

Seminario Online en vivo **CAMBIO DE HÁBITOS.**

Cómo dejar de hacer lo que nos
hace mal, y generar hábitos que
nos hagan bien..

3 Módulos.

7 a 10 pm Argentina.

Online en vivo y diferido.



Dr. Sebastián Palermo

REGISTER NOW

WhatsApp **+5493515491385**



DR.PALERMO

Clase 1

Durante muchos años trabajé en el IPAD, Instituto Provincial de Alcoholismo y Drogadicción el cual tiene como propósito ayudar a personas mayores de 16 años que están luchando con el consumo de alcohol y sustancias. En este lugar adquirí cierta experiencia clínica y llegué a comprender por qué muchas veces las personas no pueden cambiar aun cuando se lo proponen. ¿Qué es lo que ocurre en la mente de alguien que quiere pero no logra consolidar el cambio?

A veces pensamos que solamente se trata de una conducta tóxica que hay que cambiar (como por ejemplo la de fumar) cuando lo que hay que cambiar es algo mucho más profundo que simplemente dejar las drogas, el tabaco o el alcohol. De hecho, esta es la segmentación más clásica de consumo pero deberíamos hablar también del consumo excesivo de redes sociales, el famoso "picoteo" de comidas y ese sedentarismo que sin darnos cuenta termina siendo parte de nuestra rutina. Los hábitos afectan de tal manera nuestra vida que influyen directamente en nuestras emociones; a veces sentimos emociones que están condicionadas más por el ambiente y el horario que por el sistema de creencias. En ocasiones nos proponemos comenzar cosas y luego no las podemos sostener en el tiempo, cuántas veces habré comenzado una dieta para cambiar mi cultura alimenticia y más de una vez terminé diciendo que era difícil y poco práctica a mi forma de vivir.

Los hábitos

Comencemos hablando de los hábitos; un hábito, es una acción que realizamos con frecuencia de manera repetida, automática. Los hábitos se generan con un propósito, nuestro sistema nervioso central y nuestra neurofisiología agota mucha reserva psíquica lo cual conlleva un gran gasto de energía. El cerebro consume cerca del 20% de la glucosa de nuestro cuerpo y es el órgano que más energía consume. Hay estudios que dicen que un obrero o albañil el cual trabaja con su cuerpo en la construcción, en un día de 8 horas de trabajo puede llegar a gastar entre 2900 y 3500 kilocalorías diarias. A su vez, una persona que trabaja, por ejemplo, en una oficina y su tarea no es automática sino que se aboca a la resolución de conflictos, termina gastando entre 3200 y 3700 kilocalorías por días. Gasta más kilocalorías alguien que está pensando que alguien que está haciendo algún tipo de ejercicio físico y esto se debe a que el cerebro consume más energía que los mismos músculos. Muchas veces es más fácil desarrollar una actividad física que una actividad psíquica, de hecho, para relajarnos psíquicamente solemos elegir actividades físicamente agotadoras. "Necesito relajarme del trabajo y salgo a correr". Esto tiene toda una explicación basada en las hormonas de placer que se liberan durante la actividad

física. Veremos más adelante cómo la liberación de endorfinas termina siendo un estimulante para la construcción de hábitos.

Nuestro cerebro va agotando energía en la medida que tiene que resolver "conflictos" (tomar decisiones, dar respuestas, brindar soluciones, etc.). En ese momento se produce el trabajo analítico en donde la corteza, la cuál sería la "última capa" en el cerebro, procesa toda la información. Aquí utilizamos las neuronas para pensar, razonar, hacer análisis, deducciones, etc. Es por esto que el cerebro, para no agotar tantos recursos, aprende aquellos movimientos y conductas que desarrollamos de manera repetitiva, que generan placer, y los ejecuta cual programa de computadora. Por ende, ante la misma situación, el cerebro tiende a repetir la misma conducta para no tener que volver a realizar todo el proceso de análisis otra vez. Cuando somos pequeños, a la edad en la que dejamos la lactancia para pasar a ser infantes, el cerebro está en su máximo tiempo de desarrollo. Está todo el tiempo procesando información y es por eso que el niño es tan irritable y está muy lábil emocionalmente. Su tensión psíquica es muy alta todo el tiempo ya que de manera constante está aprendiendo e incorporando nueva información, está aprendiendo cómo tomar elementos, está incorporando los rostros y los nombres de las personas más cercanas, está incorporando límites, etc. Pero los adultos, no estamos todo el tiempo tratando de incorporar nuevos hábitos y conductas sino que desarrollamos conductas que ya hemos incorporado. Uno puede estar conectado a una enseñanza por medio de la computadora y a la vez estar tomándose un mate o un café y no tiene que pensar cómo lo va a hacer cada vez que se lleva el mate o la taza a la boca. Simplemente lo hace porque ya tiene el hábito incorporado.

Todo el tiempo estamos desarrollando actividades que ya fueron aprendidas para economizar energía. Nuestro cerebro solo va a desarrollar actividades o funciones psíquicas nuevas en la medida que estemos ante situaciones que no son reconocidas como habituales. Una de las características del hábito es que disminuye los procesos de ansiedad al ser comportamientos físicos o psíquicos automáticos; es decir, que muchas veces los hacemos sin pensar que los estamos haciendo. Estamos por cruzar la calle y automáticamente miramos que no venga nadie por la calle, estamos manejando y ponemos los cambios, doblamos y maniobramos de forma automática, cerramos la puerta y automáticamente metemos la llave en el bolsillo. Movimientos de la vida cotidiana que nuestro cerebro está ejecutando, permitiéndonos tener una mejor calidad de vida y no estar pensando en nimiedades como por ejemplo, a dónde guardamos la llave luego de cerrar la puerta. No sé vos, pero yo me levanto y automáticamente me pongo primero el zapato derecho; te bañás y ya sabes cómo te vas a posicionar en la ducha y cuáles son los pasos a seguir en el lavado de cuerpo, de pelo, etc. ¿Alguna vez te pusiste a pensar que para ir al trabajo vas por los mismos lugares?

Tipos de hábitos

Existen hábitos buenos y hábitos malos; estos últimos tienen que ver con conductas y actividades automatizadas que no nos benefician en lo absoluto. Tenemos diferentes tipos de hábitos, físicos, sociales, mentales y recreativos.

Los **hábitos físicos** involucran el cuerpo y tienen que ver con nuestra salud. Por ejemplo, hacer ejercicio. Pero el sedentarismo es un hábito físico malo. Físico porque consiste en estar sentado en una silla o sillón gran parte del día. Estudios afirman que el 80% del tiempo lo pasamos bajo techo y esto no es muy bueno ya que fuimos diseñados para estar bajo el sol. Al punto tal que éste estimula la vitamina D. Pero nos hemos acostumbrado a estar bajo luces artificiales lo cual a la larga se constituye en un hábito tóxico. En cuanto al hábito del ejercicio físico, hay algunos elementos que más adelante desarrollaré en profundidad pero que tienen que ver con el estímulo, la recompensa, la predisposición ambiental y ciertos condicionamientos psicológicos que se activan. Se trata de condicionamientos internos y externos. Hay gente que no puede vivir si no desarrolla una actividad física ya que la liberación de endorfinas que esta produce hace que se vuelvan adictos a la actividad física. Y hablo de adicción en el buen sentido, adicto significa "apegado a"; en este caso sería apegado al ejercicio físico. Los hábitos higiénicos y de descanso también entran en esta categoría.

