

¿TE CUESTA ARRANCAR?

Por Paola

7 PASOS PARA CREAR NUEVOS HÁBITOS SIN ABANDONAR POR EL CAMINO.

Muchas veces **deseamos cambiar algún mal hábito o introducir nuevas rutinas en nuestro día a día y no sabemos ni por dónde empezar**. Nos llenamos de **buenas intenciones**, nos repetimos “**mañana empiezo**”, pero ese mañana nunca llega. Surgen problemas, excusas, otras prioridades, “no tenemos tiempo”.. y vuelta a empezar, con la frustración que conlleva el ver que no somos capaces de arrancar, lo que aumenta la desmotivación y disminuye nuestra autoconfianza (“no soy capaz”).

A veces incluso **conseguimos iniciar una nueva rutina durante un tiempo** (dejar de fumar, hacer deporte, comer sano, ser más organizado, ser más puntual..) **pero de repente un día volvemos a los viejos hábitos y abandonamos**. ¿Frustrante no? ¿Te ha pasado?

Sin embargo **cambiar nuestros hábitos e introducir nuevas rutinas es posible**, **no sólo eso sino que también es posible que esos cambios sean permanentes**. ¿Quieres saber cómo conseguirlo? sigue leyendo...

¿Cómo se crea un hábito?

Los hábitos (buenos o malos) no nacen espontáneamente, se aprenden.

Un hábito se forma como resultado de una acción que repites frecuentemente y que se ve reforzada por una consecuencia positiva.

La formación psicológica de los hábitos es un **proceso de aprendizaje** que consta de:

1. **Estímulo Activador:** Estímulo que promueve el inicio de una conducta.
2. **Acción:** La acción o actividad llevada a cabo.
3. **Recompensa:** El beneficio obtenido, después de realizar la acción.



Para que el hábito se cree hemos de repetir el suficiente número de veces éste patrón para que el cerebro cree las conexiones neuronales implicadas en la realización de la conducta que queremos fomentar. Por lo que el factor clave es **la repetición**.

Una vez que el cerebro establece esta conexión neuronal, entonces la acción se iniciará siempre que aparezcan los estímulos activadores: se convierten en **hábitos** que se ejecutarán de forma prácticamente automática, sin requerir excesiva atención o esfuerzo por tu parte.
Persevera y triunfarás.

La diferencia entre lo posible y lo imposible reside en la determinación.

Seguramente habrás oído hablar de estudios donde se establece que es **necesaria la repetición de una acción durante un número determinado de días para crear un hábito**. Según los últimos estudios **son necesarios 66 días para fijar de forma permanente una rutina** (ver estudio).

Iniciar nuevas rutinas requiere una mayor fuerza de voluntad, automotivación, y acción consciente, **hasta que podamos convertirlos en hábitos, y entonces nos resulte mucho más fácil**.



Todos llevamos a cabo diariamente numerosas conductas automatizadas y poseemos numerosos hábitos en nuestra rutina diaria, sin embargo, muchas veces cuando queremos promover un cambio en nuestra vida no sabemos cómo afrontarlo, abandonamos antes o al poco de empezar.. no conseguimos esos 66 días de repetición, esto nos frustra y pensamos que no somos capaces de cambiar.. **¡pero si podemos!** Tienes un montón de hábitos aprendidos, ya lo has hecho antes aunque no te dieras cuenta. **Todos tenemos la capacidad de decidir sobre nuestra conducta y crear nuevos hábitos.**

¿Qué necesitamos para crear nuevos hábitos de forma eficiente?

Si fracasas en prepararte, estas preparado para fracasar. (Mark Spitz).

Te recomiendo que cojas papel y bolígrafo y trabajes por escrito. Ya os he comentado en varias ocasiones la importancia de trabajar por escrito todo lo que se refiere a la comunicación con nosotros mismos **¿ya tienes tu libreta de trabajo lista?**

Paso 1: preparándonos.

Enumera en tu libreta de trabajo:



- **Hábitos que deseas cambiar y cuáles pondrás en su lugar.** (Por ejemplo: dejar de levantarme tarde los Domingos quiero cambiarlo por levantarme a las 9 e irme a patinar. Dejar de fumar y en su lugar practicar técnicas de meditación) Es importante que incorpores un “buen hábito” por cada “mal hábito” que desees erradicar de tu vida.

