

Medio	Las Últimas Noticias
Fecha	09-11-2018
Mención	Por qué hacer la cama todos los días es el primer paso para tener éxito en la vida. Mención a Rodrigo Pereira es psicólogo y académico de la U. Alberto Hurtado.

El almirante que cazó a Osama Bin Laden cree que hacerlo ayuda a generar hábitos y comenzar el día con energía

Por qué hacer la cama todos los días es el primer paso para tener éxito en la vida

Si el camarote estaba mal hecho, el aspirante a SEAL debía tirarse a las olas y luego revolcarse en arena mojada.



La Marina estadounidense es una de las más protocolares, no basta con tener las botas lustradas, los trajes limpios y sin arrugas: todo debe ser perfecto.

Uno de los primeros desafíos de la milicia es hacer la cama. Así lo grafica en su libro "Make your bed" el almirante en retiro de Armada norteamericana y ex Navy SEAL (acrónimo en inglés de Sea, Air and Land, la fuerza de elite de esa fuerza armada de Estados Unidos), William H. McRaven. Quien fue uno de los personajes más importantes en la lucha de Estados Unidos contra Al Qaeda y en la captura y muerte de Osama Bin Laden, en 2011.

McRaven relata que en su estadía por la marina, cuando tuvo su paso como aspirante oficial a Navy SEAL, su cama era tan pequeña como su habitación. Se trataba de una estructura de acero con un colchón individual cubierto por dos sábanas y una manta de lana gris firmemente metida bajo el colchón, las cuales eran capaces de dar calor suficiente para pasar las noches en la base de la Marina ubicada en localidad San Diego.

"Una segunda manta estaba doblada a la perfección en forma de rectángulo a los pies de la cama. Una única almohada, elaborada por la asociación de ciegos Lighthouse for the Blind, se encontraba en el centro de la parte superior del camastro en un ángulo de 90°, con la manta en la parte inferior. Esta era la norma", cuenta McRaven en su libro.

Hacer la cama

Hacer la cama de la manera correcta no era un motivo de elogio para los marinos, sino algo que se esperaba de ellos. McRaven relata que al momento de acercarse el instructor a revisar, él se quedaba inmóvil observándolo por el rabillo del ojo, siempre con la mirada al frente: "Con expresión de hartazgo, examinó mi cama. Se inclinó para revisar que las esquinas estuvieran bien dobladas y después paseó la vista por las mantas y la almohada, asegurándose de que estuvieran adecuadamente alineadas".

No obstante, daba lo mismo como la cama se viera por fuera, pues debía pa-

sar la prueba de fuego: el desafío de la moneda. "Se metió una mano en el bolsillo, sacó una moneda de 25 centavos de dólar y la arrojó al aire varias veces para asegurarse de que yo sabía que se acercaba la prueba final. Con un último impulso, la arrojó al aire una vez más y dejó que rebotara en la cama. La moneda saltó a varios centímetros del camastro, lo bastante alto como para que el instructor la atrapara con la mano. Dándose vuelta para pararse frente a mí, el instructor me miró a los ojos y asintió con la cabeza", detalla.

La galleta de azúcar

¿Por qué tanta exactitud? Si los estándares de calidad no se cumplían, William debía hacer lo que llamaban *galleta de azúcar*. "Me ordenaban tirarme a las olas y revolcarme sobre la playa hasta cubrirme con arena mojada de pies a cabeza", explica el ex almirante.

Rodrigo Pereira es psicólogo y académico de la **Universidad Alberto Hurtado**, y comenta que esta técnica es una forma de condicionamiento clásico que consiste en que ante una respuesta no esperada se entrega un castigo co-

mo reforzador negativo: "Se logra modificar conductas a través de la eliminación de una acción que causa placer, como por ejemplo, no hacer la cama".

Crear hábitos

Con el tiempo, McRaven asoció que hacer la cama es mucho más que cumplir una norma de la marina. El almirante considera que este rito ayuda a crear hábitos: "Realizar cualquier tarea a primera hora de la mañana es la mejor y más productiva manera de comenzar el día. Al terminar un trabajo lo encontrarás más fácil y luego comenzarás a revisar tu lista de quehaceres", cuenta en el libro. Antes de que uno se de cuenta, "te sentirás genial y productivo, todo gracias a hacer tu cama", escribe.

"Hacer la cama es una forma de recordar la importancia de los pequeños detalles. Si eres capaz de hacer bien las cosas pequeñas, tampoco serás capaz de hacer bien las grandes.

Y si tu día fue horrible, al menos, cuando vuelvas a la cama la encontrarás hecha. Así que si quieres cambiar el mundo, empieza por hacer la cama", recomienda McRaven.

"Efectivamente, tú podrías generar un hábito en un niño de esta manera, pero en el caso de alguien mayor todos tienen distintas maneras. Por otro lado, no está demostrado que generar esta rutina de hacer la cama ayude a trabajar con más energías", explica el psicólogo Pereira.

En el caso de la doctrina militar, la psicóloga y docente de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Carolina Biénzobas Gwynn, comenta que cada persona tiene distintas maneras de animarse. "En algunos casos, hacer la cama en la mañana puede ser una carga o un estrés más que un motivador, todas las personas son diferentes y no hay una regla común para generarles rutinas. Con los adultos es difícil porque si no es por voluntad propia, es muy difícil que se pueda implementar un hábito, pues tienen una capacidad reflexiva y una personalidad formada".