

# EL MÉTODO KAIZEN



u n p e q u e ñ o p a s o p u e d e  
c a m b i a r t u v i d a



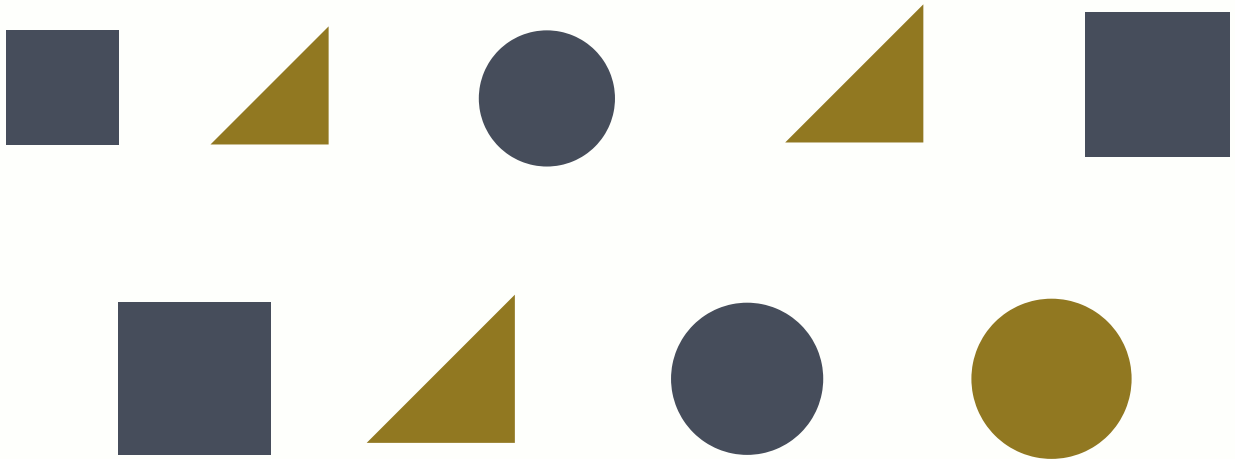
## EL MÉTODO KAIZEN

**El kaizen** es una antigua filosofía encerrada en esta poderosa afirmación: “Un viaje de mil millas comienza con un pequeño paso”. Pese a estar enraizado en esa antigua filosofía, es igualmente práctico y efectivo cuando se aplica a nuestras agitadas vidas modernas. Este libro te mostrará cómo aprovechar el poder del kaizen: utilizando pequeños pasos para alcanzar objetivos importantes.

El kaizen puede definirse de dos maneras:

- 1.- Uso de pasos muy pequeños para mejorar un hábito, un proceso o un producto.
- 2.- Uso de momentos muy pequeños para inspirar nuevos productos o inventos.

**El kaizen** se resume en este familiar pero poderoso refrán: “Un viaje de mil millas comienza con un primer paso”.



## EL MÉTODO KAIZEN

- 1.- Hacer preguntas pequeñas para disipar temores e inspirar creatividad.
- 2.- Tener pensamientos pequeños para desarrollar nuevas habilidades y hábitos, sin mover un músculo.
- 3.- Realizar acciones pequeñas que garanticen el éxito.
- 4.- Resolver problemas pequeños, incluso cuando te enfrentes a una crisis abrumadora.
- 5.- Reconocer los pequeños pero cruciales momentos que los demás ignoran.

# EL MÉTODO KAIZEN



## HERRAMIENTA KAIZEN 1: HACER PREGUNTAS PEQUEÑAS

**“Lo que configura nuestras vidas son las preguntas que hacemos... o que nos negamos a hacer, o que jamás pensamos hacer”, Sam Keen.**

Tu cerebro ama las preguntas y no desea rechazarlas... a menos que la pregunta sea tan importante como para disparar el miedo. Preguntas del estilo “¿Cómo conseguiré estar flaco (o ser rico o casarme) al final de este año?” o “¿Qué producto nuevo conseguirá que la compañía ingrese un millón de dólares?” son enormes y alarmantes.

Al hacer preguntas pequeñas y amables, mantenemos la reacción de lucha o huida desconectada. Preguntas kaizen tales como “¿Cuál es el paso más pequeño que puedo dar para ser más eficiente?” o “¿Qué puedo hacer durante cinco minutos al día para reducir la deuda de mi tarjeta de crédito?” nos permiten evitar nuestros miedos. Posibilitan que el cerebro se concentre en la resolución de los problemas y, eventualmente, en la acción. Haz una pregunta con la frecuencia suficiente y descubrirás que tu cerebro va almacenando las preguntas, reflexionando sobre ellas y, finalmente, generando algunas respuestas interesantes y útiles.

