



**EL  
PODER**

**DE  
LOS**

# COMIENZOS

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

**E**n algún punto de tu vida probablemente has cumplido uno de tus propósitos de año nuevo, ya sea que el 31 de diciembre de algún año lograste tomar menos, hacer más ejercicio, llamar a tus abuelos todos los domingos, etc. O tal vez, para mediados de año, te encontrabas en el sillón viendo la serie de Luis Miguel olvidándote de hacer esas llamadas.

*Sin importar las intenciones y motivos detrás de tus propósitos, el día que escojas para iniciarlos es un factor psicológico determinante para su éxito; a esto se le llama “el poder de los comienzos”.*

Los expertos denominan a cada inicio del año como un “punto de referencia en el tiempo.” Así como nos ubicamos cuando manejamos hacia un destino con la ayuda de referencias (detrás del supermercado, a la vuelta de la gasolinera, etc.), usamos los puntos de referencia para ubicarnos en el tiempo; algunas fechas funcionan como el supermercado/gasolinera, y nos ayudan a encontrar nuestro camino y destino. Existen 2 tipos de referencias: las sociales (lunes, nuevo mes, días festivos) y las personales (cumpleaños, aniversarios, cambios de trabajo).

Un estudio realizado en el 2014 por la

Universidad Wharton de Pensilvania, muestra que la búsqueda en Google de la palabra “dieta” aumentan cada 1º de enero en un 80% al compararlo con cualquier otro día; asimismo, dicho aumento se presenta en cada inicio de semana y mes (inclusive las búsquedas incrementan después de cada fecha festiva). Se concluyó que hay algo en los días primeros que motivan a las personas.

El estudio encontró también, que los mismos resultados se puede observar en cuanto a la asistencia en los gimnasios, agregando también a las fechas el comienzo de un semestre o después de haber cumplido años. Las personas usamos fechas específicas para terminar con algunos hábitos e iniciar otros, a este fenómeno se le conoce como fresh start effect (efecto del nuevo comienzo).

Con este comienzo, empezamos un nuevo estado mental, nos desconectamos de los errores del pasado y los transformamos en lecciones; a su vez, nos esforzamos más que antes (es por eso que el marketing aplica el dicho “nuevo año, nuevo tú”), por lo que identificar puntos de referencia con significado personal, facilita a encarrilarnos en el camino hacia nuestras metas.

Las empresas pueden igualmente emplear esta técnica, estudios recientes sugieren que el efecto del nuevo comienzo aplica para los

equipos de trabajo; supongamos que si una compañía ha tenido ventas bajas en lo que va del semestre, en vez de esperar a que empiece el siguiente semestre para implementar nuevas técnicas de venta, capacitaciones o pláticas motivacionales, pueden usar fechas más tempranas específicas, como el día que lanzaron un producto al mercado para crear un efecto de nuevo comienzo.

En general, los inicios nos ayudan a tener la sensación de tener otra oportunidad para hacer mejor las cosas y empezar con el pie derecho, es por eso que diversos movimientos como Meatless Monday (lunes sin carne) son al inicio de la semana. Si usamos el método de las referencias del tiempo, podremos seguir motivados durante el resto del año sin tener que esperar a que inicie uno nuevo (encuestas demuestran que para febrero solo un 64% de los propósitos de año nuevo siguen en pie).

Personalmente, decidí dejar de fumar el día de mi cumpleaños, llevo 2 años que lo dejé, por lo que me motiva cada año aparte de festejar una nueva vuelta al sol, celebrar mi decisión por una mejor calidad de vida.

Construir diversas referencias personales a lo largo del calendario nos hará tener progresos, lo que nos motivará a seguir nuestro camino, no esperes a que empiece el 2019, ¡comienza ahora! <sup>CI</sup>