Los **hábitos sociales** son los que definen la manera en la que interactuamos con los demás. Puede haber hábitos sociales como por ejemplo: "los lunes como con mi familia", "los martes me junto con mis amigos", "los viernes me junto con compañeros a jugar al fútbol", etc. Cuando una persona no desarrolla hábitos sociales, se vuelve muy introspectiva pensando la gran parte del tiempo en sí misma. Los hábitos sociales nos permiten salirnos de nosotros mismos para conectarnos con experiencias de otros lo cual es muy útil ya que evita que nos encerremos en nosotros mismos. Esto de por sí hace que aumente la ansiedad. Todos tenemos un proceso de ansiedad interna que resolver, una angustia o estrechamiento mental que nos enfoca en un problema.

Los **hábitos mentales** desarrollaré en mayor medida más adelante pero básicamente tienen que ver con los pensamientos automáticos, el hábito de la meditación y el procesamiento de la información.

Finalmente, los **hábitos recreativos** son todos aquellos que nos generan placer y no nos distraen sino que estimulan la creatividad. Pueden ser deportes, lo artístico y todo aquello que desarrolla la capacidad de crear. No es lo mismo un hábito recreativo que uno distractivo. Este se activa, en ocasiones, cuando estamos frente a una actividad y nos distraemos ya sea por costumbre

o para disminuir estados de ansiedad. Muchas veces son inconscientes los hábitos distractivos como puede ser engancharnos con las redes sociales. Hace un tiempo me pasó de que me "descubrí" a mí mismo leyendo menos. Y cuando quise darme cuenta, poco a poco, la comodidad del celular hizo que me fuese distrayendo, pasando más tiempo con el celular con el tema de los videos en las redes con las cuales trabajo. Al fin y al cabo, estaba pasando una hora u hora y media en las redes por noche. Eso se había establecido como un hábito y yo no me había dado cuenta, lo consideraba como una situación distractiva.

Los hábitos no son necesariamente malos; de hecho, hay hábitos que te van a terminar sacando de hábitos malos. Ejemplo, me tocó ayudar a un muchacho que tenía un problema muy serio con el consumo de cocaína y no sabía cómo salir de este proceso. Este chico se había metido en el consumo de manera social, hay gente que lo hace por "necesidad", por problemas emocionales pero él, estaba con amigos, le ofrecieron y por diversión consumió un día. A los quince días se volvieron a juntar, otra vez le ofrecieron, él pensó que podía manejarlo y volvió a consumir, a la semana sucedió lo mismo, en otra ocasión estaba en su casa solo y con el mismo concepto de que lo manejaba volvió a consumir y cuando cayó en la cuenta estaba consumiendo cocaína todos los días. Ese consumo producía en él una liberación de dopamina tan grande que le generaba placer. Ahora bien, el placer, es un elemento interno que todos buscamos de alguna manera. Todos buscamos sentirnos bien, es por eso que cuando me preguntan ¿por qué la gente consume droga?, mi respuesta es: "porque quieren sentirse bien". Cuando una persona consume cocaína, marihuana, tabaco, cigarrillo, comida, redes sociales, pornografía o lo que sea, allí hay una misma necesidad: hay un estado de ansiedad que se busca calmar o frenar. Siempre digo que las adicciones son una intención de responder a una angustia interna, desde luego una "mala" forma de responder a esta angustia.

Cuando hablamos con alguien que tiene una adicción tóxica, lo más probable es que diga: "mi problema no es la droga, mi problema no es la comida, mi problema no es la ira" y seguramente va a mencionar otro problema. Y esto se da porque el consumo de lo que sea, viene por una angustia interna, angustia de la cual no siempre se es consciente. Entonces, para que se establezca un hábito, tiene que haber una angustia no consciente. En una ocasión de mi vida, estaba de novio, me estaba por casar y la chica me dejó. Yo estaba muy angustiado y recuerdo que dije *"me quiero emborrachar, quiero olvidarme de esto y divertirme"*. Pero eso no me volvía un alcohólico, yo era consciente de mi angustia, sabía por qué estaba triste y ahora solo restaba trabajar esa tristeza. El hábito se establece cuando la angustia es inconsciente "estoy mal y no sé por qué estoy mal" o en otro caso "ni siquiera sé que estoy mal". ¿Cómo empieza un hábito? Comienza por una repetición de actividades, costumbres, pensamientos, formas de vida que se repiten ante el mismo estímulo cuyo estímulo es la angustia. Pongo otro ejemplo, en esta ocasión utilizo muchos ejemplos sobre consumo de drogas porque grafican muy bien el tema en cuestión.

Trabajaba con otro joven, el cual se juntaba en el bar con amigos a tomar cerveza y fumar marihuana; se divertía y la pasaba bien. Pero luego de un tiempo, se dio cuenta de que esa vida no le estaba ayudando, estaba perdiendo mucho tiempo de estudio por lo que vino con sus padres al consultorio a pedir ayuda y empezamos a trabajar. Cuando trabajo con alguien para ayudarlo a dejar las drogas, en el proceso de deshabitación no me pongo a decirle *"la droga es mala, salir con tus amigos no te conviene, está mal ir al bar"*, me pongo a hablar de su vida en general, de la relación con sus padres y demás. Poco a poco empezó a dejar de asistir a estos lugares, por lo tanto fue perdiendo el estímulo externo y dejó de consumir. Pero un día viene, mal, y me dice que había vuelto a hacerlo, le pregunté qué pasó y me cuenta que fue el cumpleaños de una prima, fue a un bar, otro bar diferente, con otra gente (era su familia) pero que de repente le dieron ganas de consumir y consumió. No sé qué pasó me dice; entonces le expliqué que él había tenido una **emoción condicionada**. ¿Qué es una emoción condicionada? Cuando tenemos los mismos estímulos, se activa un circuito de placer interno (este es viejo, nunca se borran estos circuitos) y se llega al mismo estímulo de recompensa, en este caso la droga. Le expliqué a este joven que al estar en un mismo lugar, similar al anterior, se activó dentro suyo la misma emoción que tenía cuando anteriormente iba al bar con sus amigos y consumía.

El hábito puede iniciarse por una angustia así como por un deseo o una necesidad pero se sostiene por una angustia de forma inconsciente. Entonces este chico que terminó desarrollando un hábito por ir de forma continua a un lugar determinado, puede romperlo en la medida que rompa con el inicio del bucle del hábito. Los neurofisiólogos y profesionales que estudian la conducta hablan del mismo y sostienen que aparece una recompensa la cual produce un estímulo y el cual, a su vez, produce una acción. Ellos llegaron a la conclusión de que para que se desarrolle un hábito se necesita una señal, un estímulo, una activación que termina produciendo en nosotros un despertar un deseo. La señal, habilita la idea de la recompensa. Esto es algo inconsciente, es decir, funciona mientras no nos damos cuenta. Ejemplo: domingo 3 p.m., recién terminás de almorzar, el día está nublado tirando a gris y algo fresco, olés el café que acaba de preparar tu esposa y en frente tuyo está el sillón y el televisor. ¿Para qué pinta la tarde? No sé vos pero yo me tapo con una colcha y me quedo a ver una película con mi esposa hasta que me quedo dormido. ¿Por qué se activa en mí ese deseo? En primer lugar porque ya tuve la experiencia en algún momento de mi vida de haber vivido eso. Si de repente traemos a un aborigen que nunca vio un televisor, no sabe lo que es un sofá porque vive en una choza y duerme en el piso, no se le va a activar ese deseo, no va a tener el estímulo. Por lo tanto, al haber yo experimentado algo que me agradó, queda grabado en mí el deseo de la recompensa. Ya lo aprendí, lo probé. Si probás una comida y te gusta, lo más probable es que la repitas, si probás una comida y no te gusta, lo más probable es que no la repitas. Así funciona el circuito de la recompensa o circuito de Papez (este es el nombre del circuito en donde al alcanzar un objetivo se produce la liberación de dopamina) el

