

Según el diccionario, un hábito es un modo de proceder adquirido por repetición de actos iguales u originado por tendencias instintivas. Algo que se traduce en todas esas cosas que hacemos, casi sin darnos cuenta, en nuestro día a día. Por ejemplo, mirar el móvil cada 30 minutos –tranquila, la media es de 100 veces al día–, desayunar una palmera de chocolate XL, irte a la cama de madrugada... Por supuesto, también hay rutinas saludables, como hacer ejercicio varias veces por semana, consumir frutas y verduras con regularidad o ahorrar como nos aconsejan los gurús de la economía. Pero, desgraciadamente, estas no reducen nuestra tendencia natural a adquirir prácticas nada recomendables.

PROGRAMACIÓN ANIMAL

«Nos dejamos llevar por lo más fácil porque estamos programados para que así sea», explica Oriol Lugo, doctor en Psicología, experto en comportamiento y autor del libro *365 consejos de coaching para crecer cada día* (ed. Letra Minúscula). Para el experto, es una cuestión de aprendizaje: «Desde el paleolítico, nuestro cuerpo nos pide consumir alimentos ricos en grasa y azúcar o no malgastar energía. En el siglo XXI las cosas han cambiado y somos conscientes de que determinados hábitos son contraproducentes, pero eso no es suficiente. Hasta que no interiorizamos que podemos elegir otras alternativas, no se produce ese cambio». No hace falta pensar mucho para saber que un triste

plato de acelgas es más saludable que una hamburguesa y que hacer yoga nos aporta más beneficios que ver pasar las horas en *Instagram*, pero esa creencia no implica que nos transformemos en personas con un comportamiento modélico de la noche a la mañana. «Ser conscientes de algo no basta. El 43% de nuestro yo actúa al margen de nuestros temores y nuestro sentido de la responsabilidad», afirma Wendy Wood, decana de Psicología de UCLA (Universidad de California) y autora del libro *Buenos hábitos. Malos hábitos* (ed. Urano).

PRÁCTICAS INCONSCIENTES

¿Cómo se crea una rutina? A base de repetir una conducta innumerables veces, esta información se almacena en nuestro cerebro y la ejecutamos de forma casi involuntaria, sin esfuerzo. «Estas prácticas no se controlan de la misma manera que las decisiones conscientes. Funcionan casi como si tuvieran una existencia autónoma que es ajena a nosotros», explica Wood. Pero su creación no sería posible si no provocara inmediatamente una sensación de placer, una recompensa, aunque sea mínima. «Por ejemplo, si llego pronto al trabajo recibo una compensación interna, tener un tiempo para estar tranquila, y una externa, mis jefes alaban mi conducta y tal vez me asciendan», apunta Lugo.

EFEECTO CONTAGIO

Lo que debes tener en cuenta es que los mecanismos de aprendizaje responsables de los malos hábitos son exactamente los mismos que de los buenos. Es decir, igual que has adquirido la insana costumbre de ingerir más calorías de las que quemas puedes interiorizar lo contrario (pasar de comer un bollo a una manzana a media mañana). Además, no sólo es fácil mantenerlo, sino que es posible que tenga un efecto dominó en nuestro estilo de vida. «Una victoria genera dopamina, lo que hace que te sientas animada y con más confianza en ti. Así, se puede crear un círculo virtuoso que contagia a otras rutinas», argumenta Lugo. De ti depende.

Las dudas más frecuentes

Para cambiar de vida, conviene que resuelvas antes algunas cuestiones...

¿Cuántas veces se debe repetir una acción para que sea un hábito?

