

ENTENDIENDO LOS HÁBITOS

En los estudios realizados en relación con los hábitos se ha hablado mucho sobre el concepto de la **fuerza de voluntad** y aquí la psicología ha demostrado que la fuerza de voluntad no es una habilidad que uno “tenga” o “no tenga” per se, sino que es algo que se puede entrenar y potenciar, es como un músculo, y todos podemos aprender a fortalecerlo y llegar a ser capaces de hacer ciertas cosas sin requerirnos tanto esfuerzo.

Hay dos dificultades básicas cuando hablamos de la adquisición de algún nuevo hábito:

- La primera tiene que ver con nuestras expectativas. Muchas veces nos marcamos objetivos de manera rígida, queremos resultados ya, aquí y ahora, y esto normalmente va a jugar en nuestra contra, favoreciendo que desistamos.
- La segunda tiene que ver con el agotamiento... porque la fuerza de voluntad, al igual que pasa con los músculos, se puede sobrecargar si la forzamos mucho y muy rápido. Por lo tanto, es necesario aprender a **dosificar los esfuerzos**, y ello requiere que hagamos una planificación consciente de cómo vamos a incluir este hábito en nuestro día a día.

Para entender cómo la planificación puede ayudarnos a lidiar con los obstáculos en la adquisición de nuevos hábitos voy a relatar un experimento psicológico diseñado por unos psicólogos en Reino Unido en 1992 en un hospital de traumatología. Se reclutaron 60 participantes de una edad media de 68 años que se habían sometido a una operación de prótesis de cadera cuya recuperación era muy lenta y difícil por el gran nivel de dolor que se experimentaba tras la operación. Para ayudarles en la recuperación, los psicólogos repartieron a todos un folleto con un programa muy detallado de ejercicios, pero a la mitad de estos les añadieron al final unas páginas en blanco con unas instrucciones en las que se les pedía que se marcaran metas para cada semana y que escribieran qué acciones iban a hacer para conseguirlas. Tras dos meses, se observó que este segundo grupo había empezado a caminar mucho más rápido que el otro grupo... y cuando empezaron a estudiar las diferencias entre los dos grupos para entender los resultados, lo que vieron fue que los del 2º grupo habían anotado cómo se enfrentarían al dolor de los ejercicios para conseguir sus metas semanales. En esta planificación detallaron cuáles podrían ser los obstáculos con los que se encontrarían y qué iban a hacer para seguir motivados.

Además de la planificación, hay dos aspectos más que nos pueden ayudar a incluir un nuevo hábito en nuestra vida:

- Uno es **cultivar una atención curiosa hacia nuestras conductas**, que es justamente lo que propone Mindfulness. En esta observación se dará cuenta de muchas cosas que suceden en la experiencia y nos entrenará, con el tiempo, a no reaccionar tanto desde ese piloto automático que todos tenemos y a decidir un poco más cómo queremos responder.
- Y otro, es **buscar que este hábito sea placentero en sí mismo**, y también enfocarnos los aspectos positivos que tiene cuando podamos sentirnos menos motivados para ello., ceñirnos al plan o buscar facilitadores para realizarlo.

El esquema para el cambio en los hábitos:



Necesitamos identificar los tres componentes de los bucles.

1. **Identifica la rutina:** la rutina es el aspecto más evidente, es la conducta que quieres cambiar o en este caso introducir. Entonces aquí podemos parar un segundo, sentir nuestro cuerpo, el lugar en donde estamos, como nuestros pies se apoyan en el suelo (cierra los ojos y piensa y describe en tu mente cuál es la rutina que quieres incorporar... imagínate llevándola a cabo...dónde estás, qué hora es... cuál es tu posición corporal...percibes algún olor o algún tacto...).
2. **Experimenta con las recompensas.** En este punto de lo que se trata es que identifiquemos cómo nos sentimos cuando realizamos esa conducta y que seamos capaces de encontrar el placer que nos produce esta rutina.
3. **Busca la señal:** en este caso de lo que se trata es de generar una señal que asociamos de manera directa con la puesta en marcha de la rutina que queramos incluir, por ejemplo: poner una alarma en el móvil con una melodía concreta diferente a la del despertador incluso, y que esta alarma o la señal que cada uno encuentre más potente desencadene la realización de esta rutina. "Lo que practicas se refuerza", si practicamos esta asociación se irá reforzando hasta que opere de forma automática.
4. **Ten un plan.** Cuando entendemos cómo funciona un hábito, cuando identificamos la señal, la rutina y la recompensa adquirimos poder sobre él, nos damos más cuenta del poder de la agencia de cambio que tenemos todos y cada uno de nosotros...Cuando conoces todo esto puedes empezar a planificar, y esto es lo que te va a facilitar el éxito...aquí nunca vamos a hablar de absolutismos...de todo, nada, siempre, nunca...si haces esto pasará

aquello... eso es muy contrario a nuestra visión de la psicología y del comportamiento.

INGREDIENTES FUNDAMENTALES CUANDO NOS PROPONEMOS UN CAMBIO

Todos tenemos la capacidad de cambiar, de crecer y de aprender. Y dos ingredientes fundamentales cuando nos proponemos algo van a ser: **la consciencia**, tener claridad sobre qué queremos hacer y *para qué*, de tal manera que podamos establecer un **plan** para estar presentes en cada paso que demos en esa dirección; y la **amabilidad**, esa actitud amable y **abierto** con nosotros mismos en el proceso, tolerando los vaivenes, la imperfección, y nuestro propio ritmo. No se trata de encontrar una fórmula para llegar a tal lugar o para superar tal cosa, sino más bien se trata de **estar** en el camino, de experimentar con nosotros mismos, de observar qué cosas nos funcionan y qué cosas no...de hacer que el proceso sea nuestro, donde nos permitamos fluir.