cual afirma que todo aquello que produzca placer, vamos a intentar repetirlo. Esto queda en la memoria de manera inconsciente, por ende, todo aquello que nos gusta en la vida se va archivando en nuestro cerebro. Cuando nos encontramos frente a aquello que nos gusta aparece el deseo, ¿por qué?, porque ya experimentamos que eso nos gusta, que nos da sentimiento de bienestar y es algo que nos producirá la liberación de dopamina. En mi ejemplo es el sentarme en el sillón, mirar una película, comer un chocolate, etc. ¿Por qué de repente un hombre va caminando por la calle, ve a una mujer algo ligera de ropa y aparece la erotización? De repente le vienen ganas de tener relaciones sexuales. Sencillamente porque en algún otro lugar, asoció esa figura con la relación sexual y el placer.

Un hábito se construye por la repetición de conductas que nos hacen bien y bajan el nivel de ansiedad. Este bucle de hábito empieza por la "señal", la activación; una chica bonita en la calle despierta el lívido, una aroma a comida despierta ganas de sentarnos a comer y situaciones así producen un estímulo. Luego está la acción (comer, tener relaciones, etc.) la cual producirá una recompensa: placer. Cuando esto se repite muchas veces se establece aquello que le llamamos rutina. Así queda conformado el bucle del hábito: señal, rutina, recompensa.

Según los investigadores de la Universidad de Duke, los hábitos representan un 40% de nuestro comportamiento en un día determinado. Es decir, casi la mitad de las cosas que hacemos a lo largo del día las repetimos de forma automática porque siempre lo hemos hecho así.

En cuanto a los hábitos malos, perjudican nuestro propósito y afectan nuestra calidad de vida tanto en el alcanzar objetivos como en la calidad de vida y en nuestra salud. Un hábito tóxico no solo trata de un consumo de sustancias, el consumo de pornografía también puede serlo ya que termina pervirtiendo deseos, conductas, etc. Hoy hay una gran dependencia del uso del celular. Apenas se empezaron a usar estos aparatos nos generaba mucha adrenalina ver si teníamos un mensaje, sobre todo cuando recién aparecía la modalidad de los mensajes. Sentíamos el sonido de mensaje y automáticamente dejábamos lo que estábamos haciendo para ver el celular. Al repetir esta acción varias veces se formaba una rutina y la recompensa era sentirnos bien porque alguien nos había escrito. El revisar el celular cada vez que llega un mensaje termina conformando un hábito, estamos viendo televisión, un sonido nos avisa que entró un mensaje y dejamos de ver para revisar el teléfono, estamos trabajando y dejamos de trabajar para revisar el teléfono, hábito. No lo revisamos por necesidad sino porque ya se constituyó un hábito. ¿Es algo malo? En la medida que perjudica nuestra atención y enfoque sí. Si de repente estás estudiando este material y dejás de prestar atención para ver el celular; eso se vuelve un hábito tóxico si te está quitando enfoque en el estudio. El problema de los hábitos tóxicos es que terminan afectando nuestros proyectos: llamale celular, dependencia de algo o de alguien, etc. Por eso es tan bueno aprender a identificar los hábitos.

CLASE 2

Decíamos que se comienza con un deseo claro y objetivo pero el hábito se desarrolla de manera inconsciente. Por lo general, en el caso de las adicciones, las personas no se dan cuenta de que tienen un problema de adicción sino que son sus propios familiares o amigos quienes les dicen. Tenía un paciente con una adicción al juego, alguien puede pensar ¿qué sentido tiene ir a un lugar y echar el dinero al azar?, él me decía que el solo ruido de la ruleta o de las fichas le aceleraba el corazón y le generaba una adrenalina enorme. Recuerdo que mi papá tuvo una época en la que jugaba a la quiniela y una vez llegó a perder un sueldo entero, fue tal el lío que le hizo mi mamá que nunca más volvió a jugar. Pero cuando las personas tienen una señal y por repetición terminan en la rutina, ahí se torna en un problema y muchas veces las personas no se dan cuenta de que tienen un problema. La señal activa el segundo paso del bucle del hábito que es la rutina la cual se traduce en un comportamiento automático: la forma en la que nos ponemos los zapatos, cómo nos sentamos en la mesa, la forma de ver televisión: de echo de todos los canales que tenemos en la televisión, siempre terminamos viendo los mismos.

El tema de los hábitos está tan estudiado que incluso los algoritmos informáticos se basan en ellos; es decir, si tendemos a ver mayormente las mismas 3 o 4 páginas el algoritmo trabaja para dejar de mostrarnos otras páginas y mostrarnos más información asociada a esa tendencia nuestra. La misma computadora, una vez que repetimos 3 o 4 veces una operación la automatiza con el fin de hacerlo más rápido y ahorrar energía al mismo tiempo.

El bucle del hábito

El bucle consiste en SEÑAL (activación o estímulo) – RUTINA Y RECOMPENSA. La señal puede ser siempre en un mismo lugar, estamos frente al televisor y tendemos a mirar siempre los mismos canales y la recompensa es el placer que nos genera mirar un determinado programa. Con la comida sucede igual, nuestra dieta consiste en no más de 15 comidas diferentes (y creo que estoy siendo exagerado) y esto se debe a que la recompensa es siempre la misma: la satisfacción que nos genera el comer.

Estudios demostraron que no basta solamente con el bucle del hábito, no termina de completarse solamente con este proceso sino que muchas veces se necesita un cuarto elemento que es al ansia. El ansia o deseo como incomodidad interna para alcanzar la recompensa es justamente el motor interno que te impulsa a actuar de determinada manera. Es como alguien que empieza una dieta y se junta con sus amigos y un trae facturas de manteca y grasa; a esa persona que está cambiando de hábito alimenticio, algo adentro le dice que tiene que comer esas

facturas. No entiende bien qué le sucede, no tiene hambre pero tiene un deseo de calmar esa ansia. Aquí incluimos un estado subjetivo que tiene que ver con la reacción o actitud interna frente a la recompensa y es el deseo, el ímpetu con el que nosotros queremos desarrollar eso.

Nuestros hábitos no se vuelven conscientes hasta que llega la recompensa. Yo puedo estar comiéndome las uñas y no soy consciente de ello hasta que me doy cuenta de que no tengo más uñas o empiezo a sangrar. Con la comida lo mismo, me doy cuenta cuando ya comienzo a sentirme pesado porque comí de más, ya sacié la recompensa, ya liberé la endorfina y ahora me doy cuenta de que el momento de placer pasó y me quedo con el sentimiento de fracaso por no haberme dado cuenta antes de que estuviese irrumpiendo en el hábito que estaba tratando de cambiar. De la misma manera en la que los hábitos se construyen se pueden deconstruir pero esto implica un proceso cognitivo (no automático) de esfuerzo.