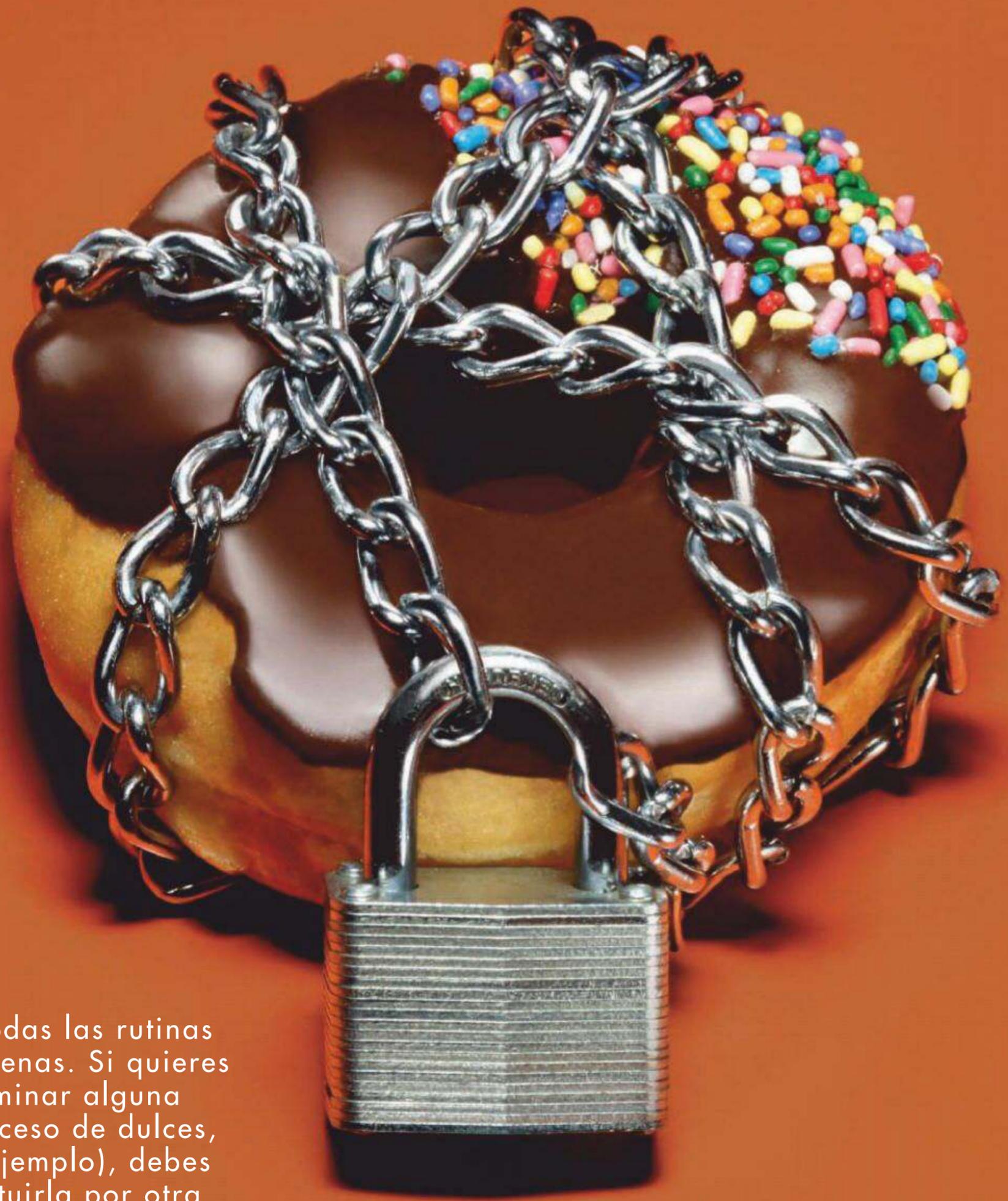
No es lo mismo apagar el móvil durante la cena que dejar de comer carne de por vida. Dicho esto, un estudio realizado por la investigadora Pippa Lally con estudiantes de la Universidad de Londres durante tres meses estableció que, de media, los participantes tuvieron que repetir 66 días una práctica saludable para percibirla como automática.

¿Hay personas con más facilidad para aprender buenas costumbres?

Sí. «Los individuos con una capacidad alta de autocontrol no llevan una vida repleta de privaciones y sacrificios. Simplemente, se las arreglan para gestionar mejor sus vidas, son más competentes en la automatización de tareas», argumenta la psicóloga Wendy Wood.

¿Cuáles son las conductas que deseamos cambiar?

El psicólogo Oriol Lugo las divide en cuatro categorías: salud (alimentarse bien, hacer ejercicio, dejar el alcohol y el tabaco...); aprendizaje (hablar idiomas o aprender a cocinar); de relación (en torno a la familia o la pareja), y de organización (cuestiones económicas, gestión del tiempo, tareas domésticas...).



No todas las rutinas son buenas. Si quieres eliminar alguna (el exceso de dulces, por ejemplo), debes sustituirla por otra o correrás el riesgo de que te invada un enorme vacío

'Tips' para conseguir buenos hábitos

Es probable que lleves años haciendo las cosas de la misma manera, pero nunca es tarde para cambiar de costumbres. Establece prioridades, traza un plan y sigue estos consejos.

