

El Compromiso de Ulises

Un pacto entre mi yo actual y mi yo futuro.

Introducción:

Nuestros hábitos están directamente relacionados con nuestra identidad; no podemos cambiar nuestras conductas, sin que actualicemos de forma funcional, lo que creemos acerca de nosotros mismos y del mundo. Ya que detrás de cada sistema de acciones, existe un sistema de creencias.

Todos sabemos que debemos hacer ejercicio y alimentarnos sanamente. Sin embargo, en la práctica, es un porcentaje muy pequeño de la población el que logra llevar estas ideas (aparentemente sencillas) a la realidad y tener éxito en este sentido. Esto se debe en gran medida a que no es nuestra mente consciente, la responsable de la mayoría de decisiones cotidianas que tomamos en torno a nuestras conductas habituales.

Los hábitos son elecciones que se hacen mediante procesos subconscientes, implican nuestras emociones y configuraciones emotivo-cognitivas arraigadas. Es así, que sin intervenir en nuestro mundo interior, resulta ingenuo y fortuito querer lograr un cambio sostenible en nuestro comportamiento.

La buena noticia es que, **la mejor manera de cambiar como somos, es cambiando lo que hacemos**. Es decir, podemos modificar nuestro mundo interior, al modificar nuestro comportamiento y viceversa. Este programa de entrenamiento, se enfoca en que logres reconfigurar tus juicios y creencias en relación al entrenamiento y la nutrición, para que puedas llevar un estilo de vida más saludable y pleno y que puedas sostenerlo con el paso del tiempo.

La clave es abordar simultáneamente todo tu ser desde el plano físico, el mental, el emocional y el espiritual, para convertirte en la persona que quieres ser; capaz de adoptar esta nueva identidad, que actúa de manera coherente con sus objetivos y propósitos.

A continuación, te ofrezco un plan estratégico para la implementación de hábitos, que necesitas adquirir, con el fin de transformarte y expandirte. Además, que puedas cortar con aquellos que ya no te sirven y limitan. De esta forma, lograrás llevar los beneficios del entrenamiento y la nutrición, a las demás áreas de tu vida.

Parte 1: Estructura de un hábito

¿Qué es un hábito?

De forma muy concreta, un hábito es una conducta que hemos repetido tantas veces que se vuelve automática e inconsciente. Es una respuesta recurrente a una situación específica. Lo que le da peso en nuestra vida a los hábitos es justamente la cantidad de veces y la frecuencia con que estos se repiten. Esto a la larga tiene un papel definitivo en nuestro carácter y en nuestro destino. Es así que por pequeños e insignificantes que a veces puedan parecer, a largo plazo su poder es enorme y deben ser asumidos de esta manera.

Casi todo hábito va a pasar por las siguientes etapas:

- 1) Señal.- Es cualquier cosa que active el deseo de llevar a cabo el hábito.
- 2) Anhelos.- Es el estado que buscamos obtener al llevar a cabo el hábito.
- 3) Conducta.- Es el comportamiento en sí.
- 4) Recompensa.- Es la satisfacción que obtenemos luego de haber llevado el hábito a cabo.

Estas etapas se llevan a cabo como un circuito y se van arraigando más y más en nosotros a medida que lo repetimos.

Tú trabajo inicial va a ser que identifiques las 4 etapas de dos hábitos que ya tengas y que te plantees este mismo proceso en dos hábitos que quieras adquirir.

Ejemplo 1:

- a) Señal: Ver la funda de doritos/chocolates/galletas...
- b) Anhelos: Satisfacer mi hambre emocional con comida reconfortante.
- c) Conducta: Comer los doritos/chocolates/galletas.
- d) Recompensa: Saciar mi gana de comer algo que me haga sentir bien.

Ejemplo 2:

- a) Señal: El olor de una cerveza...
- b) Anhelos: Tomar una cerveza para divertirme con mis amigos
- c) Conducta: Beber cerveza
- d) Recompensa: Obtener la satisfacción de socializar y saciar mis ganas de alcohol.

