Resuelve tu problema con un guiño

Empecé a contar mis paseos y acabé marcándolos como completados

Cómo volver a moverte cada día sin la obligación de controlar obsesivamente tus resultados



Max Paradox

Empecé a contar mis paseos y acabé marcándolos como completados

Cómo volver a moverte cada día sin la obligación de controlar obsesivamente tus resultados

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907382

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - Cuando el paseo consiguió su propio departamento de control de calidad..... 11

Capítulo 2 - ¿Por qué tiene tanto poder sobre ti el circulito verde? 21

Capítulo 3 - La trampa del paseo perfecto o por qué caminar sin más dejó de ser suficiente 31

Capítulo 4 - Más aplicaciones, más reglas y cada vez menos ganas de caminar..... 40

Capítulo 5 - No tengo tiempo para salir o cómo el paseo pierde la batalla contra la vida real 51

Capítulo 6 - Descansar sin remordimientos o por qué las piernas también tienen derecho a un día libre 60

Capítulo 7 - Pasear en compañía o cuando el ritmo de los demás empieza a mandar sobre tus piernas 70

Capítulo 8 - El aburrimiento durante el paseo o por qué ya no te apetece ver el mismo seto por centésima vez 79

Capítulo 9 - Pasear a tu manera o cómo empezar por fin a caminar según tus propias reglas..... 88

Capítulo 10 - Lo más difícil es dar el primer paso o cómo salir sin negociar durante una hora contigo mismo 97

Capítulo 11 - Progresar sin números o cómo saber que vas por buen camino 106

Capítulo 12 - Integrar los paseos en tu vida o cómo crear un ritmo sin un horario militar 115

Capítulo 13 - El tiempo no consulta tus planes o cómo pasear sin entrar en guerra con el calendario y las nubes 125

Capítulo 14 - Pasear sin mirar la pantalla o cómo recuperar la atención sin perderte por el camino.....134

Capítulo 15 - Cuando el cuerpo dice «hoy toca hacerlo de otra manera» o cómo pasear a pesar de las limitaciones, pero no a cualquier precio.....143

Capítulo 16 - Otra vez estoy contando los pasos o qué hacer cuando la antigua compulsión regresa por la puerta de atrás 154

Capítulo 17 - Cuando incluso un paseo corto es demasiado o cómo no perder el contacto con el movimiento en los momentos más difíciles.....164

Capítulo 18 - Cómo conservar la libertad cuando pasear vuelve a ser algo corriente 174

Capítulo 19 - Cuando la vida cambia de ruta o cómo evitar empezar de cero ante cada nuevo obstáculo 184

Capítulo 20 - Un paseo sin examen o cómo por fin puedes simplemente caminar.....194

INTRO

Has salido a dar un paseo. El aire es agradable, las piernas funcionan y, por un momento, el mundo no te exige que respondas a ningún mensaje. Caminas tranquilamente hasta que, de repente, miras el reloj. Dos mil ochocientos cuarenta y siete pasos. No está mal, pero tu objetivo diario es de ocho mil. Aceleras el ritmo. Unos minutos después vuelves a comprobarlo. Tres mil ciento doce. Está claro que algo no está colaborando. Lo que debía ser un paseo relajante se ha convertido en una reunión de seguimiento del plan de producción. Solo falta el jefe de turno preguntando por qué el ritmo de crecimiento del número de pasos se está desviando de las previsiones.

Lo más divertido es que nadie te ha obligado a hacerlo. Tú mismo estableciste el objetivo. Tú mismo compraste el dispositivo encargado de vigilarlo. Tú mismo aceptaste recibir notificaciones que te recuerdan que todavía no te has ganado el circulito verde. Y ahora, en lugar de disfrutar del simple hecho de haber salido de casa, te preguntas si un paseo que no alcanza la cifra prevista debería contar siquiera como paseo. En algún punto del camino, el movimiento que supuestamente debía hacerte sentir mejor adquirió su propio reglamento, un sistema de evaluación y un tribunal examinador invisible.

No hay nada malo en contar los pasos. Los números pueden motivarnos, mostrarnos nuestros progresos y ayudarnos a descubrir cuánto tiempo pasamos sin movernos. El problema comienza cuando dejan de ser información y se convierten en una sentencia. Cuando cinco mil pasos ya no significan un paseo agradable, sino tres mil

pasos de fracaso. Cuando descansar requiere una justificación y un día normal sin actividad provoca más culpa que haberse olvidado del aniversario de boda. En ese momento conviene prestar atención no a nuestras piernas, sino a las normas que les imponemos para permitirles caminar.

