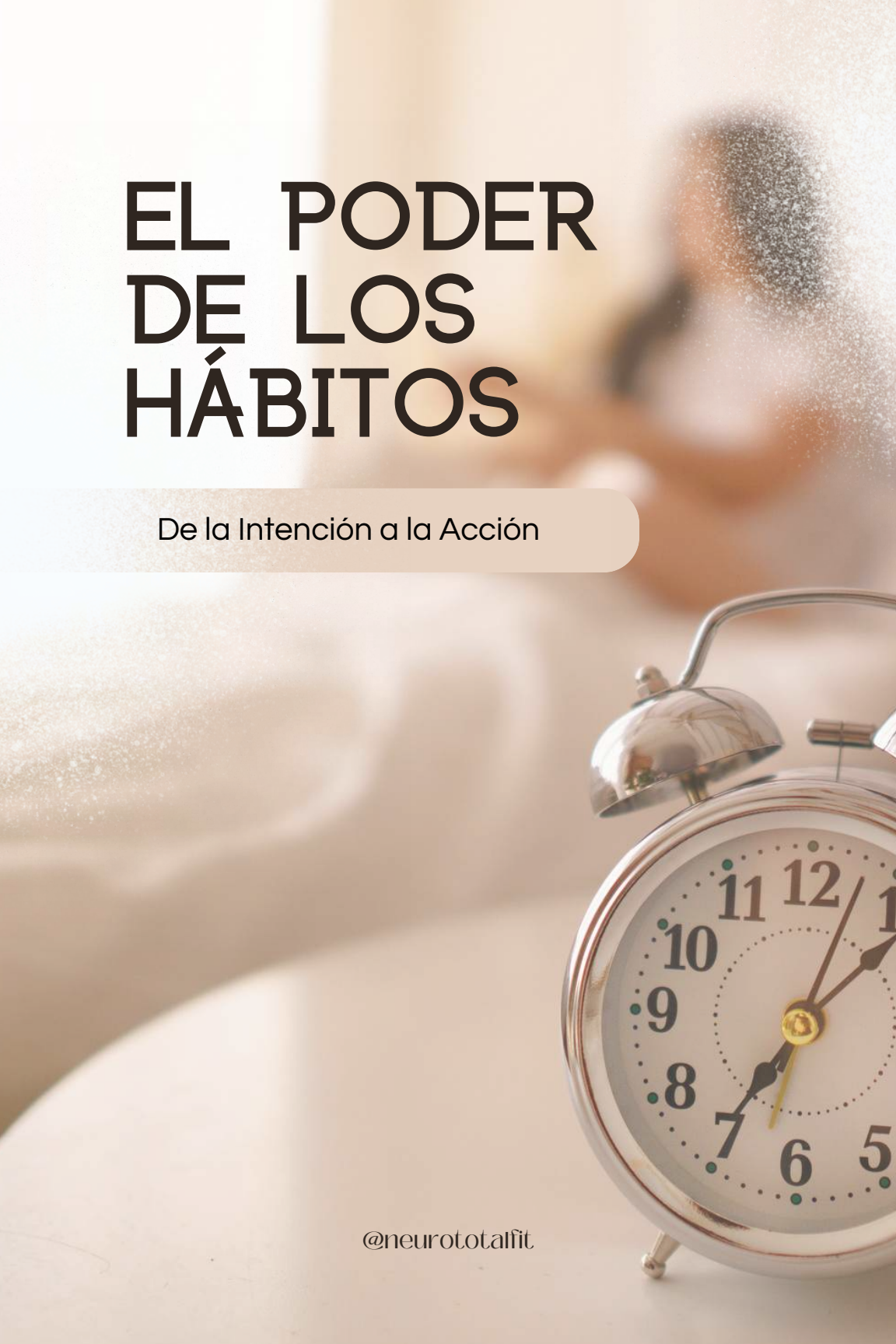
EL PODER DE LOS HÁBITOS

De la Intención a la Acción



@neurototalfit

Copyright © 2024

Todos los derechos reservados conforme a la Ley Federal de Derechos de Autor y los tratos internacionales.
Prohibida su reproducción total o parcial en cualquier forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización expresa del titular del derechos de autor.
Primera Edición : Octubre 2024

¡Bienvenida!