Como quizás ya puedes haber notado, el llevar a cabo un hábito puede parecer que tiene un origen evidente, pero en realidad lo que nos motiva a esta acción no es siempre tan obvio ni consciente. Detrás de cada sistema de acciones hay un sistema de creencias. Es por esto, que es importante que aprendamos a mirar que anhelo y que recompensa buscamos con nuestra conducta y cuales son las señales que la activan.

En el ejemplo 1, parecería que lo que se busca es saciar el hambre cuando lo que se busca en realidad es atender una necesidad emocional.

En el ejemplo 2, parecería que la persona quiere beber algo de su agrado pero en realidad esta conducta está vinculada al deseo de conectar y compartir con otros a la vez de darle al cuerpo su dosis de alcohol.

Estas etapas también funcionan para la creación de un hábito que queramos adquirir.

Ejemplo 1:

- a) Señal.- Ver botellas de agua en diferentes habitaciones de la casa.
- b) Anhelos.- Hidratarme frecuentemente para evitar comer en exceso
- c) Conducta.- Beber más agua.
- d) Recompensa.- Hidratación y la satisfacción de cumplir con la implementación de un nuevo hábito saludable.

Ejemplo 2:

- a) Señal.- Ver las mancuernas en la habitación
- b) Anhelos.- Sentirme fuerte y confiado después de un buen entrenamiento.
- c) Conducta.- Hacer ejercicio
- d) Recompensa.- Motivación, confianza, sentimiento de bienestar por el deber cumplido.

Como podemos ver en ambos casos, la recompensa de realizar el hábito deseado tiene un impacto a nivel físico pero también está asociada a nuestras creencias en función de objetivos. Es por esto que es importante que nuestras acciones, pensamientos y emociones actúen paralela y congruentemente.

Parte 2: Las 4 leyes del cambio de conducta y adecuación del ambiente

Ahondemos un poco más ahora respecto a como podemos hacer para adquirir hábitos positivos explorando las 4 leyes de cambios de conducta. Para implementar hábitos desaseados y para eliminar aquellos que no queremos, podemos seguir una serie de principios que nos van a ayudar en este proceso.

Como crear un buen hábito:

- 1) Señal -----Hacerla Obvia
- 2) Anhelos -----Hacerlo Atractivo
- 3) Conducta-----Hacerlo Fácil
- 4) Recompensa-----Hacerlo Satisfactorio

Tomemos el ejemplo de querer aumentar el consumo de agua; en relación a la señal, hacerla obvia sería poner botellas de agua en diferentes lugares de la casa o la oficina. O cualquier recordatorio de que debemos ingerir más agua.

En cuanto al anhelo, debemos plantearlo de tal modo que nos resulte atractivo llevar el hábito a cabo. Por ejemplo, si logro tomar mi cantidad de agua planteada, tengo el premio de llevar a cabo algo que me gusta hacer. Los hábitos son más atractivos cuando los asociamos a sentimientos positivos y son menos atractivos cuando los asociamos a sentimientos negativos. Hablaremos más acerca de esto más adelante.

En relación a la conducta, es importante que lo hagamos lo más fácil posible. En el ejemplo del hábito de beber más agua, colocar botellas con este líquido en varios sitios de nuestro hogar o trabajo. Sirve no sólo para darnos la señal de llevar el hábito a cabo, sino que también facilita la conducta de consumir más agua al tenerla más disponible.

Finalmente, en lo que respecta a la recompensa, podemos optar por diferentes estrategias que nos sirvan como incentivo para considerar nuestro nuevo hábito satisfactorio. Tengamos presente que nuestro sistema de gratificación instantánea está diseñado para funcionar más a menudo que la disposición que tenemos hacia la gratificación tardía. Podemos usar esto a nuestro favor, marcando un calendario o dándonos un premio que nos permita sentir algún beneficio inmediato luego de cumplir el hábito.