Quizá conozcas perfectamente este mecanismo. Primero aparece una idea inocente: voy a salir a caminar más. Después, una aplicación te propone un objetivo diario. Empiezas a observar las estadísticas, comparar semanas y celebrar cada nuevo récord. Durante un tiempo, todo funciona. Hasta que llega un día en el que llueve, tienes más obligaciones o sencillamente no te quedan fuerzas. El resultado baja. Al día siguiente intentas recuperar lo perdido, aunque el paseo de ayer no sea precisamente una factura pendiente de pago. Poco a poco empiezas a pensar en el movimiento principalmente en términos de cuánto has conseguido hacer.

Y es precisamente entonces cuando puedes pasar por alto algo importante: un paseo no necesita ser un logro para tener valor.

Imagina que sales durante quince minutos porque necesitas despejarte. Por el camino te detienes junto a un árbol, observas a un perro que intenta negociar con su dueño cinco minutos adicionales entre los arbustos y regresas a casa de un humor ligeramente mejor. No has batido ningún récord. No has cerrado el anillo de actividad. No has conseguido una medalla digital que parece una condecoración por servicios extraordinarios prestados a la acera. Y, sin embargo, has hecho algo bueno por ti. Son precisamente estas experiencias las que perdemos

fácilmente de vista cuando intentamos convertir cualquier actividad en un éxito cuantificable.

Este libro no es un manifiesto contra la tecnología. No vamos a organizar una ceremonia solemne para tirar los relojes inteligentes a la basura ni a sostener que el podómetro constituye la primera fase de un plan para conquistar a la humanidad. Los dispositivos son herramientas y pueden resultar muy útiles. De lo que se trata es de recuperar la capacidad de elegir. De poder consultar tus resultados sin sentir que tienes que hacerlo. De establecer un objetivo sin tratarlo como una obligación contraída con la Federación Internacional de Paseantes. También puedes salir sin teléfono y regresar con la sensación de que el paseo realmente ha tenido lugar, aunque ningún servidor haya recibido la correspondiente confirmación.

Recuperar una relación espontánea con el movimiento puede ser más difícil de lo que parece. Sobre todo cuando llevas mucho tiempo acostumbrándote a recibir recompensas por tu constancia. Las rachas de días consecutivos de actividad pueden resultar estimulantes, pero romper una de ellas puede hacerte sentir como si hubieras perdido todos los méritos acumulados durante tu carrera profesional como peatón. Sin embargo, el cuerpo no borra los beneficios de los paseos anteriores simplemente porque un martes te hayas quedado en casa. La regularidad importa, pero no exige perfección. El movimiento también puede formar parte de tu vida cuando su frecuencia e intensidad cambian según tus obligaciones, tu salud o el cansancio de un día cualquiera.

No pretendo convencerte de que basta con dejar de preocuparte por los números. Si fuera tan sencillo, podrías

pegar una nota en el reloj con las palabras «relájate un poco» y el problema estaría resuelto. Pero los hábitos no desaparecen porque se lo ordenemos, especialmente cuando durante mucho tiempo nos han ayudado a mantener la motivación. Por eso examinaremos por qué las cifras se apoderan tan fácilmente de nuestra manera de entender la actividad física, cómo reconocer el momento en el que la motivación se transforma en presión y cómo recuperar poco a poco el placer de moverte sin evaluar constantemente tus resultados.

También habrá espacio para la realidad, que rara vez se parece a un anuncio de vida saludable. A veces vuelves del trabajo y lo único que te apetece es sentarte. Otras veces, salir a pasear con un niño significa pasar más tiempo deteniéndote que caminando. En otras ocasiones, sacar al perro dura media hora, pero el animal dedica la mayor parte de ese tiempo a realizar una investigación olfativa exhaustiva sobre una superficie de tres metros cuadrados. Estas actividades no siempre producen estadísticas impresionantes. Sin embargo, pueden ocupar perfectamente su lugar en el movimiento cotidiano, cuyo objetivo no es ganar un concurso, sino funcionar y sentirte mejor.

También conviene recordar que no todas las personas tienen las mismas posibilidades. No todo el mundo puede caminar a diario, recorrer largas distancias o aumentar el ritmo. El estado de salud, las limitaciones de movilidad, la recuperación después de una enfermedad o intervención y las recomendaciones médicas individuales tienen prioridad sobre cualquier objetivo universal establecido por una aplicación. Si la actividad provoca síntomas preocupantes o necesita adaptarse a una enfermedad, la referencia adecuada es un profesional sanitario, no una clasificación de

pasos publicada en internet. Este libro no propone una única norma para todo el mundo. Te invita a buscar una relación con el movimiento que sea razonable, sostenible y adaptada a tus propias circunstancias.