Si estás leyendo esta guía, probablemente hay algo que querés cambiar. Tal vez querés incorporar un hábito, dejar atrás uno que ya no te sirve o simplemente entender por qué, muchas veces, sabemos lo que queremos hacer pero nos cuesta llevarlo a la práctica.

Los hábitos forman parte de nuestra vida cotidiana y tienen un impacto en nuestra manera de actuar, decidir y avanzar hacia lo que queremos. Sin embargo, cambiar un hábito no depende solamente de la motivación o la fuerza de voluntad.

Entender cómo se forman y qué factores influyen en su consolidación puede ayudarnos a abordarlos de una manera diferente.

Soy Jessica, Licenciada en Ciencias Biológicas y Máster en Neurociencias. Siempre me interesó comprender cómo funciona el cerebro humano y, durante años, trabajé en investigación en un laboratorio, rodeada de experimentos y preguntas por responder.

Con el tiempo, empecé a preguntarme cómo podía llevar todo ese conocimiento más allá del ámbito académico y acercarlo a la vida cotidiana. Me interesaba comprender de qué manera lo que sabemos sobre el cerebro podía ayudarnos a entender mejor nuestros hábitos, nuestras emociones y nuestros comportamientos

Ese camino me llevó a profundizar en la neurociencia y a descubrir la importancia de traducir el conocimiento científico en herramientas que podamos comprender y aplicar.

Así nació Neurototalfit: un espacio donde comparto neurociencia aplicada a la vida cotidiana, con el objetivo de acercar herramientas que nos ayuden a comprender mejor cómo funcionamos y a generar cambios que podamos sostener en el tiempo.

@neurototalfit

+54 11 35345494

neurototalfit@gmail.com



Nuestro cerebro tiene la capacidad de cambiar y adaptarse a lo largo de la vida. Este proceso, conocido como **neuroplasticidad**, está relacionado con nuestra capacidad de aprender, adquirir nuevas habilidades y modificar patrones de comportamiento.

Cuando repetimos una conducta, se fortalecen los circuitos cerebrales relacionados con ella y, con el tiempo, esa acción puede volverse más familiar y automática. Por eso, la repetición ocupa un lugar central en la formación de hábitos.

En las próximas páginas vamos a conocer cuatro principios que pueden ayudarnos a diseñar hábitos de una manera más consciente: hacerlos obvios, fáciles, atractivos y satisfactorios.

01

DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

¿QUÉ TE IMPIDE DAR EL PRIMER PASO?

01/ DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

¿Cuántas veces sentiste que querías hacer algo, cambiar, iniciar ese proyecto que tanto te entusiasma, pero pasó el tiempo y no diste el primer paso? Tener intenciones claras no siempre se traduce en acción, y esto no es porque nos falte fuerza de voluntad o disciplina, sino porque nuestro cerebro está diseñado para priorizar la eficiencia y la seguridad.



Durante años se creyó que una vez alcanzada la adultez, nuestro cerebro era rígido e inmutable. **Hoy sabemos que esto no es cierto.**

Gracias a la neuroplasticidad, podemos modificar nuestras conexiones neuronales con nuevas experiencias y hábitos. Cada vez que repetimos una acción, fortalecemos los circuitos cerebrales asociados a ella, convirtiéndola en parte de nuestra rutina sin que tengamos que pensarlo demasiado.

