

TOMÁS NAVARRO

LA SENDA KAIZEN

EL MÉTODO JAPONÉS
PARA LOGRAR GRANDES CAMBIOS
CON PEQUEÑOS PASOS



TOMÁS NAVARRO

LA SENDA KAIZEN

EL MÉTODO JAPONÉS
PARA LOGRAR GRANDES CAMBIOS
CON PEQUEÑOS PASOS



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: abril de 2025

© Tomás Navarro Hernández, 2025

© de las ilustraciones, Vibrands Studio / Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2025

NEKO BOOKS es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.nekobooks.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-10427-05-1

Depósito legal: B. 4.419-2025

Fotocomposición: Limpergraf

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. Pensar en modo kaizen me cambió la vida • 9

PRIMERA PARTE: TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE MENTALIDAD KAIZEN • 13

1. Kaizen, el secreto japonés para que la vida se convierta en un camino de prosperidad • 17
2. Fundamentos psicológicos de la mentalidad kaizen • 25
3. Tu rincón kaizen • 51

SEGUNDA PARTE: DE LA VIDA QUE TIENES A LA VIDA QUE PUEDES TENER • 65

4. Convierte tus prioridades en brújula • 71
5. De las decisiones a las microdecisiones • 77
6. Deja de soñar gracias a la mentalidad kaizen: convierte un proyecto en una realidad • 89
7. Los recursos kaizen que me cambiarán la vida • 101

TERCERA PARTE: APLICACIONES PRÁCTICAS DEL MÉTODO KAIZEN • 131

- 8. Deja de procrastinar gracias al kaizen: pasa de las excusas a la acción • 135
- 9. Mejora tu salud • 145
- 10. Potencia tu vida de pareja • 153
- 11. Impulsa tu carrera profesional • 165
- 12. Enriquece tu vida social • 173
- 13. Desarrolla tu talento • 183
- 14. Sanea tus finanzas • 193

CUARTA PARTE: TU KIT DE RESCATE KAIZEN PARA... • 207

- 15. Cuando cuesta arrancar • 211
- 16. Cuando te sientes solo • 215
- 17. Cuando te sientes perdido • 221
- 18. Cuando te sientes inseguro • 229
- 19. Cuando has perdido la motivación • 237
- 20. Cuando necesitas controlar la impulsividad • 249

Epílogo. Un maestro kaizen • 257

Agradecimientos • 261

CAPÍTULO 1

KAIZEN, EL SECRETO JAPONÉS PARA QUE LA VIDA SE CONVIERTA EN UN CAMINO DE PROSPERIDAD

Todos conocemos a alguna persona que ha tocado fondo. Quizá haya sido en nuestro círculo cercano, pero también es posible que haya sido un personaje público.

Existen cientos de ejemplos dentro del mundo de la farándula y entre las personas mediáticas. Alejandro Sanz tocó fondo en lo más alto de su carrera, Macaulay Culkin tocó fondo y cayó en las drogas, el querido por todos Brendan Fraser, la atleta Simone Biles o el icónico John Travolta tocaron fondo, desaparecieron del mapa y cayeron en las redes del sufrimiento y del dolor más oscuro que puedas imaginar.

Afortunadamente, todos ellos ya están de vuelta, con más o menos secuelas, pero han salido de ese pozo negro y vuelven a crear, competir o trabajar.

Pero ¿qué pasa cuando un país ha tocado fondo? Sí, los países también pueden tocar fondo, y eso exactamente es lo que le pasó a Japón a mediados de la década de 1940.

Imagínate cómo estaba Japón al finalizar la Segunda Guerra Mundial. Arruinado, agotado, deprimido y herido. Japón había tocado fondo como país y como cultura. No podía proporcionar un futuro a sus habitantes que, muertos de hambre, no veían ningún horizonte posible.

¿Sabías que las excusas no te ayudan?

Kristin Neff, una psicóloga estadounidense especialista en autocompasión, descubrió que las excusas son una forma de protección para personas con una autoestima frágil que necesitan justificar sus decisiones incluso cuando saben que no son buenas para ellas mismas. Cuando animo a un paciente a pasar a la acción para tener una vida mejor, suelo encontrarme con algunas de estas tres excusas: «No tengo tiempo», «No tengo fuerzas» o «No tengo motivación». Lo de «No tengo tiempo» es discutible, basta con mirar cuánto rato dedicamos a las redes sociales. De todas maneras, el kaizen ha nacido para inutilizar por completo esas tres excusas, ya que apenas requiere de tiempo, no supone ningún gran esfuerzo y no precisa motivación. Te animo a que identifiques tus excusas y cómo te engañas o consuelas a ti mismo. Detrás de las excusas hay una vida preciosa esperándote.



