

AXENT INSTITUTE · MATERIAL DE APLICACIÓN

Guía técnica ANCLA

Diseño de hábitos en el trabajo real

8 páginas · Distinción · Modelo · Práctica ·
Evidencia

MÓDULO 04 DE 10 · SELF · PEOPLE · PERFORMANCE

Tu empresa creció. Ahora hagamos crecer a sus líderes.



01 · DISTINCIÓN CENTRAL

La repetición necesita un contexto reconocible

Los hábitos vinculan señales del contexto con respuestas aprendidas. Una meta puede activar esfuerzo consciente; un hábito reduce la necesidad de decidir cada vez cuando la señal reaparece.

El tiempo de formación varía entre personas, conductas y contextos. El objetivo no es cumplir un número universal de días, sino aumentar consistencia y reducir fricción mientras se protege la calidad de la conducta.

**PRINCIPIO
OPERATIVO**

Haz que la conducta correcta sea pequeña, específica y fácil de iniciar cuando aparezca una señal estable.

Mapa de observación

DISPARADOR

Momento, lugar, evento o acción previa que inicia la rutina.

DISEÑO

Esfuerzo, pasos, acceso y decisiones que facilitan o bloquean.

CONDUCTA

Acción específica y suficientemente pequeña para repetirse.

APRENDIZAJE

Registro de repetición, calidad, contexto y ajuste.

02 · MODELO ANCLA

Observar antes de reaccionar

Acción mínima**A**

Reduce la conducta a una versión que preserve su propósito.

Pregunta: ¿Cuál es la unidad mínima útil de esta práctica?

Nodo contextual**N**

Elige una señal específica, frecuente y fácil de detectar.

Pregunta: ¿Después de qué evento estable comenzará la conducta?

Camino preparado**C**

Organiza materiales, agenda, información y acceso antes del momento.

Pregunta: ¿Qué puedes dejar listo para no depender de decidir otra vez?

SECUENCIA

No saltes a la acción antes de distinguir señal, significado, necesidad y efecto.

03 · MODELO ANCLA

Elegir una respuesta útil

Lazo de repetición**L**

Repite la misma respuesta en el mismo contexto y registra variaciones.

Pregunta: ¿Con qué frecuencia realista reaparece esta señal?

Ajuste por evidencia**A**

Modifica tamaño, señal o fricción sin abandonar el propósito.

Pregunta: ¿Qué parte del diseño falló cuando no ejecutaste?

CALIDAD

Una buena respuesta protege simultáneamente relación, responsabilidad y avance.

04 · PRÁCTICA DEL LÍDER

Diseña para días normales, no para tu mejor día

PRÁCTICAS QUE AYUDAN

Usa una señal ya existente. · Reduce el inicio a menos de dos minutos. · Prepara el contexto antes. · Registra ejecución y calidad.

ATAJOS QUE DEBILITAN

Prometer 21 días universales. · Confiar solo en motivación. · Añadir demasiadas conductas. · Interpretar una omisión como fracaso total.

Preguntas de transferencia

- ¿Cuál es la unidad mínima útil de esta práctica?
- ¿Después de qué evento estable comenzará la conducta?
- ¿Qué puedes dejar listo para no depender de decidir otra vez?
- ¿Con qué frecuencia realista reaparece esta señal?
- ¿Qué parte del diseño falló cuando no ejecutaste?

**PRÁCTICA
DELIBERADA**

Ensaya primero en situaciones de riesgo bajo o medio; registra efecto y ajusta una sola variable.

05 · CASO APLICADO

El líder que posterga feedback

Diego quiere dar feedback oportuno, pero llega al viernes con episodios olvidados. Su intención es fuerte; su agenda y sus reuniones no contienen ninguna señal para registrar evidencia.

OPCIÓN 1

Comprometerse a ser más disciplinado.

OPCIÓN 2

Al cerrar cada reunión, registrar durante 90 segundos un hecho y su impacto en una plantilla abierta.

OPCIÓN 3

Esperar al cierre mensual para recordar los casos relevantes.

Criterio de decisión

- Comprometerse a ser más disciplinado. — Insuficiente. No cambia señal, acción ni contexto.
- Al cerrar cada reunión, registrar durante 90 segundos un hecho y su impacto en una plantilla abierta. — Correcto. La señal y la acción mínima están conectadas.
- Esperar al cierre mensual para recordar los casos relevantes. — No. La distancia deteriora evidencia y mantiene el patrón.

RESOLUCIÓN

El hábito no es dar una conversación completa después de cada reunión; es capturar evidencia oportuna para poder conversar con calidad.

06 · LABORATORIO

Calibra tu criterio

'LEERÉ UNA
HORA CADA
DÍA'.

Puede ser una meta valiosa, pero quizá demasiado grande para instalar el inicio. Define señal y acción mínima.

'AL CERRAR EL
CRM, ANOTARÉ
UNA PREGUNTA
DE COACHING'.

Señal existente y conducta específica conectadas.

'FALLÉ AYER,
DEBO REINICIAR
TODO'.

Una omisión no destruye automáticamente el aprendizaje. Revisa contexto y retoma la siguiente señal.

'LO HARÉ
CUANDO TENGA
TIEMPO'.

La señal es ambigua y compite con decisiones urgentes.

Chequeo de calidad

- La señal es específica y frecuente.
- La acción mínima conserva valor.
- El registro distingue omisión de abandono.

07 · FIELD CHALLENGE

Diseña un hábito ANCLA

Convierte una práctica de liderazgo en una respuesta pequeña ligada a una señal estable.

Propósito y conducta

Qué resultado protege y qué acción deseas repetir...

Nodo contextual

Evento, momento, lugar o acción previa...

Camino preparado

Material, acceso, agenda y fricción removida...

Versión mínima

Acción útil que puedes iniciar incluso en un día difícil...

Registro y ajuste

Frecuencia, calidad, contexto y revisión semanal...

EVIDENCIA MÍNIMA

Describe conducta observable, efecto interpersonal, resultado y momento de revisión.

08 · TRANSFERENCIA

Del módulo al trabajo real

Protocolo de aplicación

- Selecciona una conversación real de riesgo bajo o medio.
- Prepara la intervención con ANCLA y define una conducta observable.
- Ejecuta sin intentar controlar la emoción de la otra persona.
- Registra qué cambió en tu respuesta, en la relación y en el resultado.
- Solicita feedback específico y decide un siguiente ensayo.

CIERRE

La consistencia del diseño supera a la intensidad de un inicio heroico.

Referencias

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Wood, W. y Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>