



# El poder de los hábitos

ANALIZARLOS PUEDE CAMBIAR TU VIDA

Nada nos determina tanto como los hábitos que desarrollamos a lo largo de nuestra vida. Entender cómo funcionan te ayudará a aprovechar su poder.

Los hábitos que repetimos a diario (fumar, comer, ir o no ir al gimnasio...) acaban perfilando nuestro carácter, nuestra salud y nuestra vida. El experto Charles Duhigg, autor del libro *El poder de los hábitos* (Ed. Urano), nos explica cómo funcionan y qué podemos hacer para transformar los malos hábitos y mejorar nuestra vida.

## UN TRUCO DEL CEREBRO

Nuestro día a día está lleno de hábitos automatizados –se calcula que más del 40% de las acciones que realizamos lo son– de los que muchas veces no tenemos conciencia. ¿Recuerdas la primera vez que cogiste el coche? Conducir te parecía una tarea complicada en la que tenías que coordinar



## TRANSFÓRMATE

### Lograr unas buenas rutinas compensa

**Establecer un buen hábito** requiere esfuerzo y los primeros pasos son los más difíciles. Para superarlos, aprende a valorar los pequeños triunfos conseguidos.

**Continuar vale la pena.** Investigadores han demostrado que al conseguir un objetivo, por insignificante que sea, alimentamos la idea de que vale la pena seguir.

**Cuando nos esforzamos** por ir al gimnasio o nos comemos una manzana en lugar de una galleta apuntamos la fuerza de voluntad sin darnos cuenta.



Todos los malos hábitos pueden cambiarse por otros más saludables, solo necesitamos entender las causas que nos llevan a esa conducta negativa

numerosos movimientos. Hoy lo haces sin pensar porque la rutina ha convertido toda esa coreografía en un hábito. Este paso de gesto consciente a automatizado se produce porque nuestro cerebro siempre busca la fórmula para ahorrar esfuerzos. Establecer una rutina automática le permite actuar de forma más eficiente, despreocupándose de lo ya aprendido.

### EJERCITAR NUEVAS RUTINAS

Solo necesitamos entender cómo funciona el mecanismo de creación de los hábitos para poder trabajar sobre ellos. Ejercitando nuevas rutinas desarrollaremos unos patrones de conducta que nos conducirán hasta el objetivo que nos hemos marcado más fácilmente –ya sea dejar de fumar, hacer deporte, comer más sano o aprender un idioma–, de la misma manera que un papel arrugado tiende a doblarse siempre por los mismos pliegues.

### CÓMO CREARLO

En 2002 investigadores de la Universidad Estatal de Nuevo México iniciaron una serie de estudios para averiguar por qué algunas personas habían convertido el hacer ejercicio en un hábito. Descubrieron que la mayoría había empezado de forma casual –tenían más tiempo libre, querían liberar estrés...– pero los que continuaron lo hicieron porque habían obtenido una recompensa: un sentimiento de realización personal, de triunfo o, simplemente, les hacía sentirse bien. Y es que saber que vamos a obtener un premio es un factor importante a la hora de establecer un hábito, pero no el único.

### UN PROCESO DE 3 FASES

El hábito se crea en nuestro cerebro a partir de un bucle de tres pasos:

**1. La señal:** es el detonante que desencadena la puesta en marcha de la rutina y el deseo por la recompensa. Es el gesto que informa a nuestro cerebro de que puede poner el piloto automático. Por ejemplo, si se trata de hacer deporte, podría ser el instante en que nos atamos las zapatillas.

**2. La rutina:** se refiere al momento en que desarrollamos el hábito (salir a correr, encender un cigarrillo o comer una chocolatina).

**3. La recompensa:** es el instante crucial en que nuestro cerebro registra esta cadena de gestos como algo satisfactorio o no. Por ejemplo, si comemos un dulce (hábito) cada vez que recibimos una mala noticia (señal) sentiremos el efecto euforizante del azúcar (recompensa) y nuestro cerebro lo registrará como un hábito agradable que acabará por automatizar.

### PREGÚNTATE POR QUÉ LO HACES

Es difícil eliminar los malos hábitos, pero podemos cambiarlos por otros más saludables. Para ello, lo primero que necesitamos hacer es entender qué nos lleva a esa conducta. Si quieres dejar de fumar, por ejemplo, pregúntate por qué lo haces: por adicción a la nicotina, porque te estructura el tiempo, porque te ayuda a sociabilizar... Una vez hayas respondido a esa cuestión comprenderás las señales y los deseos que te llevan a actuar así y te resultará mucho más fácil reconducir tu conducta.

Nuestro cerebro transforma las rutinas en hábitos porque eso le permite despreocuparse de lo ya aprendido



## Cambia los malos hábitos

Toma como ejemplo que tu mal hábito es que cada tarde al llegar a casa comes un bollito y por eso has engordado.

**1 Rastrea el bucle del hábito.** En este caso la costumbre que deseas cambiar es llegar a casa y tomar una merienda poco saludable. A partir de aquí pregúntate: ¿cuál es el detonante de esa rutina?, ¿es el hambre?, ¿la necesidad de una recompensa por un duro día de trabajo?, ¿la necesidad de hacer una pausa antes de emprender otra tarea?

**2 Experimenta con diferentes recompensas.** Prueba a sustituir la satisfacción que sientes tomando el bollo por otras acciones como comer algo más saludable, charlar con una amiga, ir de tiendas... Comprobando cómo te sientes con cada una de estas acciones podrás determinar qué te está conduciendo a esta rutina. Si es el hambre, otro alimento te funcionará; si es la insatisfacción, hacer otra actividad agradable será el sustituto; si es la necesidad de hacer una pausa, romper con la rutina de la jornada logrará el mismo efecto.

**3 Aísla la señal.** Se trata de reconocer qué impulso es el que te aboca a comer el pastelito. ¿Es el hecho de llegar a casa?, ¿es la hora?, ¿es el estado emocional? Haz un pequeño seguimiento durante días hasta que localices la señal desencadenante.

**4 Elabora un plan.** Ya puedes empezar a cambiar tu conducta. Por ejemplo, si tras la jornada laboral lo que necesitas es un momento de relax, ¿por qué no vas a darte un masaje o a la piscina en lugar de comer algo que no te conviene? Insertando esta nueva rutina acabarás con el bucle negativo.

Por Victoria González