Ahora observemos como podemos utilizar la inversión de las 4 leyes del cambio de conducta para cortar con un hábito que queremos dejar.

Como eliminar un mal hábito:

- 1) Señal-----Hacerla Invisible
- 2) Anhelos-----Hacerlo Poco Atractivo
- 3) Conducta-----Hacerlo Difícil
- 4) Recompensa-----Hacerlo Insatisfactorio

Tomemos ahora como ejemplo el caso de alguien que quiere dejar de fumar.

Lo primero implicaría invisibilizar la señal que provoca las ganas de fumar. Es decir, nada de cigarrillos a la vista ni tampoco olerlos o nada que pueda activar este deseo.

En lo que respecta al anhelo, debes replantear tu mentalidad. Resalta los beneficios que obtienes al evitar el mal hábito y puedes inclusive resaltar los perjuicios que obtienes al llevarlo a cabo.

El tercer paso es dificultar la conducta en sí. Podemos por ejemplo, guardar los cigarrillos en un sitio donde se nos dificulte ir y nos resulte incómodo ir a buscarlos. La idea es aumentar la resistencia en torno a llevar a cabo la conducta del mal hábito.

Finalmente, debemos volver insatisfactorio el hábito que queremos dejar. Esto si bien implica un cambio de mentalidad en torno a nuestros comportamientos. También se puede apoyar en métodos como que tus malos hábitos tengan consecuencias y te resulten dolorosos. Por ejemplo, cada que te fumes un cigarrillo debes hacer algo que no te guste como poner un dólar en un frasco que regalarás a alguien a fin de mes o usar un terno toda la semana. Ponte creativo. Si antes la idea era recompensar tu buena conducta, la inversión de esta ley implica que te castigues de alguna manera por no cumplir con tus objetivos.

Tu tarea ahora es utilizar esta información para ayudarte a que puedas forjar dos nuevos hábitos que quieras adquirir y también para eliminar dos que ya no quieras.

Parte 3: Estrategias de Implementación

Cuando queremos adquirir nuevos hábitos, hace falta que seamos específicos con lo que nos proponemos. Si decimos: “quiero ser más saludable” esa es una afirmación muy amplia y demasiado general como para poder llevarse a cabo de forma clara. Así que resulta más funcional que nos planteemos algo como “quiero tomar más agua cada día” o “voy a hacer ejercicio 4 veces por semana”

Tomemos en cuenta que el problema no está en las metas que nos planteamos, sino en los procesos que diseñamos para obtenerlas. Acá vamos a poner nuestro esfuerzo en diseñar tales procesos de modo que cumplir nuestros objetivos sea posible, al seguir planes de acción concretos.

Para tener metas claras y medibles, vamos a aplicar las siguientes estrategias de implementación:

a) Registro de hábitos

Primero que nada, vamos a hacer una lista de nuestros hábitos (acciones y conductas que repetimos cotidianamente) de la siguiente manera:

- Me levanto
- Veo el celular
- Voy al baño
- Preparo café
- Medito
- Paseo al perro
- Como huevos
- Como pastel
- etc...

Una vez que hayamos hecho esta lista le vamos a agregar una cualidad de positivo, negativo o neutral a cada acción realizada.

- Me levanto =
- Veo el celular -
- Voy al baño =
- Preparo café =
- Medito +
- Paseo al perro +
- Como huevos +
- Como pastel -
- etc...

Tengamos en cuenta que la cualidad de nuestros hábitos está sujeta a un contexto, nuestro propósito y objetivos personales. El café por ejemplo, puede ser positivo si lo bebo antes de sentarme a escribir en la computadora, pero puede ser negativo si lo consumo antes de ir a dormir. Así que tengamos esto presente al momento de escribir nuestra lista de hábitos.

La idea de este ejercicio es darnos una visión más clara y objetiva de aquello que repetimos diariamente para poder ejercer control sobre nuestros comportamientos y evitar engañarnos a nosotros mismos en el proceso.