Entonces, si queremos cambiar, necesitamos hacer algo diferente. Pero el cambio no tiene que ser radical ni abrumador. En lugar de enfocarnos en grandes objetivos que parecen inalcanzables, podemos concentrarnos en pequeños pasos sostenibles que, con el tiempo, generan una transformación real y duradera.

Y acá es donde entran los hábitos. ***Los hábitos son esos pequeños pasos que damos todos los días, casi sin darnos cuenta.*** Son las acciones que repetimos una y otra vez, y que, sin saberlo, van construyendo la realidad en la que vivimos.

En este material, vamos a explorar cómo pasar de la intención a la acción de una manera práctica y alineada con el funcionamiento de nuestro cerebro. Porque no se trata de hacer más cosas, sino de hacer las cosas correctas de una manera inteligente y sostenible.

02

EL PODER DE LOS HÁBITOS EN TU VIDA

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS?

02 / EL PODER DE LOS HÁBITOS EN TU VIDA

Los hábitos son como los cimientos sobre los que construimos nuestra vida. Día tras día, las acciones que repetimos van definiendo nuestra realidad.



La buena noticia es que podemos aprovechar el funcionamiento de nuestro cerebro para diseñar hábitos que nos acerquen a nuestros objetivos.

El cerebro busca automatizar tareas para ahorrar energía. Por eso, cuando repetimos una acción, nuestras neuronas refuerzan sus conexiones, creando circuitos que hacen que ese comportamiento se vuelva cada vez más natural y automático. Este mecanismo, conocido como **neuroplasticidad**, nos permite moldear nuestra vida a través de nuestras decisiones diarias.

Para que un hábito se consolide, necesitamos facilitar su adopción. Existen cuatro principios fundamentales que pueden ayudarnos en este proceso:

01

HACERLO OBVIO

Uno de los principios fundamentales para formar hábitos es hacerlos obvios. Cuanto más visibles y claros sean los hábitos que queremos implementar, más fácil será recordarlos y llevarlos a cabo. ¿Alguna vez te pasó que te proponés hacer algo, pero después te olvidás porque nunca está "a la vista"? A mí también me pasaba.

Al principio, cuando quería empezar a tomar más agua durante el día, notaba que siempre me olvidaba. Llegaba la tarde y me daba cuenta de que había tomado apenas un sorbo por la mañana. Sabía que quería hidratarme mejor, pero la intención no se convertía en acción porque simplemente no lo recordaba. Entonces, decidí hacer un pequeño cambio: dejar una botella de agua junto a mi cama, para que fuera lo primero que veía al despertar.



No parece un gran cambio, pero fue increíble lo que hizo. Cada mañana, al despertar y ver la botella al lado de mi cama, mi cerebro recibía el recordatorio: "¡Tomá agua!" Y con el tiempo, se volvió automático. Ya no tenía que pensar en ello, ni forzarme a recordarlo, simplemente me levantaba, tomaba agua y empezaba el día hidratada.

Y así fue como entendí lo importante que es hacer los hábitos obvios. Si querés empezar a hacer algo nuevo, no basta con tener la intención. Necesitás rodearte de señales visuales que **te impulsen a actuar**, que hagan que sea imposible olvidarlo. Porque, seamos sinceras, nuestra vida está llena de distracciones y tareas que nos sacan del foco. Pero si nos rodeamos de esos pequeños recordatorios, es como si estuviéramos creando pistas que nos guían hacia lo que realmente queremos hacer.

¿CÓMO HACERLO?

La clave es simple: identificá un hábito que querés empezar y elegí un elemento visual que pueda servirte de recordatorio. Es importante que ese elemento sea algo que te llame la atención y que no puedas ignorar. De esta manera, tu cerebro va a recibir constantemente la señal de que necesita actuar.

Elegí un hábito que querés implementar y pensá en un elemento visual que pueda servirte de recordatorio.

Ejemplo: Si querés leer más, dejá el libro que estás leyendo sobre tu almohada, así lo verás cada noche antes de dormir.





