

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU



¿Eres de los que piensa que las grandes metas requieren acciones gigantescas?

Kaizen para la vida

¿Cuándo fue la última vez que iniciaste una dieta, un cambio de comportamiento o abandonar un mal hábito?, ¿sabías que el Kaizen puede ayudarte a lograr todas las metas que te propongas?

LUIS E. DÁVILA J.
LED Formación y Coaching
ledformacionycoaching@gmail.com
@LedForCoaching

Kaizen significa: KAI Cambio y ZEN Bueno. "Cambio para mejor". Luego de la Segunda Guerra Mundial el señor Taiicchi Ohno, directivo de Toyota introdujo esta técnica,



cambiando uno de los preceptos más importantes de la producción en masa. Entonces Ohno propuso colocar una cuerda en cada una de las fases de montaje y producción para que cualquier empleado que detectara una falla de calidad detuviera la producción hasta que los expertos corrigieran la falla y volvieran a empezar. Resultó que este método es más eficiente y permite atacar los problemas en el momento y cuando aún son pequeños. Hoy no hay duda de la calidad de los productos de Toyota. Pero, ¿cómo

Miedo. Buscar alcanzar metas retadoras con medios extremos genera mayor miedo. Es solo un mecanismo de defensa de nuestro cerebro.

puedo yo aplicar eso en mi vida personal?, si se puede y la metodología es tan absurdamente sencilla que quizá puede resultar risible.

Todos los cambios dan miedo, incluso los positivos. Y buscar alcanzar metas retadoras con medios extremos genera mayor miedo. Esto es solo un mecanismo de defensa de nuestro cerebro. ¡Haga 30 minutos de ejercicio cardiopulmonar durante 5 días a la semana, y de inmediato comienza a pensar en que no tiene tiempo, no tiene dinero, cómo va a hacer con sus hijos, su pareja y pare de contar. Esto indica que su cerebro ha empezado su trabajo defensivo generándole miedos superiores que en la mayoría de los casos le sobrepasarán. Pero la filosofía del Kaizen es simple, haga cambios pe-

queños, pero hágalo todos los días. No se inscriba en un gym, inicie su rutina de ejercicios dedicando 1 minuto a caminar alrededor de su sofá, pero debe hacerlo todos los días, solo 1 minuto!. ¿qué problema puede haber en eso?, ¡precisamente, ninguno! Y eso mismo cree su cerebro, con lo cual la resistencia es prácticamente nula, luego pruebe incrementar el tiempo a 2 minutos por otros 30 días y así sucesivamente, en menos de lo que piensa ya usted estará cumpliendo su meta. El Kaizen puede ser aplicado a nuestras relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

PASO A PASO

- 1 **Hacer preguntas pequeñas:** No te preguntes cómo vas a cambiar el mundo, pregúntate: ¿Qué cosa pequeña puedes hacer para disfrutar de tu vida?, y se te aparecerán respuestas increíbles y soluciones sencillas.
- 2 **Tener pensamientos pequeños:** Si deseas conquistar un nuevo espacio, como por ejemplo hablar en público, debes visualizarse a ti mismo haciéndolo pero además deberás imaginar tu sentir, las emociones que te embargan, la actitud de la audiencia, el clima que reina en la sala y al exterior de ella, deberás verte empleando técnicas para relajar tu musculatura para mostrarte calmado.
- 3 **Realizar acciones pequeñas:** ¿Deseas ahorrar? Quitá 1 producto del carro de compras, ¿quieres controlar el stress? Tómate 1 minuto todos los días y respira profundamente. ¿Deseas disminuir la ingesta de chocolate? Prueba botando a la basura el primer cuadrado de la tableta.
- 4 **Resolver problemas pequeños:** Al detectar problemas pequeños y estar prestos a resolverlos, podemos evitar someternos a remedios mucho más dolorosos en el futuro. Por ejemplo, pregúntate si hay actitudes tuyas que irritan a tu familia, compañeros de trabajo y amigos. Cobra consciencia sobre ellas e identifica si ese actuar forma parte de un problema mayor, cae en cuenta de la antigüedad de esas actitudes, ¿reconoce cual es el origen de ellas? Indaga en tu interior, de seguro encontrarás de dónde procede.
- 5 **Conceder premios pequeños:** Más allá de la meta en sí misma, los premios hacen el recorrido más favorable. No obstante los estos deben guardar 3 características: (1) Debe estar adecuado a la meta, (2) Debe estar adecuado a la persona, (3) El premio no debe costar nada o debe ser barato. Por ejemplo si eres muy crítico y duro contigo mismo, prueba a darte un elogio, regálate un baño caliente, escribe un mensaje positivo en el encabezado de tu agenda, entre otros.
- 6 **Reconocer los pequeños momentos:** disfruta del aquí y el ahora, pon atención en los detalles cotidianos de los que el resto no está pendiente, alimenta tu curiosidad y abre tu mente.