El Gobierno de Japón tenía que remontar esa situación, tanto en el plano económico como en el emocional. Japón necesitaba de la implicación de sus habitantes más que nunca, ya que tenía pocos recursos naturales, no disponía de las grandes reservas de materias primas que tanto necesitaban, sus fuentes de energía eran insuficientes, casi no había alimentos para asegurar una comida al día a su población y su industria había sido transformada o destruida por la guerra.

Nadie quería saber nada de Japón, ni siquiera los mismos japoneses, ya que no tenían poder adquisitivo para comprar nada, y los que podían comprar no querían ni oír hablar de los productos japoneses.

Sí, Japón había tocado fondo. No podía estar más abajo en ese pozo oscuro conformado por la depresión y la ruina del país.

Pero Japón sabía que tenía que reinventarse y que nadie lo ayudaría. No podía seguir haciendo lo mismo. Algo tenía que cambiar. Todo tenía que cambiar. Miró hacia sí mismo y empezó a idear, a buscar, a impulsar, y lo primero que hizo fue crear un comité de científicos e ingenieros para reinventar Japón, sus métodos productivos y su cultura.

Fue entonces cuando enviaron emisarios por todo el mundo para estudiar, para aprender y para inspirarse. Japón tenía que renacer y hacerlo a lo grande, ganándose el respeto y la admiración de todo el mundo.

Apunte kaizen. PIENSA EN MICRO

Donde tú ves la Gran Muralla china, yo veo medio billón de ladrillos; donde tú ves la gran pirámide de Guiza, yo veo algo más de dos millones y medio de piedras. Piedra a piedra, paso a paso, ahí reside el secreto. Microesfuerzos, microdecisiones, microrretos y microobjetivos. El kaizen es micro, porque la suma de lo micro nos puede conducir a grandes resultados.



Rediseñaron todo, desde la educación hasta los procesos productivos. Japón necesitaba una educación más amable, menos bélica, que fomentara el respeto y la curiosidad, el gusto por la perfección y por la mejora continua. Japón necesitaba de una optimización de todos los procesos productivos dado que tenía pocos recursos y mucha gente que alimentar.

Además de enviar emisarios por todo el mundo, Japón también trajo a los mejores expertos mundiales de áreas tan importantes como la educación, la industria, el turismo o la gestión administrativa. Dos de esos expertos fueron William Edwards Deming y Joseph Juran, que viajaron a Japón para intercambiar ideas sobre calidad y mejora continua en un entorno empresarial y productivo. De esas sesiones de trabajo surgieron grandes ideas que han moldeado el Japón actual. Durante esos años, Japón fue un hervidero de ideas, métodos e innovación, motivando toda una revolución cultural, industrial y económica.

Y en ese caldo de cultivo, para poder configurar un país mejor, una figura toma el liderazgo del camino kaizen aplicado a la empresa y a los procesos productivos.

Kiichiro Toyoda, fundador de la empresa Toyota, fue un pionero en la aplicación del kaizen en el entorno empresarial y, gracias a su visión, convirtió una empresa familiar en un gigante mundial de la automoción.

El kaizen ayudó a Toyota a mejorar los procesos y a ganar más calidad. En Toyota, todos los empleados son agentes activos kaizen, de tal manera que tienen la responsabilidad de identificar problemas y de proponer mejoras.

Algunos de esos empleados que aplicaban la filosofía kaizen en su puesto de trabajo empezaron a aplicarla también en su día a día, a compartirla con su familia y amigos y, sin saberlo,

a dar origen a una forma de vida que se ha ido expandiendo poco a poco por el mundo.

Apunte kaizen. EMPODÉRATE, SIÉNTETE CAPAZ Y TOMA EL CONTROL

En mi opinión, hay tres grandes lecciones que podemos aprender del kaizen que pueden mejorar la vida de cualquier persona. La primera es la de empoderarte, saberte capaz y tomar el control de tu vida. La segunda es que hay que focalizarse en los procesos más que en los resultados. Los resultados vendrán solos si los procesos son buenos y, además, esos resultados serán más sólidos, perdurables y sostenibles, y los habremos conseguido de una manera más eficiente y con menos esfuerzo. Y la tercera es que siempre hay espacio para mejorar si renunciamos a una mentalidad conformista. Siempre se puede estar mejor y eso es una senda de desarrollo sin fin.