¿En cuánto tiempo se establece un hábito?

Existe una enseñanza errónea de que se necesitan 21 días para cambiar un hábito. Esto parte de la experiencia de un cirujano plástico, Maxwell Maltz, quien en la década del 50 comenzó a observar que a sus pacientes les llevaba ese tiempo acostumbrarse a ver su nueva cara. Estas experiencias hicieron que el cirujano pensase que el periodo de adaptación de los comportamientos era el mismo. Intentó con su propia persona y concluyó que los 21 días funcionaban. Pero esto no fue algo aprobado por la comunidad científica ya que un estudio reciente, publicado por el University College de Londres en el European Journal of Psychology, afirma que se necesitan 66 días para que un nuevo comportamiento se convierta en automático.

Desde luego que esto puede variar dependiendo del comportamiento, la persona, circunstancias y el tipo de recompensa.

No obstante, tanto la afirmación de Maltz como lo investigado por la Universidad College lo presento como información y no lo doy por sentado. En lo que a mí respecta, soy un convencido que conforme a la experiencia con la endorfina el hábito se construye más rápido o más lento. Y aquí aparece algo que necesitamos entender: el impacto de la emoción condicionada. ¿Qué es esto?

Definamos emoción

En primer lugar tengo que definir qué es una emoción: un estado subjetivo que termina condicionando nuestra actitud la cual a su vez se define como nuestro condicionamiento interno frente a los acontecimientos externos. En otras palabras, una emoción es un movimiento psíquico interno que me permite tomar contacto con lo que está pasando externa o internamente. Puede ser ira, miedo, tristeza, alegría, bienestar y siempre está asociado a un sistema de valoración o de creencia: "hay un lindo sol, tengo una linda sensación en mi piel, veo cómo se está bronceando y

me siento bien, escucho el ruido del mar, estoy en una reposera con una piña colada en mi mano viendo cómo mis hijos juegan y me siento feliz". Aquí hay una valoración: este es un momento hermoso de mi vida. Pero si de repente, alguien aparece a los tiros, uno de mis hijos se lastima, pasa a ser uno de los peores días de mi vida. El dolor y la angustia que se liberan en ese momento sellan y marcan mi sistema psíquico de tal manera que la próxima vez que yo vea una playa es muy probable que pueda tener una emoción condicionada. La misma se da cuando, frente a un acontecimiento similar al del trauma, vuelvo a tener las mismas emociones por más que no esté ocurriendo el trauma. Las **emociones condicionadas** son tanto positivas como negativas y se producen como improntas en nuestro sistema límbico que se activan frente a acontecimientos similares. ¿Escuchaste el dicho "el que se quemó con leche ve la vaca y llora"? Eso es una emoción condicionada. Esta se da gracias a que el cerebro tiene un sistema de asociación. Un ejemplo de esto puede ser en la jovencita que fue violada y su cerebro asocia la imagen masculina con el abuso, el dolor, entonces en el futuro va a tener que desarrollar todo un hábito nuevo para poder relacionarse sanamente con la masculinidad. Aquí lo que aparece es una asociación del trauma que deja impresa una huella en el cerebro en función de la experiencia. Las experiencias terminan valorándose. Vos en este momento estás valorando este material: "¿esto es importante o no es importante?" "¿me agrada o no me agrada?" "¿es bueno o es malo?". Todo esto termina definiendo mi interés por algo y es así como se categorizan las experiencias. Y aquí hay un elemento que es el que va a terminar activando los hábitos y sistema de recompensas y se trata ni más ni menos que del sistema de valoración: ¿me agrada o no me agrada? Si algo es muy desagradable la experiencia va a ser muy recordada porque como un mecanismo defensivo, el organismo nos va a recordar todo lo que no nos gusta. Y si la experiencia es muy agradable, nuestro sistema de búsqueda de placer para calmar la ansiedad interna siempre va a apuntar a lo más agradable que nos haya producido liberación de endorfinas.

Es por esto que la agradabilidad o desagradabilidad es tan importante en nuestras vidas lo cual hace que se afirmen más o menos rápido las **huellas psíquicas**. Explico qué son las huellas psíquicas de una manera bien gráfica: supongamos que te comprás un campo; resulta que el antiguo dueño, tenía un caminito que iba desde la tranquera a una vieja casa que se está desmoronando. Ahora bien, tu intención es construir una casa nueva pero en otro sector, más bien cerca del aljibe en donde hay agua. Pero hay una situación, de la tranquera a la casa vieja ya hay un camino hecho por la gente que vivía anteriormente allí. Era tanto lo que transitaron en vehículos ese camino, que se terminó haciendo una huella por las propias ruedas. Pero ahora, vos querés ir de la tranquera al aljibe y te encontrás con que no hay un camino, el pasto allí no está cortado, etc. Por ende, tenés que empezar a hacer un nuevo camino y pasa algo al principio, es muy probable que el auto tienda a irse para la huella que ya está formada y va a la vieja casa. No sé si te pasó alguna vez de conducir por un camino de tierra en donde ya hay una huella pero ésta está

inundada por lo que la bordeás, ¿cuál es la tendencia del auto? Volverse a la huella anterior. Así sucede con nuestras emociones. Si de repente una mujer tiene la experiencia de que en los últimos días cada vez que su marido llegaba a su casa comenzaban a pelear, después de un tiempo él va a llegar a su casa y ella ya va a estar enojada. No pelearon aún pero en ella ya está el registro de que en los últimos treinta días, al cruzar la puerta su esposo, comenzaban a discutir. Él le pregunta por qué está enojada y ella le dice que no lo sabe... Es la huella psíquica de angustia y ahora a ella le cuesta perdonarlo porque asocia la imagen de él con el dolor. Lo hace de forma inconsciente. *"Pero ya me perdonaste"*, le dice él. *"Bueno, dame un tiempo a que se me pase"*, responde ella. Esto es muy común. Ahora ella tiene que volver a conectarse con los circuitos antiguos que ya están en ella, circuitos de afecto, de amor y asociar la imagen de su esposo con eso que es bueno. Así funciona nuestra cabeza, con pensamientos automáticos todo el tiempo. Nuestras conductas terminan volviéndose automáticas en función de las emociones que también son automáticas o condicionadas (condicionadas por ese trauma o experiencia agradable que vivimos).

La repetición, ante una situación similar, vuelve a generar en nosotros la misma emoción que tuvimos al momento del trauma. Ejemplo: salís de viaje con tu familia y tenés un accidente en la ruta. Experiencia dolorosísima, te quebraste las piernas, te fracturaste la clavícula, recordás a tus hijos llorando en la ruta. Consecuencia: "no me quiero volver a subir al auto, no quiero volver a subir a una ruta", ¿por qué? Por la emoción condicionada que te genera.

La emoción condicionada se genera cuando la experiencia es fuerte, y esto se da tanto en lo negativo como en lo positivo. Esta es la razón por la cual algunas drogas son altamente adictivas. Se calcula que uno de los elementos fisiológicos más estimulantes de liberación de endorfinas es el orgasmo. Éste produce un pico de placer de 9 segundos aproximadamente. ¿Por qué aparece la excitación? Porque lo que se busca es el orgasmo, el máximo clima de placer. Ahora bien, las drogas producen mucho más placer que el orgasmo por el nivel de liberación de dopamina que se alcanza. Hoy tenemos sustancias altamente adictivas por el estímulo placentero que produce.