- **Hábitos que deseas adquirir.** (por ejemplo: dedicar más tiempo a jugar con mi hijo, hacer deporte, tener la casa ordenada)

En primer lugar es necesario que identifiques de forma concreta qué hábitos deseas adquirir, y a partir de ahí cuáles son tus metas. Para ello en el listado anterior intenta ser lo más concreto posible y desgranar los hábitos que deseas adquirir en metas concretas.

Por ejemplo:

- **Hábito que deseo adquirir:** jugar con mi hijo a más menudo. **Meta:** reservarme 20 minutos al día para jugar con mi hijo y realizar una actividad lúdica con él de varias horas el fin de semana.
- **Hábito que deseo adquirir:** Hacer más deporte. **Meta:** ir tres veces por semana al gimnasio y a patinar los Domingos.

Paso 2: Fomentar la autoconfianza. La mejor versión de mí mismo.

Tienes que esperar cosas de ti mismo antes de poder hacerlas. (Michael Jordan).

Muchas veces nuestro mayor impedimento es la **falta de autoconfianza a la hora de iniciar**. Los fracasos pasados, mensajes negativos que hemos oído de otros o que nos decimos nosotros mismos, las etiquetas y excusas que nos ponemos: “soy demasiado perezosa”, “no tengo tiempo”, “sé que debería comer mejor pero para un gusto que me doy..”, “acabo siempre muy cansado”, “esto no es para mí”, “no tengo fuerza de voluntad”.. en definitiva **todos los QUIERO PERO NO PUEDO que nos decimos**.



Para empezar, todo esto ¡fuera!

Para ello es necesario **visualizar tus capacidades, tus recursos, la mejor versión de ti mismo**.

Te sugiero desarrollar en tu libreta el siguiente ejercicio:

Hablando con mi yo futuro:

Visualízate a ti mismo en un futuro cercano, por ejemplo dentro de un par de años, **en el que has alcanzado crear los hábitos que ahora quieres incorporar en tu día a día**, procura visualizarte con todo lujo de detalles y contestarte en la libreta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es mi yo futuro que ha logrado adquirir nuevos hábitos?
- ¿Qué metas ha logrado y por cuáles está trabajando?
- ¿Qué hábitos de vida tiene mi yo futuro?
- ¿Qué hace diariamente?
- ¿Cómo se ve a sí mismo?
- ¿Cómo le ven los demás?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo habrá conseguido llegar a sus metas, cuál fue el proceso y las dificultades que superó?
- ¿Qué consejo te daría tu yo futuro para llegar a donde está él?



Intenta **ser todo lo detallado de puedas**, aquí si que nos interesa “montarnos la película” e imaginarnos nuestra mejor versión futura con lujo de detalle. (Ojo pero siendo realista ¿eh? no vale imaginarte más alto, o siendo otra persona: se trata de **imaginar a tu mejor tú**)

El conector con tu yo potencial:

Una vez tengas la descripción detallada y una visualización clara de la mejor versión futura de ti mismo, busca una imagen o un objeto que represente a ese yo futuro: Una foto, un amuleto, un dibujo.. **un conector con tu futuro yo**.

Coloca ese “conector” en un lugar visible o llévalo contigo si es posible.

Paso 3: Encuentra el átomo de tus metas.

“Nada es demasiado difícil si se lo divide en pequeñas tareas.” (Henry Ford)

El átomo es la unidad más pequeña de materia que tiene las propiedades de un elemento químico. Es decir “la unidad más pequeña e indivisible” de un elemento. **En este paso tienes que encontrar los átomos de tus metas.**

Empezaremos con la lista de todas tus metas del paso 1.



Analiza esta lista y divídela en varias. Puedes **agrupar** por ejemplo las **metas por categorías**:

- **Hábitos relacionados con la salud** (deporte, alimentación, relajación)
- **Hábitos relacionados con nuestra efectividad** (orden, puntualidad, administración del tiempo y del dinero, organizar bien mis tareas domésticas..)
- **Hábitos de satisfacción personal** (dedicar tiempo a la familia, cultivar un hobby, aprender un idioma, etc.)