Puedes empezar con un pequeño experimento. Durante tu próximo paseo, intenta pasar unos minutos sin consultar los resultados. En lugar de hacerlo, observa cómo te sientes, si el ritmo te resulta cómodo y qué sucede a tu alrededor. Si miras automáticamente la muñeca, no habrás estropeado nada. Simplemente habrás descubierto algo sobre tu costumbre, no demostrado una supuesta falta de fuerza de voluntad. No se trata de establecer un nuevo récord de tiempo sin comprobar récords. Se trata de descubrir que tu atención puede abandonar la pantalla y regresar a la experiencia misma de caminar.

No necesitas renunciar inmediatamente a los objetivos, los planes ni las mediciones. Quizá sigan gustándote. Lo importante es que aprendas a distinguir entre una herramienta que te ayuda y una regla que empieza a gobernarte. Un buen paseo puede ser largo, corto, enérgico o pausado. Puede llevarte a un lugar concreto o a ninguna parte en particular. No todos tienen que mejorar tu condición física de una manera cuantificable. A veces basta con que te permitan desconectar de tus obligaciones y pasar un rato fuera de casa.

Así que imagina que un día sales, caminas durante el tiempo que te apetece y después regresas tranquilamente. No compruebas si te has ganado una felicitación. No te preguntas cuántos pasos te han faltado para alcanzar el objetivo. No das vueltas adicionales a la manzana para que el dispositivo se quede satisfecho. Simplemente has salido a pasear.

Y eso es realmente suficiente para llamarlo paseo.

Capítulo 1 - Cuando el paseo consiguió su propio departamento de control de calidad

La primera señal de que algo ha salido mal suele aparecer en una situación completamente inocente. Regresas a casa después de un paseo agradable, te quitas los zapatos, te sirves un vaso de agua y miras el teléfono. La aplicación te informa de que no has alcanzado el objetivo diario. Te faltan mil doscientos pasos. Hasta hace un momento estabas satisfecho. Ahora sientes una ligera decepción, como si alguien acabara de corregir tus deberes y hubiera encontrado un error en el último ejercicio. Durante unos instantes consideras salir otra vez, aunque no te apetece en absoluto. Finalmente, empiezas a caminar por el piso. Del salón a la cocina, de la cocina al recibidor y luego de vuelta. Los demás habitantes de la casa te miran con desconfianza, porque pareces alguien que ha perdido las llaves, pero se niega a reconocer su derrota. Mientras tanto, tú estás llevando a cabo una importante operación de rescate. Hay que salvar el resultado del día.

Da igual que te falten doscientos, mil o tres mil pasos. Lo importante es lo que acaba de ocurrir en tu cabeza. Unos minutos antes, el paseo era una experiencia agradable. Después de mirar la pantalla, se ha convertido en una tarea realizada incorrectamente. No ha cambiado nada en la distancia recorrida, en el tiempo que has pasado al aire libre ni en el movimiento que has hecho. Lo único que ha cambiado es tu interpretación. Una cifra que debía describir tu actividad ha empezado a decidir cuánto vale.

Este es uno de los momentos más importantes que conviene aprender a reconocer. No porque consultar los pasos sea algo malo. El problema aparece cuando la información del dispositivo empieza a tener más importancia que tu propia experiencia. Puedes sentirte bien, pero la aplicación opina lo contrario. Puedes estar cansado, pero el gráfico sugiere que todavía deberías esforzarte un poco más. Puedes haber tenido un día realmente activo, durante el cual el dispositivo no registró parte de tus movimientos, y aun así sentir que te has quedado corto. En esta peculiar relación, la persona deja poco a poco de ser la dueña de su paseo y empieza a trabajar como subcontratista de su propio reloj.

Cómo una medición inocente se convierte en una evaluación

Al principio, todo parece razonable. Quieres moverte más, así que decides observar tu actividad. El contador de pasos te proporciona una información concreta que antes no tenías. Descubres que algunos días te mueves bastante menos de lo que pensabas. Otras veces resulta que hacer unos recados normales implica caminar mucho más de lo esperado. Los datos te ayudan a detectar esas diferencias. No hay nada sospechoso en ello. Así es precisamente como debería funcionar una herramienta: proporcionando información útil para tomar decisiones.

