

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

-Habitos

-Pasos de Creacion de un habito.

-Sistema de recompensa.

-Dopamina.

Proposito=Acercarse al dolor.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

SE PUEDE DESAPRENDER?

SI SE PUEDE, como dejar de fumar, procrastinar, miedo a las relaciones, dejar todo a la mitad, etc.

Es necesario crear uno nuevo que cubra el habito pasado.

COMO CREAR UN NUEVO HABITO EN EL CEREBRO?

1.- COMENZAR (activacion)

2.- REPETICION. (rutina)

3.- RECOMPENSA, algo bueno.

MODULO 2 EL SISTEMA DE RECOMPENSA

Nos acercamos al placer y nos alejamos del dolor.

Mecanismo para resolver problemas mas rapido.

"Nos acercamos al dolor gracias al proposito" La unica forma de acercarse al dolor.

El sistema de recompensa tiene dos partes

1.- Motivacion por la recompensa. 2.-La recompensa.

EFFECTO DOPAMINERGICO:

Es un pico de dopamina que genera el cerebro al recibir la recompensa, mas si se da de mas se crea una adiccion y ya no es suficiente por lo que hay que:

RESTRASAR LA RECOMPENSA.

RESUMEN

La forma mas rapida de desaprender un habito es gracias a la creacion de un nuevo habito, siguiendo los tres pasos, (comenzar, repetir, recompensa).

La mejor forma de lograr nuestros objetivos es poniendo una recompensa no muy rapida ni muy lejos, de esta manera, el cerebro no se frustra ni se aburre.