

Hábitos atómicos para emprendedores, según el autor James Clear



El autor del bestseller [Hábitos Atómicos](#), [James Clear](#), participó en **INCmty 2022** donde reflexionó sobre cómo hábitos **muy pequeños pueden llegar a impactar a largo plazo** en la carrera de un emprendedor.

El orador y consultor en toma de decisiones y mejora continua compartió esta reflexión durante la charla **Hábitos Atómicos: cómo mejorar un 1% cada día**, junto a **Juan Pablo Murra**, rector de Profesional y Posgrado del [Tecnológico de Monterrey](#).

*“Son **hábitos atómicos** por tres razones: primero, el significado de la palabra atómico es diminuto o pequeño; segundo, el átomo es una unidad fundamental en un sistema más grande; y tercero porque la palabra atómico es una fuente de energía inmensa”,* dijo Clear.

Clear subrayó que cambios pequeños y fáciles de hábitos pueden representar unidades en un sistema más grande que puede llegar a tener **modificaciones notables y poderosas** a largo plazo en la **vida de las personas**, así como de las **empresas**.



/> width="900" loading="lazy">

Los 4 pasos para entender un hábito

Para Clear **los hábitos se componen de 4 etapas** diferentes, que son espacios donde las personas pueden intervenir como si fueran palancas de las que se pudiera jalar para hacer un hábito bueno o romper con uno malo.

Explicó que estas etapas son:

- 1. Señal (cue)** - es una señal que inicia con un hábito, por ejemplo, ver algún tipo de comida.
- 2. Antojo o anhelo (craving)** - cuando el cerebro hace una predicción, por ejemplo, ese antojo de preguntarse si esa comida es dulce, sabrosa o agradable.
- 3. Respuesta (response)** - actuar con base en ese deseo, por ejemplo, acercarse a la comida, tomarla y darle un mordisco.
- 4. Recompensa (reward)** - es el momento donde se confirma el antojo, por ejemplo, disfrutar de esa comida.

Sin embargo Clear advierte que **no todos los momentos en la vida son gratificantes**, y si no es así, es poco probable que se conviertan en un hábito.

Conoce algunas de las reflexiones que compartió Clear para **modificar hábitos** en el ámbito personal y también como emprendedor.



/> width="900" loading="lazy">

1. Mejora 1% a la vez; el tiempo es tu aliado

A través de su obra el autor propone a las personas **mejorar un 1% cada día**. Algo que considera como un mantra para recordar que los pequeños cambios pueden sumar y que el tiempo los magnificará.

*“Si tienes buenos hábitos **el tiempo se convierte en tu aliado** y por cada día que pase te pondrás en una mejor posición e irás por buen camino; pero si tienes malos hábitos el tiempo será tu enemigo y cada día que pasa estarás en un hoyo un poco más profundo”,* dijo en [INCmty](#).

*“Cuando hablo de un 1% cada día es un enfoque en la trayectoria, ¿estamos **mejorando un 1% o empeorando un 1%**? Si estás en una buena trayectoria todo lo que necesitas es tiempo”,* añadió.

“Si tienes buenos hábitos el tiempo se convierte en tu aliado y por cada día que pase te pondrás en una mejor posición”.

2. Propón un objetivo y trabaja en tu sistema

El conferencista explicó que aunque las personas tengan metas muy claras, eso no determina el resultado de lo que se desea sino **el sistema** que se implementa para alcanzarlo, en este caso, **una colección de hábitos diarios** que se siguen.

*“Cualquiera que sea el sistema que hayas estado ejecutando, cualquier **colección de hábitos** que hayas estado siguiendo durante los últimos seis meses, uno o dos años, te ha llevado casi inevitablemente a los resultados que tienes ahora”,* sentenció Clear.

El consultor en toma de decisiones agregó que si deseamos que nuestros resultados cambien lo que debemos modificar son los hábitos y esto, de **manera automática**, nos llevará a un destino diferente.



/> width="900" loading="lazy">

3. Enfócate en un hábito a la vez

Clear comentó que si se tienen diferentes objetivos en la vida, por ejemplo comer más sano, dormir mejor o ser mejor emprendedor, recomendó enfocarse en cambiar hábitos para una de las metas y después secuencialmente hacer los otros.

*“Los hábitos son más complicados de instalar en tu vida de lo que la gente asume. Por ejemplo comer más sano parece que es solo un hábito, pero significa que necesita mejores hábitos de compra de comida, de cocina, entonces **son varias capas para una sola cosa**.”*

*“Por esa razón creo que es mejor **concentrarse en uno y tomarse el tiempo para hacerlo bien** y descubrir un estilo, un sistema que hay alrededor de una meta y luego integrar la siguiente”,* continuó el autor.

“Cuando estás en una nuevo momento es como si tuvieras una pizarra limpia, puedes mirarla y pensar como si fueras a empezar de nuevo”.

4. Si eres emprendedor tómate el tiempo para pensar

Al ser cuestionado por el rector de Profesional y Posgrado sobre buenos hábitos que podrían desarrollar los emprendedores el autor señaló que es vital tomarse un tiempo para pensar.

*“Es muy difícil de hacer porque a menudo están muy ocupados, ejecutando lo que el negocio necesita hacer. Están tan ocupados haciendo tareas que no pueden dar un paso atrás y **pensar en una estrategia**”,* consideró el conferencista.