Después aparece el objetivo. Puede que lo establezcas tú mismo o que aceptes la propuesta de la aplicación. El objetivo tiene una ventaja sencilla: sabes hacia dónde te diriges. En lugar de una intención imprecisa como «voy a ser más activo», obtienes un punto de referencia concreto. Cuando lo alcanzas, sientes satisfacción. La pantalla se ilumina con felicitaciones, el gráfico cambia de color y el

dispositivo te informa de que acaba de ocurrir algo digno de celebración. El teléfono no descorcha una botella de champán, pero aparentemente lo único que se lo impide es la falta del equipamiento necesario.

Sin embargo, con el tiempo puedes empezar a confundir dos experiencias distintas: el placer de moverte y el placer de alcanzar un resultado. La primera está relacionada con la propia actividad. La segunda aparece cuando cumples un criterio determinado. Ambas pueden coexistir, pero no son lo mismo. Puedes sentirte estupendamente después de un paseo que no alcanza tu objetivo diario. También puedes cumplirlo caminando nerviosamente por casa a última hora, sin disfrutar lo más mínimo. Si la mayor satisfacción empieza a proporcionártela el mensaje que confirma que has completado la tarea, conviene comprobar si el movimiento no se ha convertido simplemente en una forma de conseguir una aprobación digital.

Una dificultad adicional es que los números parecen objetivos. Ocho mil pasos suenan a una verdad concreta, mientras que decir «hoy he disfrutado caminando» parece una opinión subjetiva. Sin embargo, el contador responde a una pregunta muy limitada: ¿cuántos pasos ha registrado el dispositivo según su propio sistema de medición? No responde a si necesitabas ese paseo, si era adecuado para tus capacidades, si te resultó agradable o si fue suficiente dadas las circunstancias. Cuando utilizas una única cifra como evaluación completa de la actividad, te pareces a alguien que intenta juzgar un restaurante exclusivamente por el número de sillas. Los datos pueden ser correctos y la conclusión, completamente equivocada.

También merece la pena observar lo fácilmente que un objetivo diario se convierte en una obligación. Al principio

planeas salir porque quieres moverte. Más adelante sales porque todavía tienes algo pendiente que cumplir. A veces cambia incluso el lenguaje que utilizas. En lugar de «me apetece dar una vuelta por el barrio», dices «tengo que hacer los pasos». En lugar de «hoy he caminado bastante», aparece «he conseguido cumplir la cuota». El vocabulario por sí solo no demuestra nada, pero puede revelar una manera de pensar. Una cuota exige cumplirse. Una tarea puede suspenderse. Un resultado está sujeto a evaluación. Un paseo, en cambio, puede ser simplemente una parte del día.

Tres señales de que el contador ha tomado el volante

La forma más sencilla de reconocer el problema no consiste en fijarse en el número de pasos, sino en el comportamiento. Alguien puede consultar su actividad todos los días sin sentir ninguna presión. Otra persona puede abrir la aplicación únicamente por la noche, pero basta un resultado inferior al habitual para estropearle el humor. Por eso, la frecuencia de las mediciones dice relativamente poco. Mucho más importante es lo que haces con la información recibida.

La primera señal es un cambio de humor provocado por un resultado que no aporta ningún conocimiento relevante sobre cómo te encuentras. Imagina que vuelves de una salida familiar. Habéis hablado, descansado y pasado tiempo juntos. Después descubres que has dado menos pasos de lo habitual. De repente, empiezas a considerar que el día no ha sido especialmente bueno. Si una pequeña diferencia en las estadísticas puede quitarle valor a toda la experiencia, probablemente le hayas concedido demasiada autoridad a esa cifra. En una organización normal, un ascenso semejante exigiría por lo menos una entrevista de trabajo.

La segunda señal consiste en modificar tu comportamiento exclusivamente para mejorar el registro. No hablamos de prolongar conscientemente un paseo porque te apetece seguir caminando. Hablamos de una situación en la que estás cansado, te gustaría descansar, pero te obligas a dar unas vueltas más porque la pantalla muestra una cantidad pendiente. Resulta especialmente revelador el momento en el que alcanzar el objetivo pone fin a la actividad inmediatamente. Hace un instante, el paseo era imprescindible y, tres segundos después de cerrar el anillo, deja de tener cualquier importancia. Las piernas reciben autorización para terminar su turno.

