



5 cosas que debes saber sobre los hábitos

Son cómodos en muchos sentidos. Y los hay malos y buenos. Por eso, ¿cómo se tejen en nuestra vida? ¿Cómo podemos cambiar los unos por los otros? **por PAZ RUIZ**

Somos hábitos. “Toda nuestra vida, en cuanto a su forma definida, no es más que un conjunto de hábitos”, escribió William James en 1892. Tal vez creas que tomas decisiones en cada momento, que escoges tomarte un donut para desayunar, llevarte la *tablet* a la cama para chequear tus redes antes de dormir, dónde dejar las llaves al llegar a casa..., pero son hábitos. Costumbres que nos hacen quienes somos y que, repetidas una y otra vez, “tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad”, como dice Charles Duhigg en *El poder de los hábitos* (ed. Urano). ¿Cómo podemos hacer un buen uso de ellos? Aquí tienes cinco cosas que debes saber. ¡Apunta!

1. EL 40 % DE TUS ACTOS DIARIOS SON 'AUTÓMATAS'

Así lo afirma una investigación de la Universidad de Duke (EE UU) de 2006: “Más del 40 % de las acciones que realizan las personas cada día no son decisiones de ese momento, sino hábitos”. El periodista estadounidense Charles Duhigg, que un buen día se preguntó por qué hacia las tres de la tarde, a diario, no podía resistir el impulso de comerse una galleta de chocolate y comenzó a investigar al respecto, explica: “Hay un momento en que todos decidimos conscientemente cuánto comer y en qué concentrarnos cuando llegamos a la oficina... Luego dejamos de decidir y actuamos de forma automática. Es una consecuencia natural de nuestra red nerviosa. Y al comprender cómo sucede, podemos reconstruir esos patrones como más nos convenga”. Es decir, si sabemos cómo las decisiones se asientan como costumbres, podemos cambiar éstas en nuestro beneficio.

2. AHORRAN ENERGÍA Y TRABAJO AL CEREBRO

¿Un hábito es el resultado de nuestra red nerviosa? (más extraño no puede sonar, la verdad...). “Los hábitos, según los científicos, surgen porque el cerebro siempre está buscando la forma de ahorrar esfuerzo. El cerebro intenta convertir casi toda acción en un hábito, porque estos le permiten descansar más a menudo”, dice Duhigg. No se trata de

DEJAR ATRÁS UN HÁBITO EN 4 CLAVES

La psicóloga Francisca Barba sugiere seguir esta estrategia:
✓ Identifica una costumbre que desees cambiar. Piensa por qué la tienes (qué te lleva a repetirla una y otra vez, qué carencia logras satisfacer con ella...). ¿Cuánto tiempo llevas teniéndola?
Anota todo en un

cuaderno de la forma más clara posible.
✓ Piensa en un hábito que te gustaría adquirir. ¿Por qué lo has elegido? ¿Qué te puede aportar que ahora no tengas? ¿Podría reemplazar de forma beneficiosa al que desees dejar atrás?
✓ Elabora una estrategia para

consolidarlo.
Ponte pequeñas metas cada día para facilitártelo. Comienza a hacerlo. Cree en ti. Déjalo también por escrito.
✓ Cada vez que tengas deseos de hacer lo que desees abandonar, ejecuta esto que desees adquirir pero en pequeñas dosis, para estimularte.

áreas, como la de la toma de decisiones e incluso la memoria, se desactivan y pasan a un segundo plano. ¿Cómo se crea un hábito? En bucle. Primero hay una señal o detonante (una necesidad que satisfacer), luego el cerebro establece un modo (acción para satisfacerlo) y, por último, se produce la recompensa (satisfacción de dicha necesidad). Cuanto más repetimos este bucle, más se asienta el hábito en nuestra personalidad; más automático e inconsciente se vuelve y más difícil de erradicar.