PIENSA EN POSITIVO

Decide qué es lo que quieres, no lo que has decidido descartar. Focalízate en lo que deseas y trasládalo a tu vocabulario. No digas «no quiero perder el tiempo en las redes sociales», sino «deseo recuperar la afición por la lectura». Cambia el «no más *fast food*» por «sí más verduras». Este es el primer paso importante para creértelo.

TEN UN RECAMBIO

Nuestra vida se basa, fundamentalmente, en rutinas. Qué comemos, qué hacemos al salir del trabajo, cómo nos relacionamos con nuestros amigos... Por eso, si queremos eliminar alguno de esos hábitos debemos sustituirlo rápidamente por otro porque, si no, nuestra mente no es capaz de adaptarse al vacío y volveremos a las andadas.

PONTE MINIRRETOS

Márcate objetivos realistas que seas capaz de cumplir y alimenten tu autoestima. Si te propones adelgazar diez kilos en un mes o empezar a meditar una hora diaria –o lo que es peor, las dos cosas a la vez– tienes muchas papeletas

para no conseguirlo y entrar en un círculo vicioso de frustración y victimismo. ¿Por qué tanta gente abandona los gimnasios y las dietas? Pues eso...

COMPROMÉTETE

Si no tienes verdadero interés, ya puedes dar la batalla por perdida. Aprender alemán sólo porque te obliga tu empresa no es un buen comienzo. Únicamente si es algo que deseas de verdad te dará la fuerza necesaria para enfrentarte a todos los obstáculos.

CAMBIA EL ENTORNO

«La fuerza de voluntad es menos poderosa de lo que imaginas. Si sólo apelas a ella es probable que fracasas», afirma Oriol Lugo. Lo que más influye en el comportamiento es el contexto. Rodéate de gente que ejerza una influencia positiva y modifica espacios y costumbres. Si llenas la nevera de chocolate, no te despegas del móvil o te apuntas a una autoescuela a media hora de tu casa difícilmente cambiarás.

PLANIFÍCATE

Dejar las cosas al azar no es una buena estrategia porque tendemos a la pereza.

Igual que organizas tu jornada laboral, programa tu agenda o ponte alarmas en el móvil para que la falta de tiempo o el olvido no sean una excusa. Dos consejos: ve aumentando poco a poco los minutos que dedicas a tu objetivo y, para motivarte, marca en un calendario los logros conseguidos.

HAZLO MIL VECES

«Con sólo repetir acciones, nuestros deseos cambian. Empezamos a preferir las cosas que experimentamos una y otra vez», explica la psicóloga Wendy Wood. ¿Te acuerdas de cuando aborrecías el *sushi* y, a base de darle oportunidades, acabó siendo tu plato favorito? Pues aplica esta estrategia a otros ámbitos y te llevarás gratas sorpresas.

EMPIEZA HOY

«En enero dejo de fumar». «En mayo me pongo a dieta». «En septiembre me apunto a inglés». Te suenan estas afirmaciones fijando plazos ¿no? Esperar a una fecha señalada es autoengañarse y refleja falta de compromiso porque, lo más probable, es que cuando llegue el gran

día pongas mil excusas para no hacerlo. Si quieres cambiar de costumbres, empieza ya, hoy mismo. No hay ningún motivo para postergar tu decisión.

DATE UN PREMIO

«Para adquirir una rutina beneficiosa y conseguir que se mantenga en el tiempo, es importante apoyar tu nueva forma de comportarte con refuerzos positivos, algo que la gente no suele hacer y ayuda mucho a que el proceso sea más fácil», explica Lugo. Por ejemplo, si por fin dejas de comerte las uñas, regálate una manicura *deluxe*, y si por fin has logrado volver a clases de natación, prémiate con un batido al salir.

TEN PACIENCIA

Consolidar los cambios no es automático, requiere un tiempo. Y unos más que otros. Es mucho más complejo acostumbrarse a estudiar a diario o a comunicarte mejor con tu pareja que a desmaquillarte todas las noches. Calibra la dificultad y no tires la toalla ni cantes victoria antes de tiempo. Y si flaqueas, no te tortures. Nadie dijo que fuera una tarea sencilla...