**El secreto de los 21 días**

**Es un hecho probado que los seres humanos somos una especie que se diferencia de las otras por nuestra capacidad para razonar, la facultad de trabajar en equipo para un bien común y por establecer comportamientos rutinarios.**

Sobre este último punto, ¿qué es lo que nos lleva a fomentar una actividad cotidianamente? ¿Es simple costumbre o hay algo más? ¿Podemos cambiar estas acciones con solo quererlo? Te invitamos a conocer la “Teoría de los 21 días”.

Enero es una de **las épocas del año que más motivan e incentivan** a las personas en su estado de ánimo, sobre todo en cuanto a cambio de hábitos se refiere, pues en el consciente colectivo es común **el deseo de mejorar como persona** conforme inicia un nuevo ciclo, lo cual es admirable. No obstante, con el paso de los días nos vamos dando cuenta que todo esto requiere de esfuerzo más que buenas intenciones.

Generar comportamientos distintos involucra, en partes iguales, **tanto a la mente como al cuerpo,** por eso es imprescindible que quien se comprometa a esto se

ponga —e imponga— **objetivos realistas y realizables**a corto, mediano y largo plazo, dependiendo de lo que se quiera lograr.

En esta ocasión, nos concentraremos en los **objetivos a corto plazo** y la mejor forma de abordar este tema es hablando de la **“Teoría de los 21 días”.**¿Qué es esto y en qué consiste? Ante todo debemos saber que su origen se remonta a la década de 1950, cuando un reconocido cirujano plástico llamado **Maxwell Maltz**notó ciertas coincidencias entre sus pacientes.

Se percató que **al modificar aspectos de su rostro**—los labios, por ejemplo— cada uno de ellos tardaba un promedio de **21 días para acostumbrarse a su nueva imagen;** lo mismo ocurría con aquellos que habían sido amputados de algún miembro de su cuerpo: pasadas 3 semanas **dejaban de sentir la ausencia** de sus piernas, brazos, dedos, etcétera.

En consecuencia con estas observaciones, para 1960, el doctor Maltz publicó un libro llamado *Psico-Cibernética: el secreto para mejorar y transformar su vida,* obra que hasta hoy ha vendido más de 3 millones de ejemplares.

Entre sus páginas el autor dice que: “Muchos otros fenómenos observados comúnmente tienden a mostrar que se requiere de un mínimo de 21 días para que una imagen mental establecida desaparezca y cuaje una nueva”.

El valor de esta conclusión radica en saber que, como humanos, actuamos y sentimos no de acuerdo con el mundo cotidiano que nos rodea, sino a partir de **la imagen que nos hemos formado de nosotros mismos,** circunstancia que guarda estrecha relación con las conductas que poseemos, pues se desarrollan de la misma manera.

Uno de los beneficios de **adquirir habilidades,** es que tienden a establecer **nuevas conexiones entre las neuronas,** pues el cerebro tiene la característica de ser un órgano moldeable físicamente y cuya plasticidad le permite **reconfigurar su mapa mental** con cada destreza, idioma o experiencia aprendida.

Ahora bien, ¿por qué es tan difícil instaurar un nuevo hábito siendo algo benéfico? **Mery Viñas,** psicóloga y coach **fundadora de Beecome,** consultoría encargada de implantar planes de desarrollo personal y comunicación a través de procesos de coaching y training de equipos, explica que: “Lo que quieres

convertir en un hábito, debe conectarte con algo que realmente te motive. Solo se pueden crear con aquellos objetivos y valores con los que te sientas alineado. No sirve de nada querer hacer ejercicio diariamente si eso no está conectado con algo importante para ti […]. Si algo no te gusta ni te apasiona, por mucho que lo hagas 21 días seguidos, lo acabarás abandonando porque no le encontrarás el sentido. Es importante encontrar sentido a lo que haces y hallar una respuesta a ‘¿para qué lo hago?’ y no ‘¿por qué lo hago?’”.

Es importante resaltar que resulta mucho **más fácil adquirir un mala costumbre** que una buena, pues las primeras nos producen placer a corto plazo, en tanto que en las segundas se requiere de un poco más de tiempo para notar sus efectos y solemos **preferir siempre la inmediatez a la perseverancia.**

Es por esta razón que **te animamos a ser paciente**con aquello que decidas emprender en adelante, pues el secreto del cambio radica no en hacer mucho, sino en **ser constante con lo que se realiza.**

Ejercitarse, dejar de fumar, **seguir una dieta específica,** son actitudes que deben relacionarse, necesariamente, con los valores por los cuales nos regimos, pues son la base de nuestras decisiones.

Siguiendo con lo dicho por Mery Viñas, debemos tener presente que: “Si el nuevo hábito está ligado a un valor importante para ti, no va a costarte realizarlo”, así que **piénsalo muy bien antes de embarcarte** en una actividad distinta a las que generalmente dedicas tu tiempo, ya que podría ser que salgas a correr durante 21 días seguidos metódicamente, pero si **dicha rutina**

**o te atrapa**durante este lapso, puede ocurrir que en algún momento lo hagas **de una forma incorrecta** y que esto derive en una lesión grave.

No hay ni habrá una receta mágica para fomentar buenos o malos hábitos, pues depende de las capacidades intrínsecas de cada quien, así como sus aspiraciones, pero es verdad que los hábitos son**instrumentos muy potentes en nuestro camino hacia el éxito,** porque funcionan como pilotos automáticos de la conducta.

Por ese motivo, seleccionarlos y cultivarlos hasta dominarlos es una de las **claves fundamentales de una vida más plena y feliz.**

Te recomendamos estos artículos de **Socios en Armonía:**

##### [Ejercicios para cada momento](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/9654/h9654-0.html)

##### [Inicia el Detox](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/2416/H2416-0.html)

##### [El amor a uno mismo y el peso](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/3636/H3636-0.html)

##### [Mantente saludable](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/5922/h5922-0.html)

##### [Beneficios del jengibre](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/5188/H5188-0.html)

##### [Yoga - Kapalabathi](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/cuerpo/articulos/3540/h3540-0.html)

##### [Consejos para ser optimistas](http://portal.gruposalinas.corp/html/ms/SociosArmonia/mente/articulos/3492/h3492-0.html)