Y fue entonces cuando nació la filosofía kaizen para promover pequeños cambios que mejoren un proceso, una experiencia, un producto o, en nuestro caso, una vida. Se trata de avanzar, buscando la mejora continua, el desarrollo sin fin y la evolución positiva. Se trata, en definitiva, de hacer las cosas un poquito mejor, de tener una vida un poquito mejor.

La filosofía kaizen es una senda, no un objetivo en sí misma, por lo que debe ser un camino recorrido día a día, de manera integrada, como una actitud vital. El kaizen es una mentalidad amable, un enfoque vital que te va a permitir crecer de manera fluida y fácil.

Si aplicamos la filosofía kaizen a la vida, debemos analizar qué podemos hacer para tener una vida mejor, que nos dé más alegrías y satisfacciones y que tenga valor, incorporando el autocuidado y el bienestar en nuestra cotidianidad.

Gracias a la mentalidad kaizen revisarás tus rutinas, eliminarás las que no te aportan nada o las que te distraen y optimizarás aquellas que te aportan. Se trata de no hacer por hacer, de hacer cosas que tengan sentido y sean útiles aceptando lo que no puede ser cambiado para enfocar nuestros esfuerzos en lo que sí puede cambiar, de una manera inconformista, valiente, asumiendo incomodidades pequeñas que sabemos que nos darán grandes beneficios a medio y largo plazo, pero con poca exigencia en energía y esfuerzo, de una manera integrada en la vida que tenemos y con los recursos de los que disponemos. El kaizen es una mentalidad y la mentalidad no tiene nada que ver con la inteligencia o el talento. La mentalidad se basa en decisiones y tomar decisiones es apto para todo el mundo, independientemente de su condición, cultura o talento.

El kaizen se nutre de microesfuerzos. Sí, esfuerzos tan pequeños que apenas son perceptibles, como cuando decides no coger una segunda galleta, como cuando te quedas un rato más despierto para escribir una página o repasar ese informe, como cuando te levantas de la silla y haces un par de flexiones, como cuando decides dar un paso más a pesar de la fatiga.

El inmenso poder de la mentalidad kaizen reside en la repetición de lo fácil, en la acumulación de lo pequeño, de lo minúsculo, de lo apenas perceptible. Piensa en un copo de nieve. Pocas cosas hay tan frágiles, sencillas y efímeras como un copo de nieve. Pero mira qué pasa cuando se acumulan. Copo a copo, se va transformando el paisaje hasta conseguir ser completamente diferente.

¿Sabías que no estás tan condicionado?

Este es un tema muy estudiado por la psicología. Abraham Tannenbaum, Anders Ericsson o Fred Luthans, entre otros muchos investigadores que han estado analizando el determinismo social y psicológico, estarán muy de acuerdo con la siguiente información: el lugar en el que has nacido y tu escuela o la universidad a la que fuiste han influido en tu vida, pero no determinan tu éxito. Compárate con personas de esos ambientes en los que tú también has estado o con tus hermanos. Las decisiones que tomas, las incomodidades que aceptas, el riesgo que asumes y la perseverancia que has tenido han influido más que tu lugar de nacimiento o cualquiera de los elementos contextuales de tu vida. El kaizen te ayuda a avanzar, partas de donde partas, con el nivel de dedicación que tú quieras invertir.



Como en el caso de Japón, estamos a punto de tocar fondo en cuanto a salud mental comunitaria. Vivimos en un entorno frágil, estresante, cambiante y falto de fiabilidad. Es posible que ya hayas tocado fondo; si es así, estás en el lugar adecuado para empezar a salir del pozo y, si todavía no has tocado fondo, no esperes a hacerlo. No esperes a que sea insoportable. Todo cuesta más desde las profundidades.

El kaizen, la mentalidad que sacó a Japón de la ruina y lo convirtió en una potencia mundial, funcionó con todo un país entero. Ha funcionado conmigo. Ha funcionado con miles de personas a las que he ayudado. No me digas que el kaizen no va a funcionar contigo...