



### ¿Cuántos días se necesitan para cambiar un hábito?

**Un estudio concluye que aprender algo nuevo y automatizarlo requiere unos dos meses.**

Hace seis años, Pablo Arango (de 42 años, consultor de empresas) se dio cuenta de que tenía que cambiar sus hábitos. En esa época pesaba 108 kilos y se agitaba cada vez que se amarraba los cordones de los zapatos. “A los 24 años, tuve una lesión de ligamentos y meniscos jugando fútbol. No podía hacer mucho deporte y, sin embargo, seguí comiendo igual y los kilos empezaron a aparecer”, recuerda.

Lentamente, Arango aplicó varios cambios en su rutina diaria. Mejorar la alimentación fue lo que más le costó, pero hoy pesa 80 kilos y todavía le faltan tres para alcanzar su peso ideal. “Entendí cómo funcionaba el asunto: básicamente es ir paso a paso. Cuando cumplo una pequeña meta, me voy motivando más”.

#### Un cerebro plástico

Si usted es de los que piensan que su vida está sentenciada por la profesión que eligió o una rutina agobiante de trabajo, eso no es más que falta de motivación. La edad tampoco es una excusa para cambiar hábitos: los estudios indican que el cerebro se estimula durante toda la vida, por lo que no hay una edad límite en la que no podamos aprender algo nuevo. Solo se necesitan tres cosas: elegir un cambio que sea coherente con nuestra escala de valores, darle un espacio suficiente y entrenarlo hasta que se convierta en un hábito. Poco más.

“Un hábito es un comportamiento que se repite regularmente y que se desarrolla sin que la persona tenga que razonar o meditar sobre él. Si reflexionamos sobre esta definición, veremos que tanto una persona de 50 como una de 20 años podrían incorporar nuevos hábitos”, dice Mery Viñas, psicóloga, coach y fundadora de Become (Coaching & Training). “Muchísimos jubilados incorporan nuevas rutinas y hábitos saludables que,



gracias a disponer de más tiempo libre, pueden desarrollar desde la pasión, y la predisposición. El cerebro es plástico a cualquier edad”.

El estudio How are habits formed: modelling habit formation in the real world (2009), liderado por investigadores y psicólogos de la University College de Londres y que indagó en el proceso de formación de una conducta concluyó que automatizar una nueva acción varía de 18 a 254 días, con una media de 66 días. En esta investigación participaron 96 voluntarios que debían elegir un comportamiento saludable –que, hasta ese momento, no practicaban– y mantenerlo diariamente, en el mismo contexto, y durante 12 semanas.

“Los hábitos son el procesamiento por defecto del cerebro. Si no tratas de hacer intencionalmente algo más, los (viejos) hábitos se activan automáticamente”, señala el estadounidense Steven Stosny, experto en comportamiento humano y autor de libros sobre el tema. “Al principio se siente incómodo cuando vas en contra de un hábito.

Dependiendo de la frecuencia en que este nuevo hábito se ve reforzado, se necesitan decenas, y a veces centenares, de repeticiones de un nuevo comportamiento, para reemplazar al antiguo”.

Paciencia y disciplina

Para muchas personas, el Año Nuevo aparece como el momento ideal para empezar a cambiar nuestras malas costumbres. Pero la mayoría de las promesas que hacemos el 31 de diciembre jamás se cumplen. Según un estudio de la Universidad de Scranton (Estados Unidos), y publicado por la Revista Europea de Psicología Social, solo un 8 por ciento de las personas tienen éxito con sus resoluciones. ¿Las más comunes? Perder peso, ser más organizado, gastar menos y ahorrar más, disfrutar la vida al máximo, aprender algo excitante y dejar de fumar.