Dejame explicarte cómo funciona: en la misma medida que hay un pico de placer, hay una caída abrupta de displacer. La persona tiene una sensación de vacío y angustia tan grande que vuelve a consumir para sentir otra vez el placer. Esto que pasa con el consumo de sustancias tóxicas termina pasando en la vida cotidiana de una forma mucho más suave, pero subclínica o inconscientemente sin que nos demos cuenta. Ejemplo, alguien que se propone dejar de comer harinas; nos hemos vuelto adictos a las harinas y los azúcares que no nos hemos dado cuenta. Basta con dejar de consumirlos por siete días y lo más probable es que suframos un síndrome de abstinencia, nos vamos a sentir inquietos, va a cambiar la flora intestinal, nos vamos a sentir alterados porque la harina que consumimos está diseñada químicamente para producir satisfacción. En nuestra fisiología, debajo de la lengua tenemos papilas gustativas las cuáles identifican el placer mucho

más rápido con todo lo que es grasa por lo que toda comida que posea grasa va a generar más placer que otro tipo de comida como pueden ser las proteínas o los hidratos. ¿Por qué el organismo filogenéticamente fue preparado para que la grasa le guste más? Porque tiene más contenido calórico y el hombre está preparado para comer menos y aguantar más tiempo.

Antiguamente el hombre capaz que comía una vez por día. Pero hoy tenemos tantos recursos que podemos comer en cualquier momento, uno a toda hora puede ir a comprar comida. En otras era el hombre salía y si cazaba algo comía. Actualmente se instituyó la comida como un centro social y a partir del cual se desarrolla una forma de vida. Todo gira en torno a la comida: pueblos pesqueros, regiones ganaderas, sectores industriales en función de la comida. Las papilas gustativas producen placer y en la medida que aumenta el estímulo de placer tendemos a repetir aquello que lo ocasionó. Unos raviolos nos salieron muy ricos y al poco tiempo los queremos cocinar de nuevo. Y esto no solamente pasa con los hábitos de comida; te gustó ver un video en Instagram, filmaste a tu hijo haciendo algo gracioso, lo publicaste y recibiste muchos comentarios y ahora querés volver a subir otro video. Hay gente que es adicta a que la observen: "acá estoy en el río", "comiendo con amigos", "acá saliendo del baño" y constantemente publican cosas sobre sí mismos porque internamente les excita (y no hablo en el sentido erótico) que la gente los observe. De la misma manera sucede con el que está del otro lado mirando y observando todo el tiempo a todos por las redes. Esto produce placer y no nos damos cuenta y cuando queremos ver, subimos toda nuestra vida a internet.

¿Cómo cambiar los hábitos y modificar conductas en nuestras vidas?

Hablé acerca del bucle del hábito el cual aparece con una señal, una rutina y una recompensa que termina activándose por medio del ansia y es **inconsciente**. Me interesa resaltar esto porque muchas cosas que hacemos las ignoramos, tenemos conductas y hábitos a los cuáles no les prestamos atención y terminan siendo nocivos para nosotros. Por ende, lo primero que necesitamos es hacernos conscientes. Relata la historia que Bill Wilson, el fundador de Alcohólicos Anónimos (AA) había sido una persona que se volvió alcohólica de grande. No sabía que le gustaba la bebida y en una reunión social le sirven un cóctel en el cuál encuentra placer (muchas veces hay una disposición genéticamente heredada para que nos gusten ciertas cosas). Este hombre que tenía la problemática del alcoholismo empieza a juntarse con otro hombre a conversar de su problema y se da cuenta de que esto disminuía su ansiedad y en tales "reuniones" podía mantenerse sobrio. Este principio se convirtió en uno de los elementos más importantes de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (AA) que dicho sea de paso es uno de los programas de cambio más grandes en toda la tierra. De hecho muchas empresas tomaron enseñanzas de AA para vender sus productos, establecer conductas en los empleados y demás. Uno de los principios de este programa es el de la **consciencia**. Ellos todo el tiempo se recordaban que tenían un problema y esto hizo que fueran esforzados y activos en cambiar sus conducta. Y además, notaron que no podían hacerlo solos. En lo privado es difícil lograr ciertos cambios ya que la angustia interna lleva a la búsqueda de placer. Cuando vos tenés un problema y estás solo y no lo hablás con nadie, vas a intentar calmar tu angustia con comida, con una película o con psicofármacos. Estos últimos son todo un tema: "no puedo dormir y tomo una pastilla" dicen muchos y mi pregunta es ¿por qué educaron su sistema de sueño con pastillas?

Cuando cortamos la instancia de recompensa aparece el ansia, es la ansiedad por volver a buscar eso que nos genera placer. Es el famoso síndrome de abstinencia que está marcado por la ansiedad y angustia. A mayor nivel de angustia más impulso tenemos para buscar la recompensa. Supongamos que quiero empezar una dieta y dejar las harinas. En mi mente está el "no voy a comer harinas", alguien me ofrece una factura y sufro pero me mantengo en mi decisión, veo a alguien comiendo un sándwich de milanesa, la paso mal pero sigo parado en "no voy a comer harinas". Está todo bien, ¿por qué?, porque soy consciente de mi debilidad y es ahí cuando se activa la voluntad: tomo una posición de control. Llego la noche, me pongo a charlar con un amigo, risa va risa viene, se hace la hora de comer, comemos una picada y cuando quiero darme cuenta estoy comiendo harina. ¿Qué fue lo que pasó? Me distraje, dejé de hacerme consciente de mi problema. El gran problema que tenemos para cambiar los hábitos es que perdemos el enfoque y por ende nos distraemos. ¿Qué hizo la gente de AA? Pusieron un padrino o madrina sobre cada alcohólico que está constantemente velando por la vida de éste. No digo que ante cada cambio de

hábito tengamos que hacer lo mismo, este es un caso extremo de vida o muerte. El punto al que quiero ir es que necesitamos hablar de lo que nos pasa.

Un punto muy importante para el cambio tiene que ver el generar ambientes para poder modificar hábitos. Investigadores llegaron a la conclusión de que los hábitos son huellas psíquicas que quedan establecidas en el cerebro y no se pueden erradicar. No se erradica una huella. Por ende, estos profesionales que vieron que no se podía cambiar el estímulo ni la recompensa pero sí podían cambiar la rutina. Y propusieron, ante el mismo estímulo y misma recompensa, llegar a esta por otra rutina. Este fue el aporte de AA, por ejemplo; las personas tenían el mismo estímulo ("me siento angustiado, estoy ansioso, tengo ganas de bajar mi nivel de angustia, quiero sentirme bien") y hay una recompensa: el estado de bienestar. Pero lo que cambia es la rutina, ahora ya no tomo alcohol sino lo que hago es dialogar. No busco erradicar el hábito sino reemplazarlo. El hábito antiguo no cambia, porque si esa persona se distrae su tendencia será buscar el alcohol. Con la comida pasa algo similar, el que tuvo el hábito de comer mal, va a tener esa tendencia. Lo que se necesita es cambiar la rutina, es decir, enfocarse en alcanzar el placer pero por otra vía. Recordá que el propósito de todos los hábitos es bajar los niveles de angustia interna.