Ahora elige solamente una meta de cada categoría, y divide cada una en pequeñas metas cortas, divide y especifica todo lo que puedas.. necesitamos llegar al átomo:

Para realizar esta división has de tener en cuenta: **si son hábitos que deseas eliminar** de tu vida, has de identificar los “estímulos activadores” concretos asociados a esa conducta y especificar qué cosa diferente harás cuando se presente ese estímulo:

Por ejemplo:

- Dejar de fumar
Hoy no voy a fumar.

Después de desayunar en la pausa del trabajo en lugar de quedarme charlando con los compañeros en la entrada (evitamos el estímulo activador) me comeré un chicle y subiré a la oficina.

Si se trata de un **hábito que deseas instaurar** ten en cuenta al hacer la división “atómica” el situar las acciones en el tiempo y espacio. Marca la fecha en la que lo harás, cuándo y cuánto tiempo. **Es necesario especificar conducta y contexto.**

Por ejemplo:

- Hacer deporte.
Voy a salir a correr tres veces por semana a partir de hoy.
voy a salir a correr hoy a las 19h

Hoy a las 19h, justo al llegar a casa, me vestiré con ropa de deporte y saldré a correr durante 5 minutos por el paseo marítimo que hay cerca de casa.

Como ves cinco minutos es una meta pequeña, es **mejor empezar con micrometas fácilmente asumibles** y luego poco a poco ir subiendo (si empiezas demasiado fuerte puede ser difícil y frustrante) recordemos que **lo importante es la repetición**: es mejor ir a correr varias veces a la semana 5 min, que un día hora y media y no poder repetir por culpa de las agujetas.

Puede ser que tu meta sea algo más compleja, como preparar unas oposiciones o ser más ordenado: lo mismo, **divide**. Céntrate en preparar un tema, divide ese tema en capítulos, y dedica bloques de 25 minutos al

estudio (puedes usar la técnica pomodoro por ejemplo) Si se trata de ser más ordenado comienza por un cajón de tu espacio de trabajo por ejemplo. **Busca un método si no lo tienes, para definir la forma en la que harás las cosas.** (método de estudio, método de organización, método de entrenamiento.. etc)
Cuando tengas tus metas átomo ya puedes elegir por cuál vas a empezar.

Recuerda:

- Metas específicas, medibles y pequeñas.
- Define el contexto: fecha, hora y lugar.
Define cuál va a ser tu método.

¿Ya tienes tus metas átomo y les has puesto fecha y contexto?

Paso 4: Diseñando nuestro nuevo patrón.

Una sucesión de pequeñas voluntades consigue un gran resultado. (Baudelaire)

Al llegar a este paso tendremos ya visualizado nuestro mejor yo futuro, definidas nuestras metas, y las habremos desgranado en pequeños átomos. Ahora **diseñaremos nuestro propio patrón para instaurar los nuevos hábitos teniendo en cuenta el esquema:**



Vamos a **tomar nota en nuestra libreta de nuestro nuevo esquema** para fijarlo. **Buscaremos un activador y una recompensa para cada acción que queramos poner en marcha.** Las acciones han de ser en un inicio los átomos que hemos definido en el paso anterior.

Puedes usar más de un activador y más de una recompensa, en el ejemplo que usamos antes podrían ser:

- **Mi meta átomo de hoy:**
 - Hoy a las 19h, justo al llegar a casa, me vestiré con ropa de deporte y saldré a correr durante 5 minutos por el paseo marítimo que hay cerca de casa.
- **Mi activador/es:**
 - Pondré la ropa de deporte encima de la cama para verla al llegar. Puedo además ponerme una alarma en el móvil con un recordatorio "ir a correr".
- **Mi recompensa:**
 - Me daré una ducha relajante al volver, me miraré al espejo y pensaré "buen trabajo", y me sentiré satisfecho.



Sé creativo.

- Prueba con diferentes activadores y recompensas.
- Toma nota en tu libreta de las distintas opciones.

Paso 5: El quid de la cuestión es la repetición, repetición, y repetición. Fomentando la constancia.

La constancia es un puente entre el deseo y la realización.