La tercera señal aparece cuando la ausencia de medición provoca inquietud. Sales sin reloj y tienes la sensación de estar perdiéndote algo. No porque necesites el dispositivo para orientarte o por seguridad, sino porque tus pasos no quedarán registrados. A veces una persona llega incluso a lamentar una actividad que la aplicación no ha detectado. Como si un paseo sin documentación fuera un acontecimiento sospechoso que necesitara declaraciones de testigos.

Ninguna de estas señales constituye un diagnóstico. Tampoco significa que debas eliminar inmediatamente todas tus aplicaciones. Más bien es una invitación a observar la relación entre el objetivo y tu comportamiento. Puedes empezar con una pregunta sencilla: si no conociera el resultado de hoy, ¿valoraría este día de otra manera? La respuesta puede revelar más cosas que un gráfico semanal de actividad.

El paseo que suspendió el examen

Examinemos una tarde corriente. Marta trabaja delante del ordenador y, después de varias horas, necesita

descansar. Sale hacia un parque cercano. No tiene ningún plan especial. Quiere caminar un poco, descansar de la pantalla y regresar con más ganas de continuar con sus obligaciones. El paseo dura veinticinco minutos. Marta vuelve satisfecha, pero al consultar la aplicación observa que hoy apenas ha alcanzado la mitad del objetivo establecido. Entonces empieza a preguntarse si no debería salir de nuevo por la noche.

La idea de dar un segundo paseo no tiene nada de malo. Si a Marta le apeteciera caminar otra vez, podría hacerlo. Sin embargo, conviene examinar de dónde surge esa decisión. Si procede exclusivamente de la sensación de que el primer paseo fue insuficiente, una pausa agradable empieza a parecerse a un intento fallido de aprobar una asignatura. Marta ya no analiza qué necesitaba y qué ha conseguido realmente. Se pregunta cómo reparar la estadística.

En ese momento puede introducir un cambio pequeño, pero importante. Antes de decidir si vuelve a salir, puede separar la información de la evaluación. La información dice: «Hoy he registrado menos pasos de los que marca mi objetivo». La evaluación dice: «Mi paseo ha sido demasiado flojo». La primera frase describe un resultado. La segunda le atribuye un significado que no tiene por qué desprenderse de él. Marta puede preguntarse entonces si realmente necesita más movimiento o si, sobre todo, quiere librarse de la desagradable sensación de haber dejado una tarea sin terminar.

Esta distinción resulta especialmente útil porque no exige luchar contra la tecnología. No tienes que demostrar que los números carecen de valor. Basta con dejar de considerarlos automáticamente el argumento más importante. Un resultado puede indicarte que últimamente te estás

moviendo menos. Pero no tiene por qué decidir si una actividad concreta merecía tu satisfacción.

¿Quién estableció exactamente esa cuota?

También merece la pena examinar el propio objetivo. ¿Por qué tiene precisamente ese valor? ¿Se ha adaptado a tus capacidades y necesidades o simplemente apareció en la pantalla cuando configuraste el dispositivo? Quizá lo estableciste hace varios años, cuando llevabas un estilo de vida diferente. Puede que tomaras como referencia a alguien que recorre grandes distancias todos los días. O tal vez aceptaste una cifra redonda porque parecía razonable y quedaba estupendamente en el gráfico.

Las cantidades de pasos más populares pueden servir como puntos de referencia orientativos, pero no constituyen un examen universal de salud. Tenemos distintas capacidades físicas, edades, estados de salud, obligaciones y posibilidades. Además, el número de pasos por sí solo no describe todas las formas de movimiento ni su intensidad. Por eso, convertir automáticamente un único umbral en una obligación diaria puede llevar a tomar decisiones poco acertadas. Especialmente cuando intentas alcanzarlo a pesar de estar enfermo, sentir dolor, encontrarte exhausto o tener recomendaciones médicas que limitan el esfuerzo.

Esto no significa que los objetivos numéricos sean siempre inútiles. Para muchas personas constituyen un apoyo práctico. Ayudan a detectar períodos prolongados de inactividad y animan a moverse más. Lo importante es que sigan siendo una propuesta modificable y no una orden dictada para toda la eternidad. Si tus posibilidades han cambiado, tu objetivo también puede cambiar. No hace falta presentar una solicitud por triplicado ni aportar

documentación que demuestre que la última semana ha sido complicada.

Una buena prueba consiste en preguntarte si eres capaz de aceptar conscientemente un día por debajo del objetivo. Sin compensarlo, justificarte ni prometer que mañana cumplirás el doble de la cuota. Si la simple idea te provoca una resistencia intensa, quizá convenga interpretarlo como una señal de presión que hasta ahora no habías advertido.

