



La importancia de los hábitos

¿Tienes una rutina de limpieza facial por la mañana o por las noches? Si esta es importante para ti y no se te escapa llevarla a cabo por muy cansado o cansada que estés, puede que sea un hábito. Por ello, a continuación, se presenta la postura de distintos investigadores y teóricos respecto a los hábitos, pero ten en cuenta que no hay un consenso generalizado respecto a su significado y sus implicaciones.

¿Qué es un hábito?

Hay algunos que dicen que el hábito ocurre cuando se llevan a cabo acciones mediante decisiones relativamente inconscientes, no reflexivas y repetibles, es adquirido y, en algunos casos, se vincula al instinto. Por otro lado, hay investigadores que consideran que las acciones se llevan a cabo por volición, es decir, por la reflexión que se hace entre costo-beneficio y medios-fines de las tareas a realizar, ya que se reflexiona respecto a ellas y se decide si llevarlas a cabo o no. Otros más ven al hábito como una fuerza que siempre está presente en nosotros y que puede cambiar, pero que se encuentra en la parte no reflexiva de nuestras acciones. Consideran que entre más se lleva a cabo un hábito, más arraigadas se vuelven las acciones repetitivas, por lo que generan patrones de comportamiento duraderos con resultados predecibles (Clark et al., 2007).

De acuerdo con Dunn (2000), los hábitos son patrones del comportamiento humano, que pueden ser tan complejos como un ritual cultural o tan simples como la forma en que aprietas el envase de la pasta de dientes.

Los hábitos son útiles cuando te apoyan para desempeñarte con éxito en la vida. Estos parten de distintas perspectivas y, dependiendo de sus características, se agrupan en alguna de las siguientes nueve categorías (Clark et al., 2007):

Hábito como Tic

Movimientos recurrentes con poco o ningún control voluntario, con capacidad de suprimirlos algunas veces.

Ejemplo: morderse las uñas.

Hábito como redes neuronales

Se crea una ruta profunda donde se procesa la información que se vuelve preferencial.

Ejemplo: capacidad de resolver problemas sin aparentar esfuerzo.

Hábito como respuestas condicionadas

Comportamientos aprendidos, no instintivos.

Ejemplo: la mascota que recibe su comida al presionar un botón del contenedor.

Hábito como adicción

En lugar de ver la adicción como una enfermedad, hay quienes la consideran un problema de comportamiento que disminuye la salud o la calidad de vida.

Ejemplo: fumar, beber, comer en exceso, juegos, videojuegos, etc.

Hábito como actividades cotidianas individuales

Actividades aparentemente involuntarias, con poco pensamiento consciente.

Ejemplo: cepillarse los dientes, manejar, ver TV, leer el periódico, hacer ejercicio o ir al cine.

Hábito como rutina

Son más complejas y a menudo desafiantes, por lo que se consideran atractivas.

Ejemplo: llevar a cabo 2-3 proyectos grandes a la vez, que para otras personas pueden parecer abrumador o agotador.

Hábito como costumbre, ritual, rito o ceremonia

Tiene un significado simbólico y cultural. Por lo regular, se llevan a cabo de manera grupal.

Ejemplos: rituales religiosos y voluntariados, donde hay interacción social y sentido de propósito.

Hábito como carácter

Formas de comportarse, actuar, pensar o sentir de manera específica según las cualidades personales, no son automáticas o uniformes y pueden cambiarse si no satisfacen necesidades.

Ejemplos: hacer trampa o acatar reglas, ser audaz o cauteloso, ser ordenado o desordenado, pensar de manera metódica o errática.

Hábito como hábito

Está en todos los aspectos de la forma de ser de una persona y se relaciona con estructuras sociales más grandes.

Ejemplo: posturas, gestos y modo de hablar de grupos sociales específicos.