Ejemplo: Si querés salir a correr, colocá tu ropa de ejercicio, zapatillas y auriculares junto a la puerta. Así, lo único que tenés que hacer al despertarte es ponerte la ropa y salir.

Colocá ese elemento en un lugar donde no puedas ignorarlo. Cuanto más visible sea, mejor.

Practicá este hábito durante al menos 7 días. Vas a notar que, al reducir la necesidad de pensar o buscar cosas, se vuelve mucho más fácil empezar.

Al principio, pensé que este truco de dejar la ropa lista no haría mucha diferencia. Pero decidí probarlo porque estaba cansada de sentirme frustrada cada vez que pasaba otro día sin moverme.

Y funcionó. Sin tener que convencerme a mí misma, me levanté, me puse la ropa y salí a caminar. Ese pequeño cambio eliminó la fricción que me detenía, y pronto se convirtió en un hábito. Algunas mañanas, todavía tengo ganas de quedarme en la cama, pero ver mi ropa lista me recuerda que la decisión ya está tomada, y solo necesito dar el primer paso.



@neurototalfit

Hacer obvios tus hábitos es la clave para empezar a crear cambios duraderos.

No se trata de fuerza de voluntad ni de hacer grandes sacrificios; se trata de facilitarle las cosas a tu cerebro para que actúe sin esfuerzo.

Convertí tus intenciones en acciones visibles, y vas a ver cómo, poco a poco, esas acciones se convierten en parte de tu rutina diaria.

TU ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y PLANIFICAR

Hábito que quiero implementar
(Ejemplo: salir a caminar cada mañana):

Elemento visual que me recordará el hábito
(Ejemplo: zapatillas junto a la cama):

Lugar donde colocaré este elemento para hacerlo obvio (Ejemplo: al lado de la puerta de salida):

Observaciones después
de 7 días practicando el hábito:

“

Los hábitos son el puente entre tus intenciones y tus logros; cada pequeño paso que tomás es un ladrillo que construye la vida que soñás.

”

02

HACERLO FÁCIL

Para crear hábitos duraderos, la clave está en hacerlos tan fáciles que no puedas decir que no. A veces nos ponemos metas tan grandes que parecen imposibles, y eso nos abruma antes de empezar. ***Pero la realidad es que, si reducimos nuestros objetivos a pequeñas acciones que apenas requieran esfuerzo, vamos a notar que es mucho más sencillo empezar.***

Durante años, intenté incorporar el ejercicio a mi rutina diaria. Me ponía metas ambiciosas: “Voy a entrenar una hora todos los días”. Y al principio, funcionaba. Pero después de una semana o dos, las excusas aparecían: “Hoy estoy cansada”, “No tengo tiempo”, “Mejor lo dejo para mañana”. Y así, el hábito se desvanecía.

Hasta que un día decidí probar algo distinto. En lugar de forzarme a entrenar una hora, me propuse empezar con solo 15 minutos de caminata. Algo tan pequeño que no había forma de decir que no. No necesitaba ropa especial ni mucho esfuerzo, solo 15 minutos para moverme un poco y respirar aire fresco. Pensé que, siendo tan sencillo, podría mantenerlo.

¿Sabés qué pasó? Funcionó. Empecé a salir a caminar todos los días, 15 minutos al principio. Y cada semana, agregaba un poquito más. Cuando me di cuenta, ya estaba caminando 30 minutos. Con el tiempo, me animé a empezar a trotar, y así, de a poco, el hábito fue creciendo.

¿Por qué funciona esto? Porque elimina la fricción que muchas veces nos impide empezar. Nuestro cerebro no se siente abrumado ante la idea de hacer algo pequeño, y eso facilita dar el primer paso. Además, al repetirlo todos los días, creamos la base de un hábito que puede crecer con el tiempo.