4. SU CREACIÓN LLEVA DE 15 A 66 DÍAS

Otro estudio, esta vez de la psicóloga Phillipa Lally de la Universidad Colegio de Londres, explica que 66 días es el tiempo promedio que necesitaron 96 voluntarios para transformar una acción en algo automático. O sea, que aquí tenemos una buena noticia: si deseamos adquirir buenos y nuevos hábitos, sólo necesitamos esforzarnos (repetirlos) durante unos dos meses para asentarlos como una costumbre y que no nos suponga ya esfuerzo alguno. Incluso puede llevar menos tiempo (en función de la dificultad de lo que se desee asimilar): sólo dos semanas.

5. EN PEQUEÑOS PASOS

Así hay que comenzar a la hora de crear nuevos hábitos, según el científico B. J. Fogg, de la Universidad de Stanford (EE UU). El primer paso es crucial: ha de ser una meta modesta, para que el esfuerzo invertido no sea excesivo y no nos frustre (para que no nos reste fuerza de voluntad y poder seguir haciéndolo 66 días). Cuanto más accesible sea, más mantendremos la calma y más perseveraremos. Consolidar los pequeños logros diarios, día tras día, es la clave básica para poder asentar un nuevo hábito. ■

que nuestro cerebro sea un 'vaguete'. Todo lo contrario: es listo. Según los investigadores de ciencias cognitivas del Instituto Tecnológico de Massachusetts (EE UU), cuando el cerebro transforma en automáticas las acciones que repetimos lo que hace es ganar en eficacia, porque así puede 'pensar' en otras cosas. "¿Cuántas veces, para ir corriendo al trabajo por la mañana, realizamos una serie de gestos que nos permiten ir más rápido: hacer el café, ducharnos, coger las llaves, cerrar la puerta? Un cerebro eficiente nos permite dejar de pensar en las conductas básicas, porque así podemos dedicar nuestra energía mental a inventar desde arpones y sistemas de riego hasta

aviones o videojuegos", explica Duhigg. Porque así podemos dedicar esa energía a tareas que nos suponen esfuerzo, concentración, agudeza... Pero ¿y si resulta que nos ocurre como a Duhigg, que no podemos resistir ese deseo, que en realidad es un hábito, de tomarnos una galleta de chocolate a las tres de la tarde cada día? Es decir, ¿qué sucede si nuestras costumbres no juegan a nuestro favor (y aquí hay que tener en cuenta que pueden afectarnos de múltiples formas: economía, salud, desarrollo profesional y personal...)?

3. EL BUCLE DEL HÁBITO

Ganglios basales: quédate con este nombre. Te lo explicamos: las primeras veces que hacemos algo, el cerebro trabaja a pleno rendimiento para ordenar y procesar toda esa información nueva; a medida que lo repetimos, lo va automatizando mediante los ganglios basales (una masa de tejido celular del tamaño de una pelota de golf que hay en el centro del cerebro). Se ha comprobado en el laboratorio que, cuando ejecutamos un hábito, los ganglios se vuelven más activos, mientras que otras



Francisca Barba
PSICÓLOGA, DE JAÉN
(LMENTAL
PSICOLOGIA.ES).

La experta

"Por lo general, definimos como malos hábitos las conductas nocivas para nuestra salud (el tabaquismo, mordernos las uñas, llevarnos el ordenador a la cama...) y como adicciones las relacionadas con las drogas, el alcohol, el juego y últimamente con las redes sociales, los videojuegos, los móviles, etc. Sin embargo, algunos de los primeros también pueden ser auténticas adicciones. ¿Cómo reconocerlas? En función de nuestro grado de conciencia sobre si nos supone un problema y si somos capaces de controlarlas".

PARA SABER MÁS

DE UNA FORMA ÁGIL Y MUY AMENA, Charles Duhigg explora en este libro los motivos por los que nos cuesta tanto dejar de fumar o hacer una dieta con éxito. "El problema es que hemos desarrollado unos hábitos que no nos favorecen. Si aprendemos a adquirir nuevas rutinas neurológicas sobre estos, podemos cambiar", dice. Editorial Urano (18 €).