Como comentamos previamente, para adquirir un hábito es fundamental la repetición. Son necesarios 66 días para instaurar un hábito de forma permanente. Justamente es aquí donde se presenta muchas veces el problema, en lo que cuesta ser constante al principio. **¿Qué necesitamos para fomentar nuestra constancia?: Automotivación.** Automotivación a grandes dosis.

Hay que ser consciente que crear un nuevo hábito te va a requerir un esfuerzo, esto es así. Acepta que no será fácil, para afrontar estos retos con energía necesitas ser consciente de que el camino requerirá esfuerzo y precisarás motivación como gasolina.

Tendremos en cuenta seis claves de automotivación para fomentar nuestra constancia..

- Es fundamental **tener bien definido el diseño de nuestros nuevos patrones**, con sus activadores y recompensas escritos en nuestra libreta. Si necesitamos podemos ir modificándolo por el camino, cambiando o añadiendo recompensas, etc.
- Cada día **conectar con nuestro mejor yo futuro**, usa tu “conector” para ello, acostúmbrate a charlar cada día con tu mejor versión futura (puedes ponerte un activador para ello: por ejemplo cuando apagues la luz para dormir, antes de dormir charla un rato mentalmente con tu yo futuro, visualízalo, imagina su día a día y qué consejos te daría para el día siguiente.)

Monitorizarte: registra tus progresos y fallos, los fallos son importantes para evaluar y optimizar tu organización. Recuerda que a veces las cosas salen bien y a veces aprendemos. Puedes utilizar herramientas para monitorizarte: en tu agenda o libreta, en alguna app de móvil, etc.

- **Evaluación continua: La revisión semanal y programación de la semana siguiente:** Este punto lo considero fundamental, elige un día de la semana para hacer tu evaluación. Evalúa tus progresos y sobre todo tus fallos: escribe los motivos de cada fallo (la excusa que me puse, el inconveniente que haya surgido.. etc) El análisis de los fallos nos servirá para optimizar nuestra planificación de la siguiente semana:

1. **¿Necesitamos mejorar los activadores y las recompensas?**
2. **¿Nuestras metas átomos son demasiado grandes? ¿hemos de dividirlos más?**
3. **¿Puedo hacer “planes B” para casos en los que surjan imprevistos?** a lo mejor podemos modificar la meta para adaptarla a las circunstancias cuando hay imprevistos que escapan a nuestro control (por

ejemplo: si un día no puedo ir al gimnasio hago un poco de ejercicio en casa, o si salgo tarde de trabajar, mañana me levanto más temprano y estudio 25 min por la mañana)

4. **¿Me falta empuje? ¿Me digo cosas negativas a mi mismo que me desmoralizan y no me dejan arrancar?** Conecta más con la mejor versión de ti misma futura, y deja que te ayude.

- **Prepara un kit de emergencia para automotivarte:** aquí puedes poner lecturas, tu conector con la mejor versión de ti mismo, canciones, el teléfono de un amigo, información relacionada con el hábito que deseas adquirir, etc. Es importante echarle un vistazo a este kit a menudo, e ir añadiendo cosas: la motivación es necesario fomentarla, piensa que no es algo que simplemente se tiene o no se tiene, hay que alimentarla. Así como comemos o nos duchamos cada día hemos de alimentar nuestra automotivación diariamente.

Rodéate de gente que ya tenga instaurado el hábito que deseas fomentar: busca inspiración y apoyo. Busca comunidades en Internet de corredores por ejemplo, o un compañero que gestione muy bien su tiempo para tomar de ejemplo, personas que hayan aprobado la oposición que estás preparando, ex-fumadores, etc. Métete en esa comunidad de personas con el hábito que deseas fomentar, busca inspiración en personas que ahora se parezcan a tu mejor versión futura de ti mismo.

Paso 6: Avanza poco a poco. No tengas prisa por llegar.

Si se quiere ascender por cuevas empinadas, es necesario al principio andar despacio. (Shakespeare)

Ya lo comentamos varias veces, no se trata de dar pasos grandes, sino **pasitos pequeños con constancia.**

Si es necesario acortar los pasos que estás dando porque sientes que estas forzando el ritmo, hazlo. Se trata de ir sumando poco a poco. Sin pausa pero sin prisa.



Si tomamos nuestro ejemplo de correr: las dos primeras semanas pueden ser 5 min, luego 8, luego 10, luego 15.. poco a poco.