Muchas personas dejaron de consumir sustancias y se volvieron adictos al deporte. Alguien que dejó la mala alimentación no experimenta que la zanahoria y el brócoli que come ahora son más placenteros que las hamburguesas con papas fritas sino que el bienestar viene por el placer de sentirse bien con su cuerpo, con su estado físico. Ese bienestar muchas veces se vuelve el estímulo de recompensa que reemplaza la recompensa de la comida. Ambas atacan un proceso interno: la ansiedad.

Leí en un libro la historia de una mujer que estaba muy mal, su pareja la había abandonado, ella se había dejado estar con su cuerpo, fumaba mucho y sus finanzas habían comenzado a declinar. Con el último crédito que le quedaba en la tarjeta decide hacer un viaje y va a Egipto para después de eso tirarse al abandono total. Pero en ese viaje, mientras recorría la zona en un taxi, mira hacia el desierto, observa las pirámides y se dice a ella misma *"el año que viene voy a volver, voy a cruzar ese desierto y voy a subir a esa pirámide"*. Pasó algo en ella, vuelve a su país y tenía un objetivo: atravesar ese desierto y escalar la pirámide. Pero sucedía algo, para poder atravesar el desierto necesitaba tener un buen estado físico por lo que comenzó a hacer gimnasia.

Para realizar ejercicios necesitaba dejar el cigarrillo por lo tanto abandonó el tabaco. Para hacer esto tuvo que tener una mejor hidratación así que empezó a tomar más líquido. Todo este cambio le generó mucha liberación de endorfinas y comenzó a estudiar. Se sintió despejada mentalmente por lo que fue incorporando hábitos de superación. ¿Cómo lo logró? En ella había un propósito (el desierto y la pirámide) y para esa sola meta fue erradicando todos los obstáculos (dentro de los cuáles había hábitos negativos). Los investigadores llegan a la conclusión de que la angustia que ella tenía fue reemplazada por la meta. El objeto de deseo que ella tenía que podría

haber sido el esposo, el trabajo, etc., fue reemplazado por la idea de la superación personal de cruzar un desierto. El solo hecho de tener una meta que le generara placer y búsqueda hizo que dejara todos los malos hábitos que estaba teniendo. Una persona que se da cuenta de que tiene el mal hábito de todas las noches quedarse con el celular viendo redes sociales y quiere cambiar, una buena opción es acostarse leyendo algo que le de cierto placer. Una joven en una ocasión me dice que tenía que dejar las redes sociales porque había descuidado el estudio. Yo le dije que dejara las redes pero no se concentrara en un primer momento en el estudio ya que este puede generar cierto desgano sino que leyera una novela, algo que le generara placer. Lo que tenía que cambiar él era el hábito de las redes por la lectura y el resultado fue que comenzó con el hábito de leer libros por lo que no le fue difícil luego pasar el libro al estudio. Había apenas un paso de lectura a lectura. Lo que activaba el estímulo era lo mismo, llegaba la noche, se sentía sola y aburrida pero ahora, en vez de tomar el celular tomaba el libro. Poco a poco se fue metiendo en el mundo de la lectura y fue cambiando la rutina al construir otra que la llevara a la misma recompensa: matar el aburrimiento. De hecho el aburrimiento es un gran generador de hábitos; hace un tiempo escribí un libro que se llama "Cómo vivir sin aburrirse". Aburrimiento viene del latín *ab horrere* que significa *sin horror, sin temor a nada*. Alguien sin temor a la vida, sin temor a perder el trabajo, sin temor a alcanzar una meta fácilmente deja todo porque no tiene motivación ni propósito para nada. Cuando una persona tiene aburrimiento comienza a experimentar un estado subjetivo desagradable que es horrible. El aburrimiento es la antesala del suicidio, cuando alguien está extremadamente aburrido solo encuentra excitación y liberación de endorfinas en la posibilidad de morir. Empiezan a buscar deportes extremos, conductas pseudo suicidas, etc. Capaz que no quieren matarse pero van a buscar actividades límites que le generen placer. Esta jovencita, producto del aburrimiento y el descuido de sus estudios empezó a experimentar un nivel de angustia cada vez más grande. Lo que hicimos fue, ante un mismo estímulo buscar la misma recompensa pero con una rutina diferente.

Todo hábito que hayas desarrollado y te esté siendo de estorbo debe ser reemplazado por una rutina alternativa para llegar al mismo objetivo. Pero el problema es que muchas veces no somos conscientes de cuál es nuestro objetivo frente al hábito. Volvemos a la situación de los AA, necesitaban hablar para hacerse conscientes. Por ende, ¿cómo empiezo a resolver el tema de los hábitos que son tóxicos? Haciéndome consciente de por qué empecé lo que empecé. ¿Por qué comés? ¿Por qué tomás? ¿Por qué consumís drogas? ¿Por qué te masturbás compulsivamente? ¿Por qué generarás pensamientos tóxicos? El "por qué", te permite de alguna manera empezar a dialogar. Uno mismo puede empezar con esta actividad y empezar a escribir:

– Como cuando estoy ansioso. Son las 3 de la tarde, almorcé hace una hora y media pero quiero volver a comer.

– ¿Y por qué querés volver a comer a la siesta? ¿Qué pasa a la siesta?

- Y, a la siesta duermen todos menos yo, me siento solo, me pongo a pensar.
- ¿Y en qué te ponés a pensar?
- Me pongo a pensar en que no me gusta la vida que tengo.

La persona no era consciente de que no estaba conforme con su vida y por ende, esa angustia la canalizaba comiendo pero con algunas preguntas lo fue viendo. A veces la persona no se va a hacer consciente en el acto pero eso sale dialogando, comentando experiencias. Algo que tenían los AA es que ellos tenían muy bien identificados aquellos estímulos que les daban ganas de consumir: un cumpleaños, una reunión con amigos, pasar por una calle que le recordaba a la novia, etc. Esta persona que comía a la siesta, de repente se hizo consciente de que si no se quedaba a la siesta en la casa no iba a comer por lo cuál rompió la rutina y ahora, a la siesta, empezó a ir al gimnasio. ¿Cuál es la sensación que tenemos cuando hacemos estos cambios? La sensación de victoria producto de haber vencido la ansiedad. No intentes cambiar el estímulo, lo importante es que te hagas consciente.

Tenía un paciente que venía muy bien, sin consumir y de repente llega a la guardia mal porque había vuelto a consumir. Le pregunté qué pasó ya que venía muy bien y me cuenta que se descuidó; su mamá salió y dejó su billetera en la mesa y cuando él se quiso dar cuenta le había sacado plata y había comprado cocaína. Empecé a hacerle preguntas, entre ellas cuándo consumía y relata que siempre que sus papás salían él acudía al consumo. Le excitaba y se aceleraba cuando se quedaba solo. Le pregunté cuándo más consumía y me cuenta que cada vez que tenía plata. ¿Cuál fue la situación? Se encontró solo y con plata. ¿Cuáles son sus puntos débiles? El estar solo y con plata. Empezamos a dialogar y él empezó a identificar qué situaciones y cosas lo motivaban a consumir, empezó a hacerse consciente de su hábito y fue cambiando la rutina. Fue dejando las amistades del consumo por nuevos amigos por ejemplo. Hay personas que motivan a los hábitos tóxicos.