CÓMO CREAR MINI-HÁBITOS

La clave está en reducir tus metas a versiones tan simples que no haya forma de fallar. Si querés construir el hábito de escribir, no te propongas escribir mil palabras al día. Empezá con solo una frase. Si querés hacer yoga, no te pongas la meta de una sesión de una hora; empezá con 2 minutos de respiraciones.

Elegí un hábito que querés implementar y pensá en la versión más pequeña posible de ese hábito.

- Por ejemplo, si querés leer más, proponete leer solo una página cada día.
- Otro ejemplo: si querés empezar a meditar, proponete sentarte en silencio durante 1 minuto.

Comprometete a hacer ese mini-hábito todos los días durante una semana. No importa si solo dura 2 minutos; ***lo importante es que lo hagas.***

Cuando sientas que el mini-hábito se vuelve fácil, podés ampliarlo gradualmente, pero solo si te resulta natural. Lo importante es que sea tan simple que no tengas excusas para no hacerlo.

EL PAPEL DE LA MENTE Y LA ENERGÍA

Además de hacer el hábito fácil, es fundamental entender cómo nuestra mente y energía se alinean para crear cambios reales. Nuestra mente puede ser la herramienta más poderosa para cambiar nuestro estado físico y mental.

Cuando simplificamos los hábitos y eliminamos la fricción, estamos reprogramando nuestro cerebro para que vea esas acciones como parte natural de nuestra vida.

La repetición de estos mini-hábitos genera nuevas conexiones neuronales que, con el tiempo, hacen que esas acciones se vuelvan automáticas. Pero para que estas conexiones se fortalezcan, es importante que te enfoques en la emoción positiva que sentís al completar tu hábito, por pequeño que sea. La emoción refuerza el hábito y lo convierte en algo que tu mente y cuerpo desean repetir.

Practicá esto:

- Después de completar tu mini-hábito, tomá un momento para agradecerte por haberlo hecho. Sentí la satisfacción de haber cumplido con tu intención, por pequeña que sea.

- Visualizá cómo esa pequeña acción contribuye a la vida que querés crear. La energía que ponés en ese hábito refuerza su importancia y ***lo ancla en tu mente como algo positivo y necesario.***

TU ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y PLANIFICAR

Mini-hábito que quiero implementar (Ejemplo: salir a caminar 15 minutos cada mañana):

Versión más simple posible del hábito (Ejemplo: caminar alrededor de la manzana):

Compromiso diario durante la primera semana (Ejemplo: caminar 15 minutos todos los días):

Observaciones sobre mi experiencia después de una semana:

“Comprender cómo funcionan los hábitos desde la neurociencia nos permite diseñar estrategias efectivas para crear cambios reales y sostenibles en nuestra vida. No se trata de depender de la motivación, sino de construir sistemas que nos ayuden a sostener el cambio a largo plazo.”

03

HACERLO ATRACTIVO

Los hábitos no son solo rutinas; son circuitos neuronales que determinan nuestras acciones y respuestas diarias. La repetición y la emoción juegan un papel clave en su consolidación. Cuando vinculamos un hábito con una experiencia placentera, nuestro cerebro libera dopamina, el neurotransmisor asociado a la recompensa y la motivación. Este refuerzo positivo nos impulsa a repetir el comportamiento, facilitando su automatización.

Para que un hábito se mantenga en el tiempo, es esencial que sea atractivo. La evidencia en neurociencia muestra que cuanto más placer obtenemos de una acción, más probable es que nuestro cerebro la registre como algo valioso y desee repetirla.

Pero, ¿qué significa exactamente hacer un hábito atractivo? Es encontrar maneras de hacer que la acción que querés repetir se sienta bien, que te motive y que se convierta en algo que disfrutes hacer. Cuando combinás un hábito con una experiencia que ya es placentera, tu cerebro empieza a asociar esa nueva acción con una recompensa positiva. Y esa sensación refuerza el hábito, haciéndolo más fácil de mantener.