La importancia de los hábitos

Desde una visión optimista, la mayoría de las veces los hábitos resultan ser positivos, porque están situados en el lado opuesto de la indecisión y del caos. Además, forman vías neuronales profundas, por lo que la mente ahorra energía al no tener que trazar nuevos caminos para efectuar las acciones ligadas a algún hábito en particular. También evita el tener que tomar decisiones una y otra vez, por lo tanto, la velocidad de la acción es mayor. Al repetir acciones, la habilidad aumenta, así como la probabilidad de éxito en el resultado.

Otro lado de la visión es que los hábitos pueden ser contraproducentes, por ejemplo, cuando aminoran la salud. No obstante, es necesario resaltar que las ventajas superan a las desventajas. Los autores ponen como ejemplo conducir un auto, una ventaja es que puedes transportarte rápidamente y en cualquier momento, aunque pudiera ocurrir un accidente, lo que afectaría tu salud. Imagina también la ventaja de utilizar el avión para transportarte a largas distancias, la desventaja sería el riesgo de tener un accidente por algún desperfecto en el equipo aéreo.

Cuando el hábito se combina con una reflexión consciente, ambas partes apoyarán a la misma acción, por ejemplo, cuando por resultado de una reflexión decides aprender sobre habilidades socio emocionales para mejorar la calidad de tus interacciones con tus estudiantes en el salón de clases. La reflexión ayuda a desarrollar hábitos de responsabilidad, porque en lugar de elegir un estilo de vida indisciplinado y hedonista, se tiende a elegir un estilo de vida activo, saludable y significativo. Se pueden construir nuevos hábitos creando patrones rutinarios de actividad diaria.

¿Por qué es tan difícil hacer lo que sabes que es racionalmente correcto?

Para Yeganeh (2019), hay una metáfora que se ajusta a lo que son los hábitos: considera que el jinete es tu yo racional y que el elefante es tu yo emocional. El elefante emocional es demasiado poderoso, perdemos fuerza de voluntad cuando estamos cansados, estresados o hambrientos. Nuestra fuerza de voluntad es un recurso limitado, y cuanto más la usemos en un día, menos ganas tendrá el elefante de escucharnos.

Domar al elefante requiere de un pensamiento deliberado del jinete, pues el elefante lleva a cabo los hábitos en piloto automático, ya que el camino está muy marcado y es fácil para él recorrerlo, conoce el camino. Entre más difícil sea un hábito, más tiempo tardará en formarse. En su libro, *El poder de los hábitos*, el autor cita a Charles Duhigg, quien recomienda lo siguiente para formar hábitos:

1. Fijar un recordatorio o señal, ya que será el disparador que iniciará la actividad o el comportamiento habitual.
2. Establecer una rutina para llevar a cabo la acción, el hábito en sí mismo.
3. Enfocarse en la recompensa, es decir, en el beneficio que ofrece adquirir determinado hábito.

Si la recompensa es positiva, tu cerebro lo recordará y repetirá el mismo patrón, y cuando este se repita muchas veces, se convertirá en hábito.

Es importante recordar que puedes permitirte fallar en tu esfuerzo por conseguir un hábito. El ser humano es un ser imperfecto, pues se guía por una serie de emociones que en algunas ocasiones son complejas y conflictivas. Es necesario reconocer que puedes equivocarte, fallar y no honrar tu palabra, pero también es importante dejar esa autocrítica a un lado y no dejar de intentarlo.

El poder de los pequeños pasos

Si todos los días intentas incrementar en un 0.1 % algún hábito, será un pequeño paso que te permitirá no darte por vencido. Esos pequeños pasos se convertirán en pequeñas acciones que marcarán la diferencia. Por ejemplo, si lo que quieres es hacer ejercicio, busca hacer 10 minutos de caminata diaria durante todo el año. A lo largo del tiempo, verás como esos 10 minutos te habrán ayudado bastante al finalizar el año, incluso si ese 0.1% no lo incrementaras, aunque pudieras hacerlo de forma gradual. Esto resulta más beneficioso a la larga que intentar de buenas a primeras caminar 7,000 pasos diarios, para después dejarlo por cansancio o por esfuerzo excesivo.



