

< El mal trago de la resaca

## El hábito de romper los malos hábitos

Somos animales de costumbres. ¿Con cuál quieres empezar en el 2013?

NATALIA MARTÍN CANTERO | 02 DE ENERO DE 2013 | 08:22 H.



Las fórmulas secretas no existen: el problema es que no hay una única forma de cambiar hábitos, sino miles.

Foto: Getty

¿Mantienes hoy los buenos propósitos que prometiste cumplir en la Nochevieja del 2011? ¿Qué hay de los del 2010? ¿2009? Los rituales cambian (puede ser un atracón de uvas, brindis con champán o la hoguera donde arrojar lo inservible), pero el resultado con frecuencia es el mismo: días después de jurar y perjurar que vas a hacer ejercicio, perder peso o aprender a cocinar sushi, la promesa se desvanece como por encanto y da paso a la frustración. **La buena noticia es que con tiempo y esfuerzo, casi todos los hábitos se pueden cambiar.**

Eso es, al menos, lo que asegura Charles Duhigg en *El poder de los hábitos*, un extenso ensayo recientemente traducido al español sobre la psicología de los hábitos más arraigados y los resortes que definen nuestras costumbres. Duhigg, periodista del *The New York Times*, rehúye las fórmulas secretas. Pero no porque no existan, asegura; el problema es que no hay una única fórmula para cambiar hábitos, sino miles. A pesar de ello este es, en resumidísimas cuentas, el esquema que propone en su libro:

**1. Identifica la rutina.** Todo hábito es, en esencia, un bucle neurológico que se compone de tres partes: rutina, recompensa, y señal. Dicho de otra manera, los hábitos son fórmulas que nuestro cerebro sigue automáticamente: cuando observa determinada señal, seguiré la rutina a fin de obtener una recompensa. Cada una de ellas retroalimenta a la otras. El primer paso es identificar la rutina. En el ejemplo del libro, el autor –que quiere perder peso– tiene por costumbre bajar a la cafetería cada tarde, más o menos a la misma hora, y comprarse una galleta de chocolate que se come mientras charla con sus amigos.

**2. Experimenta con recompensas.** Para averiguar los deseos que nos conducen al hábito en cuestión (en este caso, la galleta), hay que experimentar con otras recompensas. Probar distintas hipótesis para determinar qué deseo te está conduciendo a tu rutina. Por ejemplo: salir a la calle, ir a la cafetería y pedir un té. ¿Es la galleta lo que realmente deseas, o hacer una pausa en tu trabajo?

**3. Aísla la señal.** Determinar lo que guía nuestra conducta no siempre es sencillo. En el ejemplo que nos ocupa, el autor determina que no era el hambre lo que dictaba su conducta; lo que buscaba era una distracción temporal.

**4. Ten un plan.** “Cuando has descubierto el bucle del hábito”, escribe Duhigg, “has identificado la recompensa que te conduce a esa conducta, la señal que la desencadena y la rutina. Puedes empezar a cambiar tu conducta. Puedes mejorarla planificando la señal, y eligiendo una conducta que te ofrezca la recompensa que estás ansiando”. En su caso, decide cambiar la galleta de chocolate que le hace engordar por una visita al despacho de un amigo.

“Toda nuestra vida, en cuanto a su forma definida, no es más que un conjunto de hábitos”, escribió el psicólogo William James en 1892. James, que dedicó buena parte de sus investigaciones a la relación entre los hábitos y la felicidad y el éxito, utilizaba la analogía del agua para mostrar su funcionamiento: “Excava un canal para sí misma, que se ensancha y se hace más profundo; y, cuando ha dejado de fluir, y vuelve a hacerlo de nuevo, reanuda el camino que ella misma había trazado antes”.

La mejor estrategia para romper un hábito perjudicial es, por supuesto, no caer en él en primer lugar. Ocurre que **la fuerza de voluntad y la motivación, el método en el que se apoyan la mayoría de las personas, funciona sólo a veces**. Crear un ambiente que te fuerce a cambiar puede consistir en sí mismo un propósito. Si, por ejemplo, te cuesta levantarte del sofá y hacer ejercicio, puedes hacerte con un perro al que tengas que sacar de paseo. Si comes demasiadas chucherías en casa, prueba con el propósito de hacer la compra con el estómago lleno y no incluir esos alimentos en la cesta

Resulta de gran ayuda registrar estos propósitos en un diario de la forma más detallada posible. Un cuaderno normal y corriente hará la función. Si se prefiere, y como no podía ser de otra manera en el prolífico mundo de las aplicaciones, **existen ya multitud de programas gratis y de pago para dispositivos móviles tanto generalistas** – como **Way of Life**, una de las más populares– hasta específicas, como **Quit Smoking** (para dejar de fumar). Claro que su uso entraña el riesgo de quedar atrapado en el mundo virtual, un hábito que muchos queremos romper... en el 2013.

@nataliamartin es periodista. Si quieres ponerte en contacto con ella escribe a natalia@vidasencilla.es