CLASE 3

Los recursos psíquicos

Quisiera poder desarrollar acerca de los recursos psíquicos que se van a necesitar para llevar adelante los cambios de hábitos. Lo primero que vamos a necesitar, es tener frente a nosotros una clara recompensa y esto tiene que ver con la motivación. A su vez, la motivación es un asunto de responsabilidad personal y que en ocasiones para que algo nuevo nos motive tendremos que salir de la zona de confort. Esto se debe a que desde el lugar en el que estamos no alcanzaremos a ver muchas cosas. Es como si alguien está muy cómodo en su sofá y lo invitan a caminar un rato afuera. La persona desde esa posición no puede percibir todo pero, si se levanta y va a hasta la puerta comenzará a sentir la brisa, el rayo de sol que pega en la piel y las endorfinas que se liberan por disfrutar del paisaje. Para estar motivados, tenemos que estar conectados con la mayor cantidad de conocimiento, alternativas e información posibles. Siempre digo que viajar es muy útil ya que amplía nuestra cabeza. Ya sea que salgamos del pueblo o que viajemos a otro continente se amplía nuestra visión: conocemos otra gente, cómo hablan, cómo comen, cómo viven, etc. Es muy difícil tener una motivación nueva si no se tienen nuevas experiencias.

Lo primero a desarrollar entonces es la motivación la cual, a su vez, se genera por los deseos. Nos motivamos solamente por eso que deseamos y para tener un nuevo deseo necesitamos tener una nueva experiencia ya que de lo contrario solo estaremos motivados por los deseos tradicionales. Muchas veces a las personas para que dejen las drogas se les dice lo mal que éstas hacen, que tienen que dejarlas pero no se les ofrece ninguna otra alternativa para reemplazar el placer de las drogas. Muchas veces conversando con los chicos que consumían drogas les decía:

- Tenés que alejarte de las drogas
- ¿Y para qué?
- Para vivir de otra manera
- ¿De qué otra manera?
- Sin tener que estar todo el tiempo con la ansiedad producto que nos sabés si te va a agarrar el que le compraste droga y no le pagaste o la misma policía.
- Es verdad, eso está bueno, me decían.

Lo que yo hacía era mostrarle otra alternativa de vida y no simplemente quedarme en "tenés que dejar de consumir". Este es un caso extremo pero lo mismo se puede aplicar para hábitos nocivos como el ocio, la comida, etc. Una de las cosas que las personas necesitan para desarrollarse y crecer es sentirse motivadas a ir más allá. Muchas veces las personas no quieren expandirse porque están cómodas.

- ¿Por qué no hacés algo con tu cuerpo?, de repente le plantean a alguien que tiene sobrepeso.

- ¿Para qué? Ya está, a esta altura no me voy a preocupar por mi cuerpo, seré gordo, no me importa.
- Es que no se trata si te importa o no, se trata de tu salud, ¿sabés el beneficio que le das a tus huesos si bajás de peso? ¿O a tu sistema articular, al sistema arterio-venoso-cerebral? Las personas que tienen una buena dieta tienen una mayor flexibilidad y adaptación mental.

Motivación. Palabra clave para empezar a generar un hábito. Dijimos que para motivarnos necesitamos una nueva información (afuera está lindo, hacer ejercicio no está tan mal, comer liviano me está ayudando en la concentración) y para adquirir esta motivación es necesario salir de la zona de confort.

La primera fase de la salida de la zona de confort siempre es angustiante. Si vos querés salir de tu zona de confort lo primero que vas a sentir es angustia: te vas a sentir inseguro, con incertidumbre y con un alto nivel de ansiedad. No es que lo primero que vas a decir es "hay que lindo que se siente haber dejado el trabajo, haber salido de mi ciudad, etc.". Lo primero que se siente es la inseguridad de saber si hicimos bien o no. Pero cuando empezamos a sentir la seguridad de la decisión que tomamos aparecerá la adrenalina y el mismo instinto de supervivencia que nos dará nuevos recursos de solución. Esto es porque aparecen nuevos problemas y por ende nuevas necesidades de resolución.

La motivación puede ser externa (por factores que están fuera de nosotros) o internas (factores intrínsecos a nosotros).

Luego de la motivación, va a aparecer la voluntad: tomar una acción. Estos recursos psíquicos (motivación y voluntad/acción) sí o sí son necesarios para el cambio de hábitos. Nadie va a mover tu cuerpo por vos así como no va a surgir un deseo imperioso de dejar las drogas o abandonar el consumo de grasas. En un inicio eso no va a pasar. Lo que sucederá será un sentimiento de ruptura: se abre una puerta, se quiebra internamente algo. Toda acción implica esfuerzo. No hay cambio de hábitos si no hay un período aunque sea pequeño, de esfuerzo y sostenimiento en la conducta. Recordemos un hábito se instituye por la repetición de la conducta. Teniendo en cuenta que los hábitos no se erradican sino que se instituyen otros nuevos, para que se instituya un nuevo hábito reemplazando a otro debemos ejecutar una repetición de la conducta. Esto amerita disciplina y esfuerzo y aquí es necesario aprender a tolerar la frustración. Muchas veces las personas no quieren salir de sus zonas de confort justamente porque no quieren frustrarse ya que esto implica entrar en una zona no conocida.

Un hábito más que beneficioso es el del estudio. Si estás tomando este curso tranquilamente podés tomar otro un poco más largo y si tomás otro más largo podés estudiar un posgrado y si hacés un posgrado tranquilamente podés estudiar una carrera profesional. Hay personas que no creen que puedan hacerlo pero se trata de empezar de a poco. Otras afirman que

ya son grandes y mi pregunta siempre es "¿grande para qué?" Estudiar nos aporta múltiples beneficios, amplía la capacidad de resolución de conflictos y problemas. Cuando alguien estudia una carrera no solo está incorporando contenido sino que está aprendiendo a manejar muchísimas variables diferentes. Siempre les cuento a mis hijos que en mi carrera de medicina lo que menos aprendí fue medicina, eso lo aprendí en las prácticas una vez ya recibido. En la carrera aprendí a tener amigos, a administrar el tiempo, aprendí a enfrentar el temor de dar un examen y exponerme oralmente ante un profesor, aprendí a tomar el colectivo, a caminar de noche para ir a estudiar a lo de un amigo, aprendí un montón de cosas. Cosas que me sirvieron para la vida. Aprendí a no enamorarme en el momento incorrecto, a postergar el placer. Desde luego aprendí anatomía y fisiología pero mucho más otras cosas. Cuando uno estudia, aprende a tolerar la frustración, aprende adaptabilidad. Hoy en día estudiar cualquier cosa hace que tengamos que aprender tecnología.

Cuando buscamos cambiar hábitos, el solo hecho de buscar un objetivo nos habilita a mucho más. Es el caso de la mujer que quería atravesar el desierto: comenzó a cuidar su cuerpo, dejó el tabaco y aprendió a comer ordenadamente. Ella tenía un objetivo, cuando tenemos objetivos claros, nuestros hábitos se construyen en función de ellos.

Los mecanismos defensivos

A veces desarrollamos mecanismos de defensa para no cambiar hábitos. Uno de ellos tiene que ver con la **negación**, "no hace falta cambiar esto", "no estoy comiendo tanto", "no estoy saliendo demasiado", negación, mecanismo defensivo. Cuando esto pasa se niega un comportamiento y se argumenta.

Otro mecanismo defensivo es el de la **minimización** del problema: "no es tan grave salir tanto" "eh, tanto problema por un vaso de vino", "tanto problema porque me pasé dos horas en las redes sociales", lo que sea, el hábito que tengamos, al minimizarlos nos imposibilitamos de cambiar porque en el fondo estamos diciendo "esto no es tan grave".

