

Buenos Aires aprende

Bienestar Socioemocional

La ciencia detrás de la generación de un hábito

Dra. Lorena Llobenes

“Los hábitos son los cimientos silenciosos pero poderosos que moldean nuestras vidas...”
Wendy Wood

Un hábito, según James Clear, es *“una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica”*.

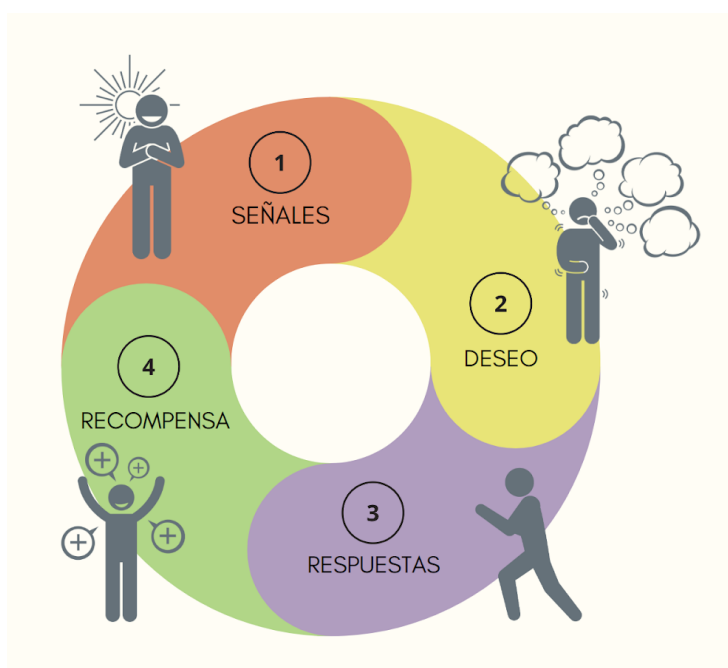
Desarrollamos hábitos porque, como vimos, el cerebro es predictivo y usa los hábitos como una modalidad automática para resolver actividades de la vida diaria sin tanto esfuerzo y energía.

Según Charles Duhigg, en su libro "El poder de los hábitos", el 40% de las acciones que realizamos son hábitos, no decisiones conscientes.

Ciclo de los hábitos

Neurobiológicamente los hábitos se comportan como un circuito de retroalimentación: hay una **señal inicial** que desencadena un **deseo**, que motiva a una **respuesta** que es **recompensada**. La recompensa satisface el deseo y motiva a la repetición de la acción. Un hábito entonces es una conducta que se ha repetido el suficiente tiempo para convertirse en una acción automática (de estado pasa a rasgo).

El proceso de construir un hábito puede dividirse en 4 pasos:



1. Señales

Se trata de información que anticipa una recompensa. En general estas recompensas están alineadas con nuestra supervivencia y reproducción, principal motivación de todo lo que hacemos.

Representan estímulos externos, como la hora del día, una situación particular, la compañía de ciertas personas; o internos, como una emoción, el estado de ánimo o una secuencia de pensamientos.

Estos estímulos desencadenan un anhelo, por ello es fundamental identificar estas señales en relación al hábito que queremos cambiar o generar.

2. Deseo

Es esa fuerza motivacional, el deseo de cambiar un estado interno. Por ejemplo: uno no desea cepillarse los dientes, pero sí la sensación de tener la boca limpia. No quiere ver la televisión sino algo que lo entretenga.

3. Respuestas

Son acciones, comportamientos, emociones o pensamientos automáticos que realizamos como respuesta a la señal y al deseo.

4. Recompensa

Es la satisfacción al deseo. Promueve la repetición y aprendizaje del hábito (qué acciones vale la pena recordar).

Sugerencias para iniciar un nuevo hábito

1. Crear una intención:

- ¿Qué hábito quiero integrar a mi vida y por qué?
- ¿Cuáles son los beneficios que me traería este nuevo hábito?
- ¿Por qué quiero meditar?
- ¿Qué beneficios me traería esta práctica?

2. Generar un plan:

- Realista, no ambicioso. Por ejemplo: Voy a meditar 5 min antes de salir de mi casa a la mañana.
- Describir lugar y tiempo. Ej: Voy a practicar 5 min, a las (tiempo) en (lugar).
- Asociarlo a alguna rutina ya establecida o crear una notificación. Ej: Lo voy a hacer apenas me despierte.
- Reflexionar y ajustar el plan según lo vaya vivenciando. Ej: Como cuando me levanto estoy muy dormido y me cuesta sostener la atención, lo voy a hacer después de desayunar.

3. Practicar el nuevo hábito repetidamente:

La repetición es fundamental para establecer el nuevo hábito. Aunque sea por poco tiempo, pero hacelo, donde estés y con quien estés.

Bibliografía:

- Wood, W. (2019). Good habits, Bad habits: The Science of Making Positive Changes That Stick. Picador.
- Duhigg, C (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do In Life and Business. Random House
- Clear, J. (2018). Atomic Habits: An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones. Avery