*“Estás tan concentrado en la próxima tarea que **no te das espacio para pensar** ¿hay una mejor estrategia aquí? Es necesario crear un espacio para pensar en la estrategia y pensar ¿hay alguna manera de poner mi negocio en una mejor trayectoria?”,* agregó.

El consultor en mejora continua señaló que la mejor manera de llegar a **conclusiones con valor es haciendo una pausa**, tomando un poco de tiempo, reflexionando, retrocediendo y pensando en un trabajo y esfuerzos más eficientes.



/> width="900" loading="lazy">

5. Reflexiona y revisa tu emprendimiento

Clear consideró como otro hábito importante para los emprendedores el tener un **proceso de reflexión y revisión** en los negocios para que puedan estar al tanto de lo que está pasando en su empresa.

“Muchas veces suceden cosas, simplemente no se tomó el tiempo o no tiene tiempo para revisarlo y ver, y luego secundar para poder hacerlo.

*“Por ejemplo, cada viernes reviso las principales **métricas del negocio**, el tráfico, los suscriptores de correo electrónico, los ingresos y los gastos; es una especie de oportunidad para mí de registrar mi emprendimiento y ver qué sucedió durante la última semana”,* añadió.

El conferencista recomendó llevar a cabo estos hábitos en diferentes **espacios de tiempo**, como por ejemplo cada semana, fin de mes o incluso cada año, dependiendo el tipo de análisis que se quiera llevar a cabo.

“Cuando hablo de un 1% cada día es un enfoque en la trayectoria; ¿estamos mejorando un 1% o empeorando un 1%? Si estás en una buena trayectoria solo necesitas tiempo”.

6. Hábitos distintos para cada época

El autor también reflexionó sobre los cambios que se registran en la vida de las personas y que son nuevas temporadas o estaciones donde probablemente **hábitos antiguos ya no podrían ser funcionales**.

*“Hay muchos malabarismos o cambios que ocurren cuando estás en una **nueva temporada**, que puede ser tomar un nuevo trabajo o mudarse a una nueva ciudad, todo tipo de cosas. Cada vez que esto sucede vale la pena dar un paso atrás y observar tus hábitos”,* dijo Clear.

Recordó que esos cambios de temporada también pueden ayudar a **modificar hábitos** que hubiera sido difícil adoptar en una época anterior y que probablemente se quería tener, pero que probablemente no funcionaban.

*“Cuando estás en una nueva estación es **como si tuvieras una pizarra limpia**, puedes mirarla y pensar como si fueras a empezar de nuevo, cómo diseñarías un buen día”,* añadió.

“Necesita aprender más pero a menudo la mejor manera de aprender es comenzando. Reduzca la escala y dé el primer paso”.

7. Únete a grupos con los hábitos que deseas

Para Clear algo que puede ayudar a los emprendedores a facilitar el cambio de hábitos es sumarse a **tribus donde su comportamiento deseado sea normal**.

*“Puede ser algo muy motivador **apegarse a ese grupo**, por ejemplo, si tus amigos son empresarios, están construyendo negocios y haciendo estas cosas, empiezas a motivarte y pensar que deberías ser capaz de intentarlo.*

“Cuando pasas más tiempo con personas que realmente están **haciendo las cosas que quieres hacer**, absorbes esa energía y dices, no quiero posponer las cosas, mis amigos la están rompiendo y creciendo muy rápido, quiero eso también. Hay una gran dinámica social en juego”, añadió Clear.



/> width="900" loading="lazy">

8. Aplica la regla de los 2 minutos

Finalmente James Clear sugirió que cuando sepas en qué temporada o momento de tu negocio o de tu vida te encuentres comiences a cambiar hábitos a través de la **regla de los 2 minutos**.

“Reduce ese hábito que quieres adoptar a **algo que te tome 2 minutos o menos**, simplemente es dar el primer paso”, dijo el conferencista.

La regla de los 2 minutos que propone el autor en su libro **Hábitos Atómicos** consiste en crear nuevos hábitos a partir de pequeñas acciones, por ejemplo, si quieres leer más trata de leer una página cada día, o caminar un poco si quieres activar tu físico.

“Necesita aprender más pero a menudo **la mejor manera de aprender es comenzando**. Así que reduzca la escala, dé el primer paso y luego desde allí puede avanzar al siguiente nivel”, reiteró.

“Reduce ese hábito que quieres adoptar a **algo que te tome 2 minutos o menos**, simplemente es dar el primer paso”.

Celebran INCmty décimo aniversario

INCmty del [Tecnológico de Monterrey](#) es el festival de emprendimiento más grande de América Latina y este año celebra su décimo aniversario.

“Durante estos 10 años [INCmty](#) ha sembrado esa semilla de carácter y espíritu emprendedor en muchas personas. Estoy seguro que seguiremos transformando muchas vidas”, señaló Rogelio de los Santos, presidente de INCmty.

Este año **el festival regresó a la presencialidad** y se lleva a cabo los días **15, 16 y 17 de noviembre en Cintermex**, en Monterrey.

[INCmty](#) en su **décima edición presenta 4 eje temáticos** principales:

- Life & well-being
- Tech & digital
- Business tools
- Founders & investors

Esta edición incluyó más de **100 speakers** como [Jay Shetty](#), James Clear, Alina Morse, [Penny Locaso](#), [Simon Mainwaring](#), entre otros ponentes de nivel nacional e internacional, además de **200 momentos** de networking y oportunidades de inversión.

LEE TAMBIÉN: