que me había tomado diez segundos recordar el nombre de mi madre.

Esa es la última pregunta que recuerdo. Mi cuerpo era incapaz de soportar la rápida inflamación de mi cerebro y perdí la conciencia antes de que la ambulancia llegara. Minutos después, la ambulancia me sacaba de la escuela en dirección al hospital local.

Poco después de llegar al hospital, mi cuerpo comenzó a colapsar. Estaba luchando por realizar las funciones más básicas como tragar y respirar. Sufrí la primera convulsión de ese día. Después dejé de respirar por completo. Mientras los doctores se apuraban a suministrarme oxígeno, tomaron la decisión de llevarme a otro hospital que contara con el equipo necesario para controlar una situación tan delicada. De inmediato, solicitaron un helicóptero que me trasladara a un hospital mejor equipado en Cincinnati.

Una camilla me llevó rodando desde la sala de emergencias hasta el helipuerto, que estaba cruzando la calle. La camilla se sacudía conforme avanzaba en el accidentado pavimento de la calle mientras una enfermera bombeaba oxígeno de forma manual hasta mis pulmones. Mi madre, que había llegado al hospital un poco antes, se subió al helicóptero conmigo y durante todo el trayecto me sostuvo la mano, aunque yo seguía inconsciente y era incapaz de respirar por mí mismo.

Mientras mi madre viajaba conmigo en el helicóptero, mi padre fue a casa a ver cómo estaban mi hermana y mi hermano y a comunicarles las malas noticias. Tuvo que esforzarse para contener las lágrimas cuando le explicó a mi hermana que no podría asistir a su graduación de bachillerato, que sería esa misma noche. Después de encargar a mis hermanos con amigos y familiares, manejó hasta Cincinnati para encontrarse con mi madre en el hospital.

Cuando mi mamá y yo aterrizamos en el techo del hospital, un equipo de casi veinte doctores y enfermeros ya nos esperaba en el helipuerto para llevarme a la unidad de traumatología. Para entonces, la inflamación de mi cerebro era tan severa que estaba sufriendo repetidas convulsiones postraumáticas. Cuanto antes debían operarme los huesos rotos de la cabeza, pero no estaba en condiciones de soportar una cirugía. Después de otra convulsión más, la tercera del día, me indujeron un estado de coma y me colocaron un respirador artificial.

El hospital donde estábamos no le resultaba extraño a mis padres. Diez años antes habían entrado al mismo edificio después de que mi hermana fue diagnosticada con leucemia a los 3 años. Por entonces, yo tenía 5 años y mi hermano tan solo 6 meses. Después de dos años y medio de tratamientos de quimioterapia, punciones espinales y biopsias de médula espinal, mi hermana menor por fin salió del hospital contenta, sana y sin cáncer. Ahora, después de diez años de vida normal, mis padres se encontraban de nuevo en el mismo lugar pero con otro de sus hijos.

Cuando entré en coma, el hospital envió a un sacerdote y a una trabajadora social para confortar a mis padres. Se trataba del mismo sacerdote que habían conocido una década antes, el día en que se enteraron de que mi hermana tenía cáncer.

Conforme se fue haciendo de noche, una serie de aparatos se encargaron de mantenerme con vida. Mis padres pasaron la noche en una colchoneta del hospital con gran inquietud: por momentos caían rendidos de cansancio para enseguida despertar llenos de preocupación. Tiempo después, mi madre me contó que esa había sido una de las peores noches de su vida.

MI RECUPERACIÓN

Afortunadamente, a la mañana siguiente mi respiración se había normalizado a tal punto que los doctores se sintieron confiados de sacarme del coma inducido. Cuando por fin recuperé la conciencia, descubrí que había perdido el sentido del olfato. Para hacer una prueba, una enfermera me pidió que me sonara la nariz y que a continuación olfateara un jugo de manzana. Mi sentido del olfato regresó, pero el hecho de sonarme provocó que el aire pasara a través de las fracturas que tenía en la cuenca del ojo, lo cual empujó el globo ocular izquierdo hacia fuera. El globo quedó salido de la cuenca, sostenido apenas por el párpado y el nervio óptico que lo unía a mi cerebro.

El oftalmólogo afirmó que mi ojo gradualmente volvería a su sitio conforme el aire saliera de la cuenca, pero le era imposible determinar cuánto tiempo le tomaría recuperar su posición normal. Me habían programado para una cirugía una semana después para darme un poco más de tiempo para recuperarme. Todavía tenía el aspecto de alguien que hubiera estado en el lado equivocado de un cuadrilátero de boxeo, pero de cualquier manera me dieron autorización para salir del hospital. Regresé

a casa con la nariz rota, media docena de fracturas faciales y el ojo izquierdo desprendido de su órbita.

Los meses siguientes fueron muy duros. Tenía la impresión de que todo en mi vida había sido puesto en pausa. Tuve visión doble por semanas y, literalmente, no podía ver en una sola dirección. A mi ojo le tomó más de un mes regresar a su posición original. Entre las convulsiones y los problemas con la vista, pasaron ocho meses antes de que pudiera volver a manejar un auto. En las sesiones de terapia física tuve que practicar patrones motores básicos como caminar en línea recta. Estaba determinado a no permitir que mis heridas me doblegaran, pero debo admitir que, en más de una ocasión, me sentí deprimido y abrumado.

Cuando regresé al campo de béisbol justo un año después, fue muy doloroso darme cuenta de lo mucho que me faltaba por conseguir. El béisbol siempre había formado parte de mi vida. Mi padre había jugado para las ligas menores de los Cardenales de San Luis y yo soñaba con jugar también en las ligas profesionales. Después de haber pasado meses en rehabilitación, lo que más deseaba era volver a jugar béisbol.

Pero mi regreso al campo no se dio de buena manera. Cuando comenzó la temporada, fui el único jugador de segundo grado que no pasó a formar parte del equipo principal de la escuela. Por el contrario, fui relegado a formar parte del equipo de primer grado. Yo había jugado béisbol desde que tenía 4 años, y para alguien que había dedicado tanto tiempo y esfuerzo a un deporte, haber sido rechazado del equipo principal había sido muy humillante. Recuerdo con nitidez el día en que me comunicaron la noticia. Me senté en mi auto y lloré mientras desesperadamente recorría con la mano el cuadrante de la radio para encontrar una melodía que me hiciera sentir mejor.

Después de un año de inseguridades, cuando ya había llegado al tercer grado de bachillerato, logré ser admitido en el equipo principal de la escuela. Sin embargo, casi nunca pude

entrar al campo de juego. Jugué 11 entradas en la temporada, lo cual apenas equivale a un juego completo.

A pesar de mi deslucida participación en la temporada escolar, seguí creyendo que podía lograr convertirme en un gran jugador. Y tuve la certeza de que si las cosas iban a mejorar, yo sería el único responsable de lograrlo. El momento decisivo llegó dos años después de mi accidente, cuando entré a la Universidad Denison. Se trataba de un nuevo comienzo y la universidad era el lugar donde descubriría el poder de los pequeños hábitos.

CÓMO APRENDÍ EN QUÉ CONSISTEN LOS HÁBITOS

Inscribirme a Denison fue una de las mejores decisiones de mi vida. Me gané un lugar en el equipo de béisbol, y aunque estaba en el último lugar de la lista porque era un novato, realmente estaba emocionado por haberlo conseguido. A pesar del caos que habían sido mis años de bachillerato, había logrado convertirme en atleta universitario.

Aunque ya había sido admitido en el equipo, los entrenamientos no iban a comenzar pronto, así que decidí dedicar el tiempo a ordenar mi vida. Mientras mis compañeros se desvelaban jugando videojuegos, yo desarrollé buenos hábitos de sueño y todas las noches me iba a dormir temprano. En el desordenado mundo del dormitorio universitario, yo me propuse mantener mi habitación limpia y ordenada. Estas mejoras no eran muy significativas, pero me hacían sentir que tenía control sobre mi vida. Comencé a sentirme seguro nuevamente y a creer en mí. Esta sensación de seguridad que iba en aumento, se reflejó en mi desempeño escolar. Conforme mejoré mis hábitos de estudio, logré un promedio de 10 durante todo el primer año.