El proceso del cambio de conductas siempre inicia por tomar consciencia. Debes saber cuales son tus hábitos antes de que puedas cambiarlos.

El siguiente ejercicio nos va a servir para poder clarificar la conducta que queremos implementar y así poder convertirla en algo concreto, realizable y real.

b) Yo haré (conducta) a las (hora del día) en (lugar) por (duración)

Ejemplo 1:

Yo haré ejercicio a las 3 pm en el garage de mi casa por 45 minutos.

Ejemplo 2:

Yo meditaré a las 6 a.m en la sala de mi casa durante 5 minutos.

El plantear nuestros objetivos de comportamiento de forma clara y concreta nos sirve para que podamos ser eficientes en su cumplimiento y podamos también evaluar si estamos logrando o no lo planteado.

Finalmente, vamos a optar por una estrategia de **Acumulación de Hábitos**. Esto funciona de la siguiente manera:

c) Después de (hábito actual que ya tengo) yo haré (nuevo hábito que quiero adquirir)

Ejemplo 1:

Después de preparar café, yo meditaré 5 minutos

Ejemplo 2:

Después de revisar redes sociales, yo haré 5 llamadas a clientes.

Ejemplo 3:

Después de bañarme, yo escribiré 3 cosas que valoro de mi día.

Aquí la idea es aprovechar algún hito que ya tenemos para vincularlo con el hábito nuevo que queremos adquirir. La acumulación de hábitos puede ser de dos comportamientos o más. Por ejemplo, mi acumulación de hábitos es algo así:

Después de preparar café voy a entrenar.

Después de entrenar voy a comer huevos con aguacate y agua con limón.

Después de desayunar voy a trabajar en la creación de contenidos para redes sociales.

Después de trabajar en redes sociales voy a leer.

Es así como utilizo cada uno de mis hábitos para impulsarme hacia el siguiente e ir creando momentum en mi día a día.

De igual forma esto puede suceder con los malos hábitos. El efecto acumulativo puede jugar a nuestro favor o en nuestra contra. ***Así que es importante que aprendamos a reconocer el instante en el cual empezamos una conducta que va a desencadenar otras porque por inercia tendemos a actuar de cierta manera una vez que llevamos a cabo determinado comportamiento.***

Un ejemplo de una acumulación de hábitos negativos sería:

Me pongo a ver la televisión. Luego abro la funda de Doritos. Después veo mis redes sociales. Luego de ver redes sociales miro pornografía en internet y luego fumo un cigarrillo.

Ahora entendamos lo siguiente. El momento decisivo que es crucial para nuestros procesos, sucede antes de que empecemos a ver la televisión. Hay un instante en el cual podemos elegir si hacemos ejercicio o nos ponemos a ver la tele. Es esa primera decisión la cual va a tener un efecto acumulativo tipo bola de nieve la que nos beneficia o perjudica. Es más fácil no comer ni una rebanada de pastel, que detenernos una vez que hemos empezado. Lo mismo sucede con beber alcohol, fumar cigarrillos o revisar el perfil de un ex.

El punto no es que estas acciones como tal sean buenas o malas, lo que pasa es que tendemos a seguir la inercia de la acción inicial y es más fácil que sigamos una serie de conductas determinadas por nuestro primer impulso.

La dopamina es un neuromodulador que te motiva a llevar a cabo ciertas conductas. Involucra a tu sistema de recompensas y tiene relación con tu actitud hacia obtener logros. El riesgo es que podemos obtener “dopamina barata” que en vez de mantenernos en marcha hacia nuestros objetivos nos va a saciar con actividades que parecen logros pero que no lo son en realidad. Es por eso que debemos cuidar de activar este neuromodulador a través de acciones constructivas que fomenten conductas deseables para nuestros objetivos y no con engaños que nos van a dejar aparentemente satisfechos quitándonos toda nuestra capacidad de acción real.