## Herramienta Kaizen 2: tener pensamientos pequeños

KAI (CAMBIO)

Puede ser un alivio saber que hay una manera casi indolora de entrenarte para realizar tareas difíciles, incluso aquellas que pienses que no son adecuadas para tu carácter o tus habilidades.

**Este método llamado modelar la mente** te puede ayudar a competir en una carrera difícil, a aventurarte a citas a ciegas o a hablar a los empleados con mayor eficacia.

**La técnica de modelar la mente** aprovecha la vanguardista neurociencia, que sugiere que la mejor manera en que el cerebro aprende no es recibiendo altas dosis de optimismo simplista, sino con muy pequeños incrementos graduales, más pequeños de lo que nunca antes se consideró posible.

**El método de modelar la mente**, desarrollado por Ian Robertson, es una modernísima técnica que implica una total, pero imaginaria, inmersión sensorial. Requiere que quienes la practiquen simulen que están realmente involucrados en la acción, no solamente viendo, oyendo, saboreando, oliendo o tocando. En la técnica de modelar la mente, la gente imagina el movimiento de sus músculos, y sus altibajos emocionales.

Ian Robertson, una de las principales autoridades en rehabilitación cerebral, en su libro *Modelar tu mente* plantea esta teoría: mientras la mente se va modelando, el cerebro no se da cuenta de que la actividad imaginada no se está produciendo realmente.

Al cabo de unos minutos de “practicar” una tarea mentalmente, usando todos tus sentidos, la química del cerebro comienza a cambiar. Reconfigura sus células y las conexiones entre las células para crear habilidades motoras o verbales. Con la práctica suficiente, se dominan las nuevas pautas. Todas las investigaciones apoyan esta idea.

ZEN (MEJORA)





## *Herramienta Kaizen 3: realizar acciones pequeñas*



Las acciones pequeñas conforman la base de la mayoría de los programas de cambio del kaizen, por una razón obvia: no importa cuánto prepares o practiques preguntas pequeñas y pensamientos pequeños, al final deberás pasar al terreno de la acción. Esto es así tanto si planeas montar un nuevo negocio, como si te tienes que enfrentar a un miembro conflictivo de la familia. Pero dado que esto es kaizen, tus primeras acciones serán muy pequeñas, tan pequeñas que puedes llegar a encontrarlas raras y hasta ridículas. Eso está bien. Es conveniente tener sentido del humor cuando estás tratando de cambiar tu vida. A continuación hay algunos maravillosos ejemplos de acciones kaizen:

- Dejar de excederte: quita algo del carrito de la compra antes de dirigirte a la caja.
- Iniciar un programa de ejercicios: ponte de pie —sí, simplemente ponte— en la cinta de correr durante unos minutos por la mañana.
- Controlar el estrés: una vez al día, localiza qué parte de tu cuerpo está tensa (¿el cuello?, ¿la parte inferior de la espalda?, ¿los hombros?). Después, respira hondo.
- Mantener limpia la casa: elige una zona de la casa, programa cinco minutos en un cronómetro y ordénala. Detente cuando el tiempo acabe.

Los programas radicales de cambio pueden hacer surgir tus ocultas o no tan ocultas dudas y temores (“¿Y si fracaso?”, “¿Y si logro mi objetivo y sigo siendo infeliz?”), activando las alarmas de la amígdala. El cerebro responde a este miedo con niveles hormonales disparados y bajos niveles de creatividad, en lugar de con la positiva y consistente energía que necesitas para lograr tus metas a largo plazo.

El kaizen elimina el hábito. Cuando la gente está tratando de abandonar una adicción insana, uno de sus mayores temores es la posibilidad de que a un corto período de éxito siga una larga recaída en ese mal hábito. No importa si la adicción es a los cigarrillos, la comida basura, el alcohol, las drogas o a cualquier otra cosa: incluso manteniéndose libre de la adicción durante muchos meses, la gente en muchas ocasiones recae y vuelve a su antigua costumbre. No obstante, hay esperanza. He visto a mucha gente abandonar adicciones permanentemente dando pasos pequeños.

