

Deshazte de un Mal Hábito

Esta vez para siempre.

POR: PAULINE WALLIN, PHD/ Traducido por: Javier Córdova González

El cambio de hábito es simple, pero no siempre es fácil. Se requiere de un esfuerzo sostenido y enfoque -en otras palabras, de fuerza de voluntad. Pero tú ya sabes eso. Si tú eres como la mayoría de la gente, por lo menos has fallado una vez al tratar de cambiar un hábito. Incluso puede que te estés preguntando si vale la pena intentarlo de nuevo.

Es posible tener éxito. Millones de personas cambian sus hábitos con el tiempo, aunque no siempre en el primer intento (especialmente cuando se trata de comportamientos adictivos como fumar, comer en exceso, ir de compras, beber y ver demasiada televisión). La clave es entender cómo se forman los hábitos, prepararte para los desafíos y aplicar técnicas psicológicas en la formación de nuevos hábitos para anular los contraproducidos. Como Toastmaster, es posible que hayas creado y superado unos pocos malos hábitos con el tiempo. ¿Postergación? ¿Tardanza? Aquí está la manera de superar un mal hábito.

Cómo se establecen los hábitos

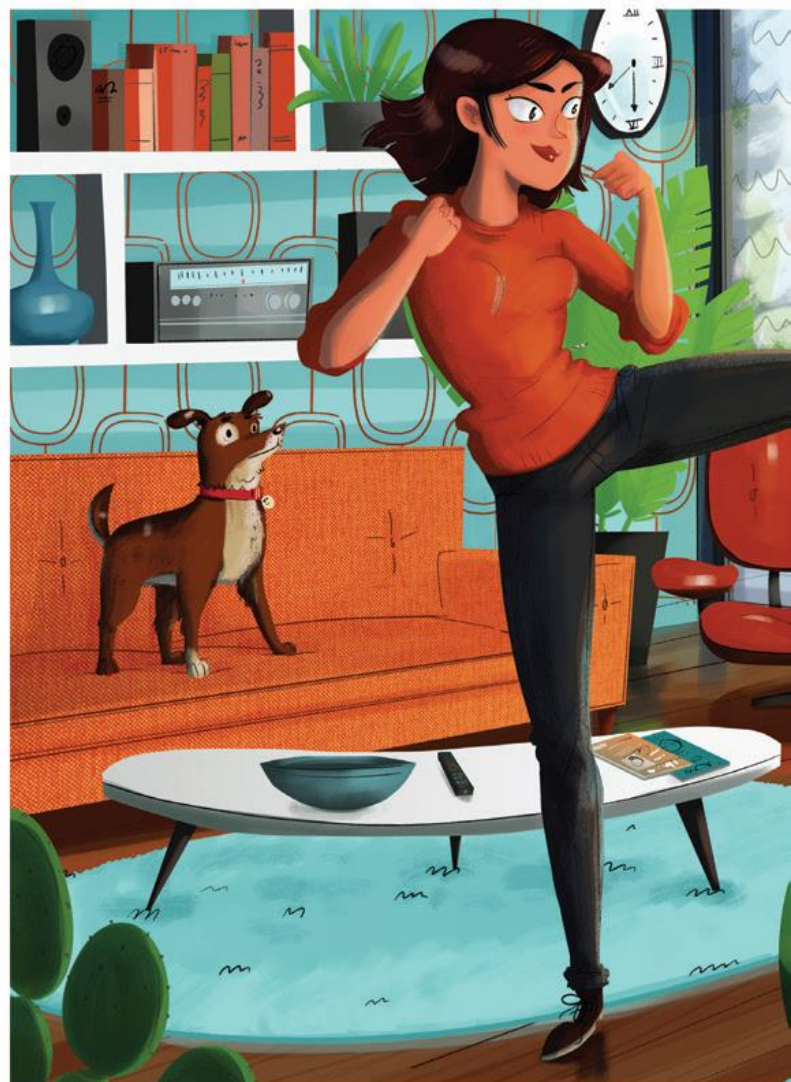
Los hábitos son patrones aprendidos de comportamiento que se arraigan profundamente a través de la repetición y la recompensa. Todo hábito tiene múltiples interconexiones en todo el cerebro, incluyendo en áreas más profundas por debajo del nivel del pensamiento consciente.