La clave para hacer un hábito atractivo es asociarlo con algo que ya te gusta o que te da placer inmediato. Esta es una estrategia que funciona muy bien porque aprovecha cómo nuestro cerebro procesa la recompensa.

Comprender este mecanismo nos permite diseñar hábitos que no solo sean efectivos, sino que también generen bienestar, asegurando que se sostengan a largo plazo.

Por ejemplo, imaginá que querés salir a caminar más, pero te cuesta encontrar la motivación para hacerlo. En lugar de obligarte a salir por la fuerza, podés agregar un elemento que haga que la experiencia sea placentera: escuchá tu playlist favorita, un audiolibro que te encanta o un podcast inspirador mientras caminás. Así, la caminata se vuelve un momento para disfrutar de algo que te gusta, y no solo una tarea más en tu lista.

Otra forma de hacerlo atractivo es agregar elementos que mejoren la experiencia sensorial. Por ejemplo, si querés hacer yoga en casa, encendé una vela con un aroma que te guste o poné una música relajante de fondo. Estos pequeños detalles pueden transformar la experiencia y hacer que el hábito se sienta como un momento especial para vos, algo que esperás con ganas.

Asociá la nueva acción con esa actividad placentera. De esta forma, cada vez que pienses en tu nuevo hábito, tu cerebro va a recordar también la recompensa inmediata.

Ejemplo práctico: Si querés empezar a leer más, prepará una taza de tu té favorito y hacé que ese momento sea tu tiempo para relajarte y disfrutar de la lectura.

Practicá esta combinación durante 21 días para que el hábito se fortalezca. Con el tiempo, tu cerebro empezará a buscar esa sensación positiva y será más fácil mantener la constancia. Cuanto más asocies la acción con algo placentero, más natural será querer repetirla.

TU ESPACIO PARA REFLEXIONAR Y PLANIFICAR

Actividad placentera con la que puedo asociar este hábito (Ejemplo: escuchar música mientras camino):

Pequeños elementos que puedo agregar para hacer la experiencia más positiva (Ejemplo: llevar auriculares para escuchar mi playlist favorita):

Plan para practicar este hábito durante 21 días:

04

HACERLO SATISFACTORIO

Para mantener un hábito en el tiempo, no basta con hacerlo obvio, fácil y atractivo; también debe ***ser satisfactorio.*** Cuando completamos una acción y obtenemos una recompensa, nuestro cerebro lo percibe como algo positivo y deseable. Esa sensación de satisfacción refuerza el hábito, haciéndolo más probable de repetir en el futuro.

¿Por qué es importante la recompensa? La satisfacción inmediata es clave porque nos da una sensación de logro y nos motiva a querer repetir la acción. Cada vez que celebrás un pequeño paso, estás enviando a tu cerebro la señal de que vale la pena seguir haciéndolo. Por eso, encontrar formas de recompensarte por tus avances, por pequeños que sean, es esencial para consolidar un hábito.

“

Diseñar hábitos que generen bienestar y satisfacción nos permite integrar cambios sostenibles en nuestra vida de forma más natural y efectiva.

”

Vimos cómo los hábitos son la clave para transformar nuestra vida de manera sostenible. Desde la neurociencia, sabemos que cada pequeña acción refuerza circuitos neuronales que nos permiten automatizar conductas y facilitar el cambio.

Si este material te resultó útil y querés seguir profundizando en cómo la neurociencia puede ayudarte a optimizar tu bienestar y productividad, te invito a explorar mi ebook Mejora tu Día a Día con la Neurociencia. En él, encontrarás herramientas prácticas para aplicar estos conocimientos a cada aspecto de tu vida.



Cada decisión que tomamos moldea nuestro cerebro y define nuestro futuro.

¿Querés seguir aprendiendo sobre neurociencia aplicada a la vida cotidiana?



@neurototalfit



+54 11 35345494



neurototalfit@gmail.com