



*Qué es el*  
**Kaizen?**

## Kaizen o cómo implementar la mejora continua en tu vida



***"Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy"***. Esta es la máxima que defiende el *kaizen*, una palabra japonesa que significa "mejora continua". Pero el kaizen es mucho más que un concepto: es una filosofía de vida que nos invita a avanzar cada día, aunque solo sea un poco. Aplicado tanto al entorno empresarial como al crecimiento personal, el kaizen puede ayudarte a transformar tu vida paso a paso, con constancia y sin presión. En este artículo descubrirás qué es el Kaizen, cómo surgió y cómo aplicarlo a tu día a día. También te mostraremos cómo desde El Prado Psicólogos Madrid utilizamos el método kaizen para ayudarte a lograr cambios reales y duraderos.

## ¿Qué es el método Kaizen y cómo funciona?

El **método kaizen** propone no dejar pasar un solo día sin avanzar, por pequeño que sea ese paso. Esta filosofía parte de la idea de que los grandes cambios se construyen a partir de pequeñas mejoras constantes. En el ámbito de la psicología, el kaizen puede ser una herramienta clave para superar bloqueos, reducir la procrastinación y fomentar la perseverancia.

Como dijo Lao Tse: "Un viaje de mil millas comienza con un primer paso". Desde el kaizen, podríamos decir que todo viaje se compone de muchos pasos pequeños y sostenidos. No se trata de obsesionarte con la meta, sino de concentrarte en avanzar cada día un poco más.

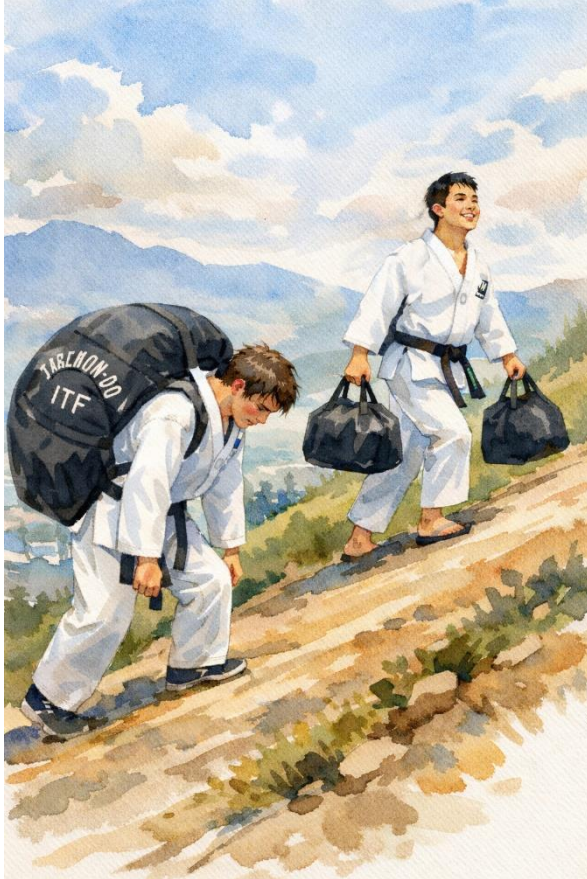
## Origen de la filosofía kaizen: del japon industrial al desarrollo personal

La filosofía kaizen se originó en Japón en la década de 1950, en un contexto marcado por la ocupación estadounidense tras la Segunda Guerra Mundial. Durante este periodo, consultores norteamericanos trabajaron con la industria japonesa para introducir métodos de mejora de la productividad.

Uno de los programas clave fue el "Training Within Industry", un programa que tenía como objetivo desarrollar los mandos intermedios para aumentar la productividad en las fábricas, se fusionó con la filosofía y el modo de hacer japonés. **De la conjugación entre la cultura milenaria y la tendencia racional occidental nació la "Estrategia de Mejora de la Calidad Kaizen"**, que llevó a la industria del país nipón a colocarse entre las primeras economías del mundo.

Hoy, el método kaizen ha trascendido su aplicación empresarial para convertirse en una estrategia efectiva de desarrollo personal y bienestar emocional. Aplicar kaizen a tu vida diaria es una forma de avanzar hacia tus objetivos sin presionarte en exceso.

## ¿Por qué el kaizen es un método tan poderoso?



El método kaizen se basa en dos pilares fundamentales: **gradualidad** y **continuidad**.

- **Gradualidad:** Consiste en dividir los objetivos en pasos tan pequeños que no resulten abrumadores.
- **Continuidad:** Implica mantener esos pasos en el tiempo, todos los días, incluso si no son perfectos.

Este enfoque resulta especialmente útil en el ámbito de la psicología y el desarrollo personal, donde los grandes cambios muchas veces generan miedo o resistencia. En El Prado Psicólogos utilizamos el método kaizen como apoyo en procesos de coaching y terapia, ayudando a nuestros pacientes a avanzar de forma sencilla, sin presión y con mayor eficacia.