Al igual que tus músculos físicos, puedes fortalecer tus "músculos" de fuerza de voluntad a través de la práctica repetitiva.

La mayoría de los hábitos hacen tu vida más eficiente, al poner las tareas rutinarias en el piloto automático. Imagina lo agotador que sería pensar en cada pequeño paso para atar tus cordones de los zapatos; o donde encontrar el interruptor de la luz cada vez que entras a una habitación oscura. Haces cientos de cosas como ésta sin esfuerzo, ahorrando tiempo y energía durante todo el día.

Otros hábitos hacen tu vida más difícil: la postergación, perder el tiempo en el teléfono, impuntualidad crónica, resistirte demasiado, sólo para nombrar unos pocos. Y aunque típicamente te sientes mal después, todavía hay un cierto valor de recompensa en hábitos inadaptados: una explosión de gratificación inmediata antes de que el arrepentimiento se establezca.

Por ejemplo, digamos que has resuelto dejar de comer bocadillos después de la cena. Lo estás haciendo bien hasta cerca de las 8 p.m. cuando te recuerdas que todavía necesita escribir el discurso que se supone darás a las 7 a.m. en la reunión del club al día siguiente. Entonces, también te acuerdas que se supone que eres el Toastmaster de la reunión. El estrés empieza a acumularse y tu reacción por defecto es deshacerte de esa



Al cambiar hábitos, como reducir el tiempo que pasas viendo la tele- pero entre más practiques el autocontrol menos esfuerzo mental,

tensión lo más rápido posible. Sin pensar entras a la cocina. Puesto que has aprendido de experiencias pasadas que la comida tiene un efecto calmante, es mucho más gratificante agarrar sin pensar el helado que enfrentar una tarea, aunque sepas, racionalmente, que esto no ayudará a terminar la tarea.

¿Qué pasa cuando intentas cambiar un hábito?

Prueba este sencillo experimento: junta las manos, entrelazando los dedos. Nota, cuál pulgar está en la parte superior. Ahora inténtalo de nuevo, con el otro pulgar en la parte superior. Se siente extraño, ¿no es así? ¿No tienes la necesidad de volver a la posición a la que estabas acostumbrado?

Eso es lo que sucede cuando intentas cambiar un hábito. De alguna manera se siente que "no está bien". No sólo estás *haciendo* algo diferente, te *sientes* incómodo.

Entonces, las primeras veces que evitas los bocadillos después de cenar, probablemente vas a sentirte incómodo. Tu mente lógica te dice que no tienes hambre, pero tu impulso emocional por un bocadillo es muy fuerte. Lo quieres, ¡y lo quieres ahora!

¿Qué harás ahora? Todo se reduce a qué tan bien puedes tolerar el malestar, que depende en parte de la cantidad de energía mental que tienes en un momento dado. Se necesita de una gran



visión te puede hacer sentir incómodo, eventualmente menos esfuerzo toma.

cantidad de energía mental en forma de autocontrol para resistir un fuerte impulso emocional.

Los científicos del comportamiento han encontrado que la energía mental se agota igual que la energía física. De la misma forma que puedes cansarte físicamente después de varias horas de mover muebles, puedes llegar a cansarte mentalmente después de un día de decisiones y tareas estresantes. Por eso la gente se escabulle de sus dietas y come más a menudo en la tarde, después de ejercitar el autocontrol durante todo el día.

La buena noticia es que, al igual que tus músculos físicos, puedes fortalecer tus "músculos" de fuerza de voluntad a través de la práctica repetitiva. Los músculos se fatigan con el uso, pero cuando se recuperan son más fuertes, por lo que puedes hacer más trabajo con menos esfuerzo. Entre más practiques el autocontrol, menos esfuerzo mental se necesita en el tiempo.

Lo esencial para el cambio de hábito exitoso

Debido a que la fuerza de voluntad se agota con facilidad, tienes una mejor oportunidad de éxito si también haces algunos ajustes en tu pensamiento y tu comportamiento:

- **Piensa en términos de reentrenamiento.** Los hábitos son patrones aprendidos de comportamiento. Con la repetición frecuente, tu nuevo hábito anulará al antiguo y se hará automático -del mismo modo que lo hace cuando te entrenas para utilizar una nueva pieza de equipo o mejorar tu swing de golf.
- **Reduce el estrés donde puedas.** La investigación ha demostrado que incluso unos pocos minutos de estrés pueden reducir tu capacidad de autocontrol. Aunque no puedes evitar *todo* el estrés, trata de mantener un ritmo siempre que sea posible. Minimiza el contacto con la gente que te estresa. Sobre todo, no escatimes dormir. La fatiga es una forma de estrés que puede descarilar rápidamente tus mejores intenciones.
- **Conserva tu energía mental.** Usa una analogía del presupuesto, supón que despiertas todos los días con un valor de energía de un dólar. No la malgastes en pequeñas preocupaciones o decisiones, o puede que no te quede suficiente para resistir los impulsos y tentaciones.
- **Céntrate en cambiar un sólo hábito a la vez.** Cada hábito en el que trabajes para cambiar requiere de energía mental adicional y fuerza de voluntad. Si tu meta es ganar tu concurso de oratoria de distrito, bajar de peso o socializar más con tus compañeros de trabajo, enfócate en cada uno de éstos a la vez, o, es muy probable que te sientas abrumado y quieras renunciar por completo.
- **Espera incomodidad.** Cuando cambias el comportamiento habitual, la incomodidad es inevitable. Sin embargo, sí disminuye. Para sobrevivir a la incomodidad, te sentirás más fuerte si la visualizas como un reto más que una aflicción.

¿Cuánto tiempo se necesita para romper un hábito?

A los hábitos no se les pone fin, más bien se reemplazan gradualmente con nuevos comportamientos. Con la práctica, estas nuevas conductas se arraigan con el tiempo.

No hay datos de investigación sobre cuánto tiempo se tarda en cambiar un hábito, porque depende de muchos factores, incluyendo los disparadores situacionales, el estrés y el nivel de recompensa emocional o el alivio que tu viejo hábito proporciona.

En lugar de pensar en términos de ponerle fin a un hábito, considéralo un proceso de manejar el cambio de comportamiento y de actitud -un nuevo hábito de entrenamiento. **T**

PAULINE WALLIN, PhD., *Es psicóloga en el centro de Pensilvania. Ella es autora del libro de autoayuda Taming Your Inner Brat: A Guide for Transforming Self-Defeating Behavior, y escribe acerca de cómo aplicar psicología a la vida cotidiana.*

Traducido del artículo, "**PERSONAL DEVELOPMENT/** Kick a Bad Habit" Págs. 20 - 21. Revista TOASTMASTER, MARCH 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com

TRUCOS MENTALES PARA AYUDAR A QUE TU NUEVO HÁBITO PERMANEZCA

1 Evita el diálogo interno negativo. Quejarte puede drenar rápidamente tu motivación. En lugar de pensar: *Esto es muy duro o ¿Cuál es el punto?...* Utiliza más pensamientos de empoderamiento: *Es difícil, pero no imposible. Mañana será más fácil. No me arrepentiré si me adhiero a esto.*

2 Replantea la incomodidad como positiva. Sentirte incómodo es una señal de que estás haciendo progresos hacia el cambio; y tolerar la incomodidad te hará más fuerte mentalmente -no sólo para el hábito que estás trabajando para cambiar, sino también para otros desafíos en tu vida.

3 Distráete durante 15 minutos. Da un paseo. Responde mensajes de correo electrónico; haz una pequeña tarea que has estado posponiendo (¡beneficio adicional!). Enfócate en algo distinto de lo que tus impulsos emociona-

les te están diciendo que hagas. Después de 15 minutos, el deseo deberá desaparecer.

4 ¿Parece lento el progreso? Enfócate en pequeñas unidades. Si realmente has luchado mientras trabajas en tu discurso es difícil para ti poder imaginarte cómo vas a trabajar todo el manual. En vez de eso, enfócate qué tan lejos has llegado, y establece metas de corto plazo: "Cinco proyectos realizados. Cinco más por realizar y estaré ganando mi DTM".

5 Perdónate tus errores. Todo el mundo tiene faltas. Entiende lo que pasó, aprende de eso y vuelve al programa al día siguiente. Mira hacia adelante, no hacia atrás. No permitas usar tus fallas como excusa para darte por vencido.

6 ¿Te sientes desanimado? ¿No tienes la motivación para continuar? No hay necesidad de tomar la decisión hoy. Vuelva a leer los No.1 y 2 arriba mencionados, y consúltalo con la almohada. Después de una buena noche de descanso tendrás un nuevo suministro de energía mental.