“Las personas fracasan porque piensan que pueden cambiar demasiado rápido y creen que se van a sentir diferente”, dice Tim Pynchl, profesor de la Universidad de Carleton (Canadá) y autor del libro Resolviendo el puzzle de la procrastinación. “Los sentimientos son la última cosa que cambia. A menudo, mis hijos dicen ‘no se me da la gana’ cuando tienen que hacer sus deberes. Mi respuesta es siempre la misma: ‘no se trata de cómo te sientas o lo que quieras hacer, solo empieza tus tareas y tus sentimientos vendrán después’”.



¿Por qué cuesta tanto instaurar un hábito? Según los expertos, las personas pasan por cuatro etapas interrelacionadas para formar una nueva rutina. “Primero, deben tener la intención de formar un hábito; segundo, contar con los recursos y habilidades necesarias para que estas actúen sobre sus intenciones; y tercero, repetir la acción en un nivel consistente”, señala Benjamin Gardner, profesor de Psicología en el King’s College de Londres. “La cuarta y última etapa requiere que las personas permanezcan motivadas el tiempo suficiente para formar el hábito”.

Desde esta perspectiva, hay cuatro posibles razones por las que las personas no forman nuevos hábitos. Tomemos el ejemplo típico de alguien que quiere dejar de fumar. Puede que no desee formar un nuevo hábito –dice que quiere abandonar el cigarro, pero en realidad preferiría seguir fumando–. Puede no tener la fuerza de voluntad para actuar sobre sus intenciones –no se resiste a fumar cuando le ofrecen un cigarrillo–. También puede perder la motivación con el tiempo –quería dejar de fumar al principio, pero luego recae–. O no repitió la acción hasta convertirla en una respuesta habitual.

La disciplina y constancia son requisitos fundamentales para instalar nuevas prácticas. “La cultura de la inmediatez en la que estamos sumergidos hace que queramos resultados inmediatos”, señala Mery Viñas. “Nuestro cerebro recuerda todo aquello que viene haciendo de forma automática durante tantos años, hasta que lo educamos con nuevas conductas dirigidas hacia nuevos objetivos”, concluye.

Diez consejos

1. ¿Para qué?: Elija un cambio de comportamiento coherente con sus valores, que responda a la pregunta ¿para qué lo hago? y no ‘¿por qué lo hago?’.
2. Pasión: Si algo no le gusta, por mucho que lo haga varios días seguidos, lo acabará abandonando porque no le encontrará sentido.
3. Constancia: Siempre habrá un tiempo para las cosas que nos interesan. Al nuevo hábito hay que dedicarle tiempo y constancia.
4. Compromiso: Si desea adquirir hábitos duraderos, asuma que es un objetivo más a largo plazo. “Para la mayoría, los hábitos tardan meses, y no días, hasta que se establecen”, apunta Tim Pynchyl.



# Sala de Prensa

5. Practique: El cerebro hace asociaciones que desencadenan hábitos basados en estados mentales y físicos. "Por eso hay que difundir las repeticiones al menos, pensarlas durante el día, para que estos estados sean reacondicionados", dice Steven Stosny.
6. Poco a poco: El primer hábito es poner el foco en la próxima tarea que se necesita para avanzar hasta su objetivo. Un pequeño progreso estimula el bienestar y la motivación.
7. Alarma: Todo lo que no forma parte de nuestro orden habitual es fácil olvidarlo. Hay que establecer un recordatorio. Poner la alarma del celular, por ejemplo.
8. No haga caso: No escuche la voz interna que le dice que está cansado: nuestro cerebro está muy entrenado para buscar excusas y seguir en la zona comfortable. Esa voz interior puede llegar a ser muy pesada y convincente.
9. No procrastine: La procrastinación, el hábito de retrasar actividades que deben atenderse, es uno de los mayores obstáculos. Evítela.
10. Se puede disfrutar: Algo esencial que muchas veces olvidamos es no obsesionarse con el resultado. "Desde el sufrimiento y la obsesión es difícil mantener un nuevo hábito", concluye Mery Viñas.

GUILLERMO TUPPER

El Mercurio (Chile)

Diario El Tiempo 16 de Agosto de 2015. Página 7.