¿Cómo nos damos cuenta de que hay un hábito que debemos cambiar? Porque muchas veces alguien ya nos dijo que eso no estaba bien o nos plantearon la problemática. Hay un estudio de 4 preguntas para determinar si una persona tiene problemas de alcoholismo y una de las preguntas es: "las personas que te conocen, ¿te han dicho que estás tomando demasiado?" Es muy interesante esta pregunta y la razón por la que la hacen se debe a que muchas veces el alcohólico no cree que esté tomando mucho. Los que lo ven son los que están al lado, los que están a nuestro lado se dan cuenta de que estamos pasando muchas horas en internet, o que estamos comiendo mucho. Va a pasar en varias ocasiones que serán los demás quienes nos dirán acerca de los hábitos que estamos teniendo. Aprendamos a confrontar nuestros mecanismos defensivos poniendo en

tela de juicio nuestra capacidad de racionalidad escuchando un poco más a los que están a nuestro lado.

Otro mecanismo defensivo es el de la **justificación** del hábito. "Lo que pasa es que esto me tranquiliza", "esta semana fue muy difícil y tomar me relaja un poco", "me como las uñas porque paso mucha ansiedad", "grité porque me hicieron enojar". Se justifica la conducta errada o el hábito tóxico.

En resumen, los mecanismos defensivos dificultan la institución de un nuevo hábito. Por supuesto que aquí los sistemas de creencias y las valoraciones son fundamentales. No toco ese tema ahora porque lo desarrollo mucho en otros materiales sobre educación emocional.

Mencioné como primer recurso para la sustitución de hábitos el tomar conciencia. En segundo lugar la importancia de la planificación del cambio y para ello desarrollar objetivos concretos. Necesitamos saber qué queremos cambiar. No podemos decir simplemente "quiero mejorar mi calidad de vida" sino que necesitamos cosas concretas: "quiero dejar de comerme las uñas", "quiero dejar de mirar televisión en la cama". En la medida que quiero sustituir un hábito necesitamos cambiarlo por otro, si queremos dejar de ver televisión en la cama ¿qué vamos a hacer en su lugar? "Suelo dormir hasta muy tarde, quiero levantarme más temprano" y la pregunta es "¿para qué querés levantarte más temprano, simplemente para tener sueño?". Proponete una meta para hacer algo al levantarte más temprano y asegurate que esa meta tenga una recompensa; ejemplo: levantarse más temprano para ir a desayunar a algún lado o para leer un libro o para escuchar algunas melodías y tener un momento de paz. Si no reemplazas un hábito por otro que te de una recompensa va a ser durísimo hacerlo.

Luego de tener objetivos concretos lo que sigue es dividirlos en fases pequeñas. Tener una meta a largo plazo hará que tengamos objetivos a corto plazo. Un ejemplo de una meta corta es, si quiero dejar las harinas, la primer semana no dejar todas las harinas sino proponernos no comer pan y bizcochos. Como tal vez milanesas pero ya dejé el pan y los bizcochos, vamos por fases. De repente alguien toma gaseosas todos los días y quizá no pueda la primer semana dejarlas y cambiarlas por dos litros de agua diarios pero empieza tomando limonada. Debemos ser inteligentes en las alternativas de cambios de hábitos y para ello se deben buscar aquellas que tengan el mismo estímulo (necesito hidratarme y la recompensa de haber conseguido el objetivo). Yo descubrí por ejemplo que para tomar agua me da mucho resultado andar con una botellita que está diseñada para llevarla a todos lados por lo que no tengo que andar levantándome y sirviéndome un vaso con agua. A mí me costaba mucho tomar agua, no me gustaba estar sentado trabajando y tenerme que levantarme para llenarme un vaso. Un día mi hija me regala una botella de esas deportivas las cuáles tienen capacidad para medio litro, y me empezó a resultar fácil tomar agua, le iba dando sorbos como si fueran mates, me saciaba la ansiedad y cuando se vaciaba hasta me daban ganas de levantarme a llenarla. ¿Qué hice? Solo cambié la rutina.

Otro factor fundamental es establecer una agenda para efectuar los cambios. Poner alarmas para determinadas cosas, pedirle a otros que nos recuerden otras. Yo no empecé a tomar 2 litros de agua de la noche a la mañana, me puse un recordatorio de tomar agua hasta que se transformó en un hábito. Es importante agendar el compromiso de cambio ya que esto no va a pasar de forma pasiva sino de forma violenta, es decir, violentamente tengo que romper con los hábitos tóxicos e incorporar en su lugar hábitos saludables. En mi caso tuve que hacerme consciente de la importancia de beber agua. Esto es vital. Podemos vivir tomando poca agua hasta los cincuenta pero después se empiezan a afectar los órganos, la piel y llega un punto en el que el cuerpo ya no registra la deshidratación.

Es fundamental que aprendamos a trabajar con los sistemas de recompensa, es decir, en la sustitución de hábitos incorporar la recompensa en aquellas nuevas rutinas. He investigado mucho el tema de la dieta, hay muchísimas dietas, posturas y corrientes pero hay personas que pasaron por muchas dietas, se aburren y abandonan. Pero hace poco leí un libro que se llama "El ayuno intermitente". Me di cuenta de que el gran problema que tenemos es que rompemos nuestro ayuno nocturno en la mañana, por eso la comida de la mañana se llama desayuno. Pero lo cierto es que a la mañana empezamos con actividades y no es saludable empezar las actividades habiendo comido recientemente. Lo que comemos, por más higiénico y saludable que sea por el simple hecho de que viene de afuera nuestro cuerpo se prepara para defenderse. Aquí se da la inflamación intestinal lo cual no es algo malo, es fisiológico y normal. Pero ¿qué hacemos? Desayunamos, comemos y salimos a trabajar. Lo que va a pasar es que las horas posteriores al desayuno el cuerpo va a estar concentrado en los procesos de absorción y digestión y nosotros estamos con el 10% de capacidad de nuestro cerebro. Ya nos acostumbramos pero vivimos así. Lo contrario sucede cuando estamos en ayunas, nuestro cuerpo está en un estado de alerta (pero bueno) y estamos ágiles. Estamos preparados para pensar, para desarrollar tareas pero cuando comemos nos estancamos. Un león que termina de comer no vuelve a salir a cazar, se echa a dormir. No quiero hacer un modelo de esto, simplemente comento algo que me pareció muy interesante y que estoy poniendo en práctica con muy buenos resultados. El autor de este libro dice algo muy interesante "hice las pases con la comida". Él decidió comer lo que le hace feliz pero decidió hacerlo en los momentos en los que puede digerir la comida y no comer en el momento en el que el cuerpo tiene que trabajar. En lo personal me está dando mucho resultado, como por las tardes en el período que empiezo a dejar de trabajar y no estoy angustiado por qué como y qué no como. Por supuesto que hablo de comida relativamente funcional y sana y no en una cantidad abusiva. Encontré un circuito de estímulo recompensa en el que no como por las mañanas y como recompensa estoy más ágil y activo y como por las tardes y lo disfruto.

Si bien los viejos hábitos quedan impregnados en la conciencia lo más poderoso es poder incluir nuevos hábitos con nuevas e inclusive mejores recompensas.