## HERRAMIENTA KAIZEN 4: RESOLVER PROBLEMAS PEQUEÑOS



*Detectar los pequeños errores ahora puede ahorrarnos años de costosas correcciones.*

En sus años de reconstrucción, después de la Segunda Guerra Mundial, Toyota comenzó a realizar un audaz experimento. Uno de los más experimentados directivos de la compañía, Taiichi Ohno, cambió uno de los preceptos fundamentales de la cadena de montaje. Antes de que apareciera Ohno, prácticamente todas las compañías de automoción seguían el mismo procedimiento: cada chasis pasaba a la cadena de montaje para que un trabajador tras otro desarrollara la función que tenía asignada. Los trabajadores debían hacer la única tarea que se les había asignado, y eso era todo. Cualquier error en el proceso lo corregían los inspectores del control de calidad al final de la cadena. Ohno tenía una idea diferente, una que al parecer estaba influenciada por la idea del doctor W. Edward Deming sobre la pequeña y continua mejora. Ohno colocó un cordón en cada paso de la cadena de montaje, y cualquier trabajador que advirtiera un defecto podía tirar de él y parar en seco la cadena. Ohno se aseguró de que los ingenieros, los proveedores y los trabajadores de la cadena estuvieran disponibles para identificar por completo el problema e implementar una solución, preferentemente en el acto. Todos los demás fabricantes encontraron absurda esa idea, una violación de los principios básicos de la fabricación en cadena. ¿Cómo podía una compañía acumular productos rápidamente, si la cadena de montaje podía detenerse por el capricho de un trabajador de corregir un defecto menor? Contrariamente al sentido común, el método de Ohno resultó ser el medio más exitoso para fabricar automóviles. Arreglar un problema pequeño sobre el terreno prevenía problemas posteriores mucho mayores. Lamentablemente, no todas las empresas han aprendido de la experiencia de Toyota, y se mantuvo la tentación de pasar por alto lo que aparentemente son problemas menores

## HERRAMIENTA KAIZEN 5: RECONOCER LOS MOMENTOS PEQUEÑOS



Cuando era profesor de psicología en Washington, el doctor John Gottman dirigió un estudio en el cual cada pareja de voluntarios se trasladó a un condominio especial, que era un laboratorio para observar su comportamiento. Las interacciones “naturales” de esas parejas fueron observadas mientras transcurría su rutina cotidiana; los sujetos también eran periódicamente conectados a monitores para grabar cualquier cambio biológico cuando discutían sobre algún conflicto u otras cuestiones. Ciertamente, este es un planteamiento heterodoxo para un estudio científico, pero lo que nos hace tomar en serio a Gottman son sus destacados resultados. Con estas medidas, fue capaz de predecir —con un 93 por ciento de precisión— si una pareja sería feliz o desgraciada en su matrimonio, e incluso si se divorciaría en el transcurso de unos años.

Uno de los más importantes descubrimientos del estudio fue que, en las relaciones exitosas, la atención positiva superaba a diario a la negativa por cinco a uno. Esta atención positiva no suponía la realización de actos drásticos como tirar la casa por la ventana para celebrar una fiesta de cumpleaños o comprar una casa de ensueño. Adquiría la forma de pequeños gestos, tales como estos:

1.- Usar un tono de voz agradable cuando se recibe una llamada telefónica de la pareja, en oposición a un tono exasperado o un ritmo apresurado que implica que esa llamada está interrumpiendo tareas importantes.

2.- Preguntar por las citas con el dentista u otros detalles del día de la otra persona. • Dejar el mando a distancia, el periódico o el teléfono cuando la pareja entra.

3.- Llegar a casa a la hora prometida o al menos telefonar si se va a llegar más tarde.

Estos pequeños momentos resultaron ser un elemento más predictivo de una relación amorosa plena que unas vacaciones románticas y regalos costosos.

En lugar de concentrarte en los grandes fallos o esperar un paseo en un carruaje tirado por caballos o un viaje a París, aprecia sus pequeños gestos, un tono agradable de voz o una caricia cariñosa.



# EL MÉTODO KAIZEN

Pese a que el kaizen es una poderosa fuerza para el avance profesional, perder peso o mejorar la salud, así como para otros objetivos, es algo más profundo que una simple herramienta para cruzar la línea de meta. Trata de ver al kaizen como un proceso que nunca se acaba. No lo olvides en un cajón una vez que hayas alcanzado tu objetivo. El kaizen nos invita a ver la vida como una oportunidad de mejora continua, para buscar siempre estándares más elevados y ampliar las posibilidades. ¿Qué es más importante en esta vida que aprovechar la posibilidad de cada momento?