El primer cambio no exige dar ni un solo paso adicional

Para empezar, intenta observar durante unos días el momento en el que el resultado empieza a influir en tus decisiones. No necesitas abandonar las mediciones ni modificar la actividad que ya realizas. Presta atención únicamente a lo que ocurre entre mirar la pantalla y actuar después. ¿Ves la cifra y aceptas tranquilamente la información? ¿Empiezas a preocuparte? ¿Sientes de repente la obligación de hacer algo que unos segundos antes no tenías previsto?

Puede resultar útil escribir una frase concreta, por ejemplo: «Quería descansar, pero salí a caminar otros veinte minutos porque me faltaban pasos». No lo califiques inmediatamente como un error. Quizá aquel paseo adicional fuera una decisión razonable. Sin embargo, anotarlo te permitirá descubrir qué la motivó realmente. Otra vez puedes escribir: «No consulté el resultado y ni siquiera pensé en hacerlo». Ambas observaciones son valiosas porque ayudan a distinguir entre una elección consciente y una reacción automática.

También puedes intentar describir un paseo sin utilizar números. En lugar de decir «he dado seis mil pasos», prueba con «salí después del trabajo, caminé tranquilamente y

regresé menos tenso». Si no ocurrió nada especial, tampoco necesitas inventarte una revelación espiritual en un paso de peatones. Basta con algo tan normal como «fui a la tienda por el camino más largo» o «me apetecía salir y salí». Este ejercicio ayuda a descubrir características de la actividad que no aparecen en las estadísticas.

Eso sí, procura no convertir la observación en otra obligación. Si olvidas escribir tus conclusiones, no pasa nada. Después de todo, no estamos creando un nuevo sistema en el que ganas un punto por no consultar el contador y pierdes dos por mirarlo. Sería una manera extraordinariamente elegante de sustituir una presión por otra.

Lo más importante es recuperar el derecho a realizar tu propia valoración. El dispositivo puede informarte de cuánto te has movido. Tú sigues pudiendo decidir qué significado ha tenido para ti. No todos los paseos tienen que ser agradables, no todos deben producir una mejora evidente del estado de ánimo y no todos los días necesitan incluir algún logro extraordinario. El movimiento puede ser una parte corriente de la vida que no requiere justificaciones constantes.

La próxima vez que veas un resultado inferior al esperado, no te apresures a dictar sentencia. Comprueba qué ocurrió realmente durante ese día. Quizá descansaste porque lo necesitabas. Tal vez tuviste obligaciones más importantes. O puede que el paseo durara exactamente lo que querías. El contador ya ha hecho su trabajo mostrando los datos. No necesitas confiarle también las funciones de juez.

Al fin y al cabo, ni siquiera el reloj más avanzado sabe si te detuviste por el camino para contemplar una puesta de

sol. Y si lo sabe, ha llegado el momento de mantener una conversación muy seria sobre los límites de sus competencias.

Capítulo 2 - ¿Por qué tiene tanto poder sobre ti el circulito verde?

Existe una clase muy particular de decepción que conocen muchas personas que utilizan aplicaciones de actividad física. Durante diecinueve días consecutivos cumples el objetivo previsto. Cada noche recibes una confirmación de que todo ha salido según lo planeado. El vigésimo día te quedas dormido antes de lo habitual. Por la mañana descubres que te faltó una pequeña parte del resultado y que toda la racha se ha interrumpido. Miras la pantalla con la expresión de alguien a quien acaban de anularle toda una trayectoria profesional porque olvidó firmar la hoja de asistencia.

Sabes perfectamente que los diecinueve días anteriores no han dejado de existir. Tus piernas no han recibido ningún mensaje anunciando la anulación de su actividad. Los recuerdos de los paseos siguen siendo reales y ningún servidor ha deshecho los movimientos que realizaste. A pesar de ello, sientes pesar. A veces, incluso más intenso que la satisfacción que acompañó a los éxitos anteriores. Durante un momento puedes sentir la tentación de abandonar todo el plan. Si la racha ya se ha roto, ¿para qué seguir esforzándote?

Para comprender esta reacción, conviene examinar cómo funcionan los objetivos, las recompensas y la sensación de continuidad. No hace falta suponer que la aplicación posee un misterioso poder para hipnotizar a sus usuarios. Basta con reconocer que a las personas nos gusta ver nuestros progresos, terminar las tareas que empezamos y recibir confirmación de que hemos hecho bien las cosas. Los