

PLANES DE "SI-ENTONCES" (IMPLEMENTATION INTENTIONS)

Es la razón de que ForjaPeak pida día y hora en vez de dejar "hacer ejercicio" suelto.

Qué dice la evidencia

Decir de antemano **cuándo, dónde y cómo** vas a hacer algo aumenta de forma medible que lo acabes haciendo. La forma es siempre la misma: "*Si llega [situación], entonces haré [conducta]*".

El dato: el metaanálisis de **Peter Gollwitzer y Paschal Sheeran (2006)** reunió **94 pruebas independientes** y encontró un efecto de **tamaño medio-alto** ($d = 0,65$) sobre conseguir lo que te propones.

Y el porqué, que es lo que se puede contar: un deseo no tiene hora, así que compite contra todo lo demás que sí la tiene. Un plan de si-entonces le da a la conducta un momento concreto en el que dispararse, y deja de depender de que te acuerdes o de que te apetezca.

Qué NO dice esta fuente

1. **Funciona mucho mejor para EMPEZAR algo nuevo que para DEJAR algo que ya haces.**

Es la limitación más importante y la que más se omite al citarlo: no sirve igual para dejar de fumar que para empezar a andar.

2. **No es magia ni es una garantía.** Un efecto medio-alto en investigación conductual significa "mueve la aguja de forma clara", no "lo vas a cumplir seguro".

3. **Es un metaanálisis de 2006.** Reúne lo publicado hasta entonces, con lo que eso implica: los estudios que no encuentran efecto se publican menos.

4. **No se ha leído el paper completo**, solo su ficha bibliográfica y el resumen de sus resultados. Si se va a citar el 0,65 en cámara, conviene abrirlo antes.

Fuentes

- Gollwitzer PM, Sheeran P. "Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes". *Advances in Experimental Social Psychology*, 2006;38:69-119. DOI: 10.1016/S0065-2601(06)38002-1. El resumen dice literalmente: "Findings from 94 independent tests showed that implementation intentions had a positive effect of medium-to-large magnitude ($d = .65$) on goal attainment."*
- Gollwitzer es catedrático en la **Universidad de Nueva York** (y emérito en Konstanz).

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.