Respecto a esto, varios consejos:

- **No te pongas fechas límite para metas a medio plazo:** céntrate en **ir superando tus marcas día a día** no en la meta final. Por ejemplo “quiero adelgazar 8 kilos para las vacaciones de Agosto” no sirve, es mejor centrarse en metas cortas.
- Respecto a lo anterior: **umenta muy poco a poco tus metas átomo.** Lo suficiente para que sean un pequeño reto que te motive, y no te resulte aburrido, pero no tanto como para que sean demasiado difíciles. Habrás de ir **diseñando el camino al andar** para encontrar este equilibrio, poco a poco lo irás perfeccionando al hacer tus revisiones semanales.
- **No establezcas muchas metas en muchas áreas de tu vida,** empieza por una y cuando vayas avanzando o ya hayas creado un hábito vete a por otro. A veces queremos empezar pequeños cambios en todo.. y eso es mucho.
- Concéntrate en **hacer las cosas bien y poco a poco,** no en hacer mucho. “Despacio y con control” como dice mi profesora de Pilates. Hazlo lo mejor que puedas antes de “subir de nivel”. Busca tu excelencia.

Paso 7: Prevenir baches en el camino y retomar la marcha después de una caída.

La confianza no viene siempre de estar en lo cierto sino de no temer equivocarse.

No temas los fallos, ya sabemos que el camino será difícil. Instaurar un nuevo hábito y fijarlo con constancia es un camino de obstáculos: ten presente que puede ser que falles, que te encuentres con baches por el camino o que caigas en tus anteriores rutinas.

Desearemos que esto no pase, pero existe esa posibilidad, es importante ser consciente de ello y preparar de antemano un plan de emergencia para recaídas.

Plan de emergencia para recaídas:

- **Analizar qué pasó otras veces o lo que puede llegar a pasar:** ¿Te fuiste de vacaciones y al volver no pudiste retomar los hábitos? ¿Hubo un día malo, que se convirtió en una semana mala.. etc? **Acéptalo, sin juzgarte, e intenta aprender del fallo:** ¿cómo podrías prevenir que esto vuelva a pasar? ¿Trabajando más la automotivación? ¿Haciendo un plan para mantener los hábitos aunque te vayas de vacaciones o cambien condiciones de tu entorno? ¿Será difícil mantener la dieta en la boda de tu hermana y es un evento “crítico” de cara a posibles recaídas? puedes darte ese día libre y retomar tus hábitos al día siguiente o dentro de la situación comer lo más sano posible pero disfrutando del evento. **Visualiza posibles riesgos y analiza cómo podrías afrontarlos para estar preparado si sucede.** (¿Qué pasará cuando me ofrezcan un cigarro en una fiesta? ¿y si me enfermo y tengo que estar una semana sin hacer deporte?..)
- **Prepara un plan para reenganchar si te alejas:** Si lo dejaste en un punto, no intentes retomar desde ahí, vuelve a metas específicas, más pequeñas, rediseña tu plan.
- **Ser consciente de las cosas malas que pasarían si no luchas por instaurar estos hábitos en tu vida:** Puede que sea más cómodo no hacer deporte, pero traerá consecuencias físicas negativas y va en detrimento de tu salud. Si continúas fumando puedes enfermarte, fatigarte, dar mal ejemplo a tus hijos, disfrutarás menos del sabor de los alimentos, etc. Si eres desordenado puedes tener problemas en tu trabajo, ser poco eficiente y tardar más en hacer las cosas, te puede generar problemas de convivencia, etc. **Imagina las peores y también las pequeñas consecuencias negativas.**
- **Recuerda por qué empezaste:** En relación con lo anterior recuerda por qué quieres instaurar estos nuevos hábitos. Vuelve a hablar con tu mejor yo futuro. **Concéntrate ahora en las consecuencias positivas que harán que merezca la pena el esfuerzo. Retoma el plan de automotivación.**
- **Escribe todo esto y tenlo en tu “kit de emergencia para automotivarte”**



Si te has caído no importa, lo importante es volver a levantarse. **Después de una caída serás más sabio, aprenderás cosas respecto a los obstáculos que te han hecho caer, y trabajarás sobre ellos para ser más eficiente en prevenir futuras recaídas.**