



## ¿Cómo evitar caer en malos hábitos?

Si alguna vez has intentado mejorar tu estilo de vida, quizás te hayas dado cuenta de que suele costar más trabajo el mantener un hábito que comenzar a adoptarlo.

Con esfuerzo y motivación nos encaminamos hacia determinados objetivos, pero en el momento menos esperado nos vemos de nuevo con una vida sedentaria, con una alimentación deficiente o simplemente hemos retomado lo que antes hacíamos.

Si quieres evitar que esto ocurra de nuevo, compartimos contigo algunos consejos para evitar recaer en los malos hábitos.

Cambiar de hábitos es complejo y, en ocasiones, la voluntad y la motivación que nos proporciona haber obtenido resultados no es suficiente para mantenernos por el buen camino.

## HÁBITO

Toda secuencia de acciones que ha quedado automatizada y realizamos sin deliberación ni control consciente.

Por ejemplo, nuestras actitudes, y las formas en que normalmente pensamos o nos sentimos también pueden considerarse como tal.

## Los hábitos y el cerebro

Muchos de los hábitos que adoptamos terminan produciendo modificaciones en nuestro cerebro. Así, esa secuencia de acciones que constituyen el hábito se refleja en un patrón de activación concreto que queda “guardado” como un conjunto.

Se ha visto que, mientras adquirimos el hábito, hay actividad neuronal durante todo el proceso. Sin embargo, una vez automatizado, el cerebro solo se activa al inicio de la secuencia y al final. De algún modo, basta con “presionar la tecla de inicio” para que todo el patrón se ponga en marcha hasta el final.

Aunque hagamos un esfuerzo deliberado por cambiar de hábitos, ese aprendizaje queda latente y puede volver a reactivarse con facilidad. Con esto en mente, hay ciertas medidas que podemos tomar para evitar recaer en los malos hábitos.

## ¿Cómo evitar caer en malos hábitos?

### Identifica los momentos críticos

Como hemos dicho, un hábito bien instaurado se pone en marcha a partir de un estímulo desencadenante, es decir, una señal que detona la activación de dicho hábito. Aún cuando llevamos tiempo sin realizarlo, esa señal puede reactivarlo fácilmente; por esto, la atención plena puede ser un gran aliado.

Por ejemplo, para una persona que ha logrado hacer ejercicio por las mañanas, el momento de levantarse o posponer el despertador es decisivo (pues le conduce a uno u otro hábito). Para quien se da atracones dulces nocturnos, ir a la cocina a cierta hora puede ser un desencadenante.

Comprendiendo esto, podemos identificar los momentos críticos, las señales o pasos que se suman para que esa acción ocurra. Es en esos momentos cuando debemos hacer el esfuerzo extra por no volver en las viejas costumbres y dar ese primer paso que desencadenará el buen hábito que hemos adquirido.



## Presta atención a tus emociones

Respecto a las recaídas de cualquier índole, las emociones tienen una gran importancia. Y esto se debe a que, generalmente, nos movemos con base a la recompensa de realizar esa acción.

Cuando estamos estables y nos sentimos bien, somos mucho más capaces de enfocarnos en los beneficios a largo plazo y asumir el coste presente. Sin embargo, si estamos tristes, irritados o desmotivados, es más probable que tendamos a la gratificación inmediata.

Tus emociones pueden llevarte a recurrir a ese mal hábito que abandonaste en un intento de sentirte mejor temporalmente. Por ello, aprende a conectar con tus estados emocionales para que puedas aplicar herramientas que te permitan gestionar esos sentimientos a tiempo y de una forma más adecuada.

## Lleva una vida ordenada

Por último, para evitar recaer en los malos hábitos es importante comprender que todo forma parte de un conjunto. Aunque estés enfocado en un aspecto en concreto, el resto de tu rutina diaria te llevará en una dirección o en otra.

Por ejemplo, para alguien quien fumaba socialmente, tener una copa en la mano puede inducirle automáticamente a encender un cigarrillo. Por lo que deberá de estar atenta / atento al entorno y factores que se van sumando para que no recaiga en hábitos emocionales negativos. No importa qué hábito estés tratando de mantener, busca llevar una vida consciente y saludable en todos los aspectos.



Y, ante todo, si sufres una recaída, sé compasivo contigo mismo y permítete volverlo a intentar. Con perseverancia, los buenos hábitos quedarán cada vez más arraigados y será más sencillo mantenerlos

### Bibliografía:

- Barnes, T. D., Kubota, Y., Hu, D., Jin, D. Z., & Graybiel, A. M. (2005). Activity of striatal neurons reflects dynamic encoding and recoding of procedural memories. *Nature*, 437(7062), 1158-116
- Graybiel, A. M. (1995). Building action repertoires: memory and learning functions of the basal ganglia. *Current opinion in neurobiology*, 5(6), 733-741



**LOCKTON<sup>®</sup>**

UNCOMMONLY INDEPENDENT