Las pequeñas acciones que se realizan de forma repetida para generar hábitos te ayudan a eliminar la mentalidad fija y a desarrollar una mentalidad de crecimiento, lo que conduce a realmente lograr metas. Para Clear (s.f.), autor del bestseller *Atomic Habits*, tu tipo de mentalidad puede ayudarte, pero también puede llegar a sabotear tu comportamiento.

Hábitos basados en la identidad, mentalidad de crecimiento

Dicho autor cita a Carol Dweck, investigadora que ha dedicado muchos años al estudio de dos tipos de mentalidades: la fija y la de crecimiento. La mentalidad fija asume que la inteligencia, talentos y habilidades son rasgos fijos. Las personas con este tipo de mentalidad buscan lucir inteligentes porque creen que es algo que no pueden modificar, evitan el fracaso a corto plazo y, a la larga, obstaculizan su capacidad de aprender, crecer y desarrollar más sus habilidades.

Por otro lado, las personas con mentalidad de crecimiento consideran que sus talentos y habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo, buen aprendizaje y perseverancia, creen que todo el mundo puede volverse más inteligente si trabaja en ello. Siempre están dispuestas a aprender más, incluso si fracasan al principio. En lugar de decir “no soy bueno en esto”, ven el fracaso como una señal de que están avanzando. Por lo tanto, las personas con mentalidad de crecimiento tienen más posibilidades de maximizar su potencial, aprenden de las críticas en vez de ignorarlas, superan desafíos en lugar de evitarlos y encuentran inspiración en el éxito de los demás en lugar de sentirse amenazados.

Se trata de construir una identidad correcta en lugar de preocuparte por obtener el resultado correcto. Puedes llegar a pensar que el resultado te define, pero el cambio sostenible y duradero comienza con la construcción de una mejor identidad, es decir, tu creencia o mentalidad. Si logras ese cambio de mentalidad, de fija a de crecimiento, estarás en el camino de formar buenos hábitos.

Dale tiempo al hábito

Para VanSonnenberg (2011), no hay un periodo de tiempo fijo o estándar para formar un hábito, ya que todo dependerá de la dificultad de la actividad y del compromiso con que la realice la persona, pero se puede considerar un lapso de entre 18 a 254 días. Asimismo, comenta que hay hábitos sencillos, como el de tomar un vaso de agua todas las mañanas, y otros más difíciles, como hacer sesenta sentadillas todos los días antes de ir a trabajar. Dice que, de acuerdo con estudios, las personas tardan en promedio 66 días en generar un hábito de manera exitosa, ya que es cuando el comportamiento se vuelve automático. Por ello, aconseja que, si vas a saltarte un día, busca que esta falta sea después del día 66, para que te regales la pausa de un día solo cuando el hábito que buscas desarrollar haya quedado bien cimentado en los caminos neuronales de tu cerebro.

Referencias

- Clark, F., Sanders, K., Carlson, M., Blanche, E., y Jackson, J. (2007). Synthesis of habit theory: *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 27. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/synthesis-habit-theory/docview/220292797/se-2?accountid=11643>
- Clear, J. (s.f.). *How Your Beliefs Can Sabotage Your Behavior*. Recuperado de <https://jamesclear.com/fixed-mindset-vs-growth-mindset>
- Dunn, W. (2000). Habit: What's the Brain Got to Do with It? *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 20(1). Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/habit-whats-brain-got-do-with/docview/220296511/se-2?accountid=11643>
- VanSonnenberg, E. (2011). *THIS IS YOUR BRAIN ON HABITS*. Recuperado de <https://positivepsychologynews.com/news/emily-vanssonenberg/2011020116315>
- Yeganeh, A. (2019). *Habits*. Recuperado de <https://lifeclub.org/p/habits>