## Beneficios de aplicar la mejora continua a tu vida

1. **Permite superar el bloqueo inicial provocado por la resistencia al cambio.**

A menudo, cuando nos planteamos grandes objetivos, nos sentimos desbordados por la cantidad de tareas que se perfilan en el horizonte. Sin embargo, *el kaizen* nos indica que para lograr una meta, debemos dar pequeños pasos de forma constante. De esa manera, podemos superar esa resistencia inicial que suelen generar las transformaciones drásticas y que suele estar basada en el miedo al cambio.

## 2. **Pone fin a la procrastinación.**

La procrastinación es uno de los principales enemigos de la productividad. Sin embargo, es muy fácil caer en sus redes, sobre todo cuando las tareas que tenemos por delante son muy complicadas o demandan mucho tiempo. Por eso, *el kaizen* propone dividir la tarea en unidades tan pequeñas que nos resulte imposible no hacerlas. Por ejemplo, si quieres aprender un nuevo idioma pero te sientes desbordado/a por la magnitud del objetivo, simplemente debes plantearte aprender una palabra nueva cada día. Se trata de un objetivo tan sencillo que no hay espacio para la procrastinación.

## 3. **Genera cambios duraderos.**

Los hábitos se encuentran en la base de toda gran transformación, pero cuando hemos mantenido las mismas costumbres durante años, es difícil deshacerse de ellas. Sin embargo, como los cambios que propone *el kaizen* son tan pequeños, resulta más fácil formar nuevos hábitos que posteriormente den lugar a transformaciones permanentes. De hecho, una de las ideas esenciales de esta filosofía es que los pequeños cambios, realizados de manera continua a lo largo del tiempo, tienen un gran impacto en nuestra vida. Estos cambios terminan comportándose como una bola de nieve; es decir, generan transformaciones mayores que nos acercan cada vez más a nuestra meta.

## **¿Cómo aplicar el método kaizen a tu vida cotidiana?**

A la hora de aplicar el método kaizen a la vida cotidiana lo primero que tenemos que hacer es hacernos las siguientes preguntas:

- **¿Qué resultados deseo alcanzar?**
- **¿Qué hábitos necesito poner en práctica para alcanzar esos resultados?**
- **¿Cuál es el pequeño paso más grande que puedo dar para empezar a formar esos hábitos?**

Recuerda que la clave radica en poner en práctica cambios tan pequeños que te resulte imposible fallar o procrastinar. Por ejemplo, si quieres adelgazar, es importante que te plantees un objetivo concreto: la cantidad de kilos que deseas perder. Luego, debes concretar los hábitos que te permitirán perder peso, como practicar actividad física.

En este punto, no te plantees inmediatamente salir a correr un maratón o pasar una hora todos los días en el gimnasio porque de esta forma solo lograrás agotarte y cuando pase una semana y los resultados que esperas no lleguen, abandonarás tu propósito. En vez de eso, plantéate realizar únicamente cinco minutos de actividad física al día durante un tiempo determinado, luego podrás ir aumentando la intensidad y el tiempo, a medida que el hábito se vaya consolidando.

El truco de los cinco minutos es algo que puedes utilizar para empezar cualquier tarea que te cueste o te de pereza. ¡Fuera excusas! Cinco minutos, ya sea de hacer sentadillas o de ordenar tus papeles, es algo perfectamente manejable. No lo pienses, sólo hazlo.

Considera que *el kaizen* significa ir a tu propio ritmo, esforzarte cada día un poco más, llegar cada día un poco más lejos, pero sin presionarte demasiado.

## ¿Cómo aplicar el método Kaizen a tu vida cotidiana?

**Plantéate las siguientes preguntas:**

- ¿Qué resultados deseo alcanzar?
- ¿Qué hábitos necesito poner en práctica para alcanzar esos resultados?
- ¿Cuál es el pequeño paso más grande que puedo dar para empezar a formar esos hábitos?



## ¿Cómo saber cuándo necesitas recurrir al método kaizen?

*El kaizen* es una excelente herramienta, sobre todo cuando sabemos exactamente hacia dónde deseamos encaminar nuestros pasos pero, aún así, la meta nos parece demasiado distante. Este método se puede aplicar cuando:

- **No te atreves a dar el primer paso porque te sientes desbordado/a por la inmensidad o complejidad de la tarea que te has propuesto.**
- **Te has estancado en el camino porque no logras vislumbrar el próximo paso o este te atemoriza, de forma que comienzas a procrastinar.**
- **Estás pensando en abandonar porque te parece que el trayecto que tienes por delante es demasiado largo o difícil.**

Recuerda que tu mente siempre te empujará a la zona de confort, que es donde se siente más cómoda y segura. En esas circunstancias, **el método kaizen es extremadamente útil, ya que te permitirá continuar avanzando sin agobiarte**. Te animo a que compruebes los beneficios que esta herramienta te puede ofrecer: elige ahora mismo un área de mejora y planifica tu hoja de ruta con los pequeños y graduales cambios que puedes ir incorporando hasta alcanzar tu objetivo. **Y no te olvides de disfrutar del proceso, mejorar y crecer siempre es un placer.**

*Autora: Rosario Linares Martínez, psicóloga colegiada nº M-16126 del Colegio oficial de psicólogos de Madrid.*