Un hábito es una rutina o conducta que se practica con regularidad y, en muchos casos, de manera automática. A medida que pasaban los semestres, acumulé pequeños hábi-

tos que repetía de manera consistente y que, con el tiempo, me llevaron a conseguir resultados que ni siquiera hubiera podido imaginar cuando entré a la universidad. Por ejemplo, por primera vez en mi vida, adquirí el hábito de levantar pesas varias veces a la semana. Durante los siguientes años, con mi estatura de 1,95 metros, logré pasar de 78 kilos a 90 kilos de musculatura sin grasa.

Cuando comencé el segundo año en Denison y se inauguró la temporada de béisbol, fui el principal pítcher del equipo de lanzadores. Durante mi tercer año, el equipo votó por mí para que fuera su capitán y, al final de la temporada, fui seleccionado para ser parte del equipo de toda la conferencia universitaria. Sin embargo, no fue sino hasta mi último año cuando mis hábitos de sueño, de estudio y de levantamiento de pesas realmente rindieron fruto.

Seis años después de haber sido golpeado en el rostro por un bat, llevado en helicóptero a un hospital e inducido a un estado de coma, fui seleccionado como el mejor atleta masculino de la Universidad de Denison. También fui nominado como parte del equipo Academic All-America del canal de televisión ESPN, un honor que está reservado únicamente a 33 jugadores de todo el país. Para el momento en que me gradué, había obtenido ocho récords universitarios en diferentes categorías y gané el más importante galardón académico de la universidad, la Medalla del Presidente.

Espero que me disculpen si toda esta historia suena un poco arrogante. Para ser sincero, no hay nada de legendario en mi carrera como atleta y realmente nunca jugué de manera profesional. Sin embargo, si vuelvo la mirada hacia aquellos años, me doy cuenta de que logré algo que raramente se consigue: desarrollé mi potencial. Y estoy convencido de que los conceptos que conforman este libro también pueden ayudarte a desarrollar tu propio potencial.

Todos enfrentamos retos a lo largo de nuestra vida. Este accidente fue uno de mis retos y la experiencia me enseñó una

lección fundamental: los hábitos que en un principio pueden parecer pequeños y poco significativos, se transformarán en resultados extraordinarios si tienes la voluntad de mantenerlos durante varios años. Todos tenemos que lidiar con contratiempos y retrocesos pero, a la larga, la calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos.¹ Si mantienes los mismos hábitos que tienes ahora, tendrás resultados equivalentes. Si mejoras tus hábitos, cualquier cosa es posible.

Probablemente existan personas capaces de alcanzar grandes logros de la noche a la mañana. Yo no conozco ninguna, y yo, ciertamente, no soy una de ellas. No existió un único momento clave en mi camino desde el coma inducido hasta el equipo del canal ESPN, hubo muchos momentos clave, una suma de ellos. Se trató de una evolución gradual, una larga serie de pequeños triunfos y modestos avances. La única manera de progresar —la única opción que tuve— consistió en comenzar por dar pasos pequeños. Esta es la misma estrategia que utilicé cuando comencé mi propio negocio y cuando inicié la escritura de este libro.

CÓMO Y POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO

En noviembre de 2012, comencé a publicar artículos en jamesclear.com. Por años había conservado mis notas acerca de mis experimentos personales con los hábitos y sentía que estaba listo para compartir algunos en público. Empecé por publicar un artículo nuevo cada lunes y jueves. En pocos meses, este simple hábito de escritura me llevó a reunir mi primer millar de suscriptores por correo electrónico. Para 2013, ese número había crecido a 30 000 personas.

En 2014, mi lista de correo electrónico creció exponencialmente hasta alcanzar los 100 000 suscriptores, lo cual hizo que mi sitio web se volviera uno de los boletines informativos de

más rápido crecimiento en internet. Me sentí como un impostor cuando comencé a escribir dos años antes, pero al parecer, ahora me había convertido en un especialista en hábitos, una etiqueta que me emocionaba y al mismo tiempo me hacía sentir incómodo. Nunca me consideré especialista en el tema, por el contrario, me parecía que era alguien que estaba apenas experimentando y aprendiendo junto con mis lectores.

En 2015, alcancé los 200 000 suscriptores y firmé un contrato con Penguin Random House para empezar a escribir la versión en inglés del libro que estás leyendo ahora. Conforme el número de mis lectores creció, también lo hicieron mis oportunidades de negocios. Cada vez recibía más invitaciones a dar conferencias en importantes compañías acerca de la ciencia para desarrollar buenos hábitos, cambiar conductas y mantener una mejora continua. De pronto me encontré dando discursos de apertura en importantes conferencias tanto en los Estados Unidos de América como en Europa.

En 2016, mis artículos comenzaron a aparecer regularmente en publicaciones de gran prestigio como *Time*, *Entrepreneur* y *Forbes*. Increíblemente, mis textos fueron leídos por más de ocho millones de personas durante ese año. Entrenadores de equipos pertenecientes a la NFL [Liga Nacional de Fútbol], NBA [Asociación Nacional de Básquetbol] y MLB [Liga Mayor de Béisbol] empezaron a leer mi trabajo y a compartirlo con sus jugadores.

A principios de 2017, lancé la Habits Academy, la principal plataforma de entrenamiento para organizaciones e individuos interesados en desarrollar mejores hábitos para su vida y el trabajo.* Compañías pertenecientes al grupo Fortune 500 y otras empresas emergentes empezaron a inscribir a sus ejecutivos y a sus equipos de capacitación. En total más de 10 000 líderes, gerentes, entrenadores y maestros se han graduado en

* Las personas interesadas en Habits Academy pueden visitar habitsacademy.com

la Habits Academy. Trabajar con todas esas personas me ha enseñado mucho acerca de lo que hace que los hábitos se puedan aplicar en el mundo real.

Mientras daba los últimos toques a este libro durante 2018, jamesclear.com estaba recibiendo millones de visitantes al mes y casi 500 000 personas se estaban suscribiendo al correo electrónico de mi boletín informativo cada semana. Tal cantidad de suscriptores está tan lejos de las expectativas que tenía cuando inicié el sitio, que ni siquiera estoy seguro de lo que debo pensar acerca de él.

CÓMO TE PUEDE BENEFICIAR ESTE LIBRO

El empresario e inversionista Naval Ravikant dijo una vez: «Para escribir un gran libro, primero tienes que convertirte en ese libro».² Yo tuve que vivir las ideas que se mencionan en esta obra para aprenderlas. Tuve que confiar en pequeños hábitos para lograr mi recuperación después de mi accidente, para volverme más fuerte en el gimnasio, para lograr un desempeño de alto nivel en el campo de juego, para convertirme en escritor, para construir un negocio exitoso y, sobre todo, para convertirme en un adulto responsable. Los pequeños hábitos que cultivé me ayudaron a desarrollar todo mi potencial. Y dado que elegiste este libro, asumo que tú también quieres desarrollar todo tu potencial.

En las siguientes páginas, voy a compartir contigo un plan paso a paso para desarrollar mejores hábitos, no por unos cuantos días sino para siempre. A pesar de que todo lo que aparece aquí tiene un sustento científico, no se trata de un trabajo académico de investigación. Este libro es en realidad un manual de instrucciones. Conforme explico la ciencia de cómo desarrollar y cambiar tus hábitos de una manera fácil

de entender y de aplicar, vas a encontrar principalmente sabiduría y consejos prácticos.

Las disciplinas a las cuales recurro —biología, neurociencia, filosofía, psicología y otras— han existido durante siglos. Lo que yo ofrezco es una síntesis de las mejores ideas que personajes brillantes descubrieron hace tiempo, junto con los más recientes y convincentes descubrimientos de la ciencia moderna. Mi contribución consiste, espero, en encontrar las ideas que son más significativas y en interrelacionarlas de tal manera que sean altamente funcionales. Todos los aciertos de esta obra deben atribuirse al genio de los muchos expertos que me precedieron. Los errores son mi responsabilidad.

La columna vertebral de este libro es mi método de cuatro pasos para desarrollar hábitos —señal, anhelo, respuesta y recompensa—, así como las Cuatro Leyes para Cambiar la Conducta que se desprenden de ellos. Los lectores que cuenten con conocimientos de psicología, tal vez encuentren similitudes entre estos términos y los que maneja la teoría del condicionamiento operante, con la cual B.F. Skinner proponía en 1930 el ciclo «estímulo, respuesta y recompensa»³ y que recientemente se ha popularizado como «señal, rutina y recompensa»⁴ en el libro *El poder de los hábitos* de Charles Duhigg.

Los científicos conductistas como Skinner se dieron cuenta de que si se ofrece la recompensa o el castigo adecuado a una persona, se puede lograr que dicha persona actúe de una manera determinada. El modelo de Skinner hizo una excelente labor explicando cómo los estímulos externos influyen en nuestros hábitos. Sin embargo, no ofrece ninguna explicación respecto a la manera en que nuestros pensamientos, sentimientos y creencias influyen en nuestro comportamiento. Nuestros estados internos, al igual que nuestras emociones y nuestro humor, son también muy importantes. En las últimas décadas, los científicos han comenzado a determinar la conexión entre nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento. Estas investigaciones recientes también se incluyen en estas páginas.

En suma, el marco de referencia que ofrezco es un modelo integrado por las teorías cognitiva y conductista. Me parece que el mío es uno de los primeros modelos de conducta humana que, de manera acuciosa, da cuenta de la influencia tanto de los estímulos externos como de las emociones internas en nuestros hábitos. Quizá algunos de los términos que utilizo te resulten familiares, pero confío en que los detalles y las aplicaciones prácticas de mis Cuatro Leyes del Cambio de Conducta te ofrecerán una nueva manera de concebir tus hábitos.

La conducta humana siempre está modificándose. De una situación a otra, de un momento a otro, de un segundo a otro. Pero este libro se trata justamente de aquello que *no* cambia. Es acerca de los fundamentos de la conducta humana. Los principios perdurables de los que dependemos año tras año. Las ideas fundamentales sobre las que cimentamos nuestros negocios, nuestra familia y nuestra vida.

No existe una manera correcta de crear mejores hábitos, pero este libro describe la mejor manera que yo conozco. Se trata de un enfoque que resultará efectivo sin importar por dónde te decidas a empezar o qué es lo que pretendas cambiar. Las estrategias que incluí en este libro serán relevantes para cualquiera que esté buscando un sistema por pasos para mejorar sus metas relacionadas con la salud, el dinero, la productividad, las relaciones sociales o todas a la vez. Mientras el comportamiento humano esté involucrado, este libro puede servirte de guía.

NOTAS

- ¹ Quizá te estés preguntando qué pasa con la suerte. Ciertamente, la suerte importa. Los hábitos no son lo único que influye en el éxito, pero quizá sea el factor más importante que está bajo nuestro control. Y la única estrategia de superación personal que tiene sentido es enfocarse en aquello que se puede controlar.
- ² Naval Ravikant (@naval), «To write a great book, you must become the book», Twitter, 15 de mayo 2018, <https://twitter.com/naval/status/996460948029362176>
- ³ B.F. Skinner, *The Behavior of Organisms*, Nueva York, Appleton-Century-Crofts, 1938. [*La conducta de los organismos*, Barcelona, Fontanella, 1969].
- ⁴ Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*, Nueva York, Random House, 2014. [*El poder de los hábitos*, Barcelona, Urano, 2012].