Los hábitos son un circuito de retroalimentación conducido por la dopamina. La dopamina se incrementa en anticipación a la recompensa. Vincular un hábito que tenemos con uno que queremos adquirir hace más atractivo al hábito nuevo.

Podemos aprovechar este mecanismo para agregar una estrategia más de implementación.

d) Después de (hábito que quiero adquirir) yo haré (hábito que me gusta)

Ejemplo 1:

Después de entrenar yo tomaré batido de proteína sabor a chocolate.

Ejemplo 2:

Después de sentarme a trabajar una hora, revisaré redes sociales 10 minutos.

Esto significa que podemos aprovechar de conductas que tenemos para implementar aquellas que deseamos. Nuevamente tengamos presente que todo esto dependerá de nuestros objetivos, valores, propósitos y contexto, y tengamos también presente que debemos elegir una recompensa que afiance nuestro progreso hacia las metas y que no sea un auto-sabotaje camuflado de premio.

En el ejemplo 1, el batido de proteína es una recompensa adecuada porque sirve para saciar mis ganas de algo dulce a la vez que me brinda los nutrientes necesarios para optimizar mi entrenamiento.

No sería lo mismo elegir tomar alcohol luego de entrenar, porque eso interfiere con la recuperación luego del entrenamiento y en tal caso mi supuesta recompensa no sería más que un obstáculo innecesario en el camino hacia mis objetivos.

En el ejemplo 2, me estoy premiando con algo que si bien no me hace bien, me puede servir como una distracción moderada para retomar luego mi actividad principal con la mente fresca. No sería lo mismo que luego de trabajar una hora me recompense yendo a jugar al casino donde puedo perder el dinero que me demora un mes entero reunir.

Saber elegir nuestras recompensas de forma funcional y fiel a nuestros objetivos es una parte clave de esta estrategia de implementación.

Tu siguiente tarea es aplicar estas estrategias de implementación de forma concreta y por escrito. Vamos a revisar esto juntos.

Parte 4: El rol de la familia y los amigos en la formación de hábitos.

Los seres humanos existimos en compañía de varias personas a lo largo de nuestra vida. En la etapa temprana de nuestra formación, son nuestros padres y familiares los primeros en irnos moldeando y afectarnos con su influencia. Posteriormente compartimos con distintos amigos y toda clase de gente hasta que conformamos nuestra propia familia y repetimos el ciclo ahora desde la postura del padre o madre.

Las personas cercanas que nos rodean tienen influencia en nosotros y nosotros en ellos. Así que nos conviene, por el bien común, saber aprovechar esto a nuestro favor y el beneficio de quienes nos rodean en lugar de tratar de negarlo.

“un genio no nace, un genio se entrena y se educa” Esta frase pone en manifiesto que somos como somos debido al modo como hemos sido criados y educados. Cuando vemos a alguien con un gran talento, su habilidad nos maravilla pero no vemos lo que hay detrás. Seguramente, hubo un padre o una madre dedicados a la formación de dicha persona. O si no fueron los papás, tal vez un tío o un abuelo o todo su entorno que se dedicaron a nutrir y fomentar los talentos de tal individuo.

Quizás ni tú ni yo hayamos crecido en un entorno donde los hábitos que ahora quieres incorporar hayan sido los ofrecidos por el medio. Sin embargo, no es tarde para elegir un ambiente que fomente y potencie los hábitos y conductas que ahora queremos adquirir.

Únete a un ambiente en el cual tus hábitos deseados sean un comportamiento normal y cotidiano y donde haya gente que ya tiene algo en común contigo de antemano. Si cierta conducta puede proporcionarnos aprobación, respeto y admiración la encontramos atractiva dentro del ambiente que promueva esto.

Las personas imitamos a:

- 1) Personas cercanas (familia y amigos)
- 2) Grupos numerosos (fenómenos de masas)
- 3) Grupos poderoso (ídolos)

Entender a quienes imitamos nos sirve para elegir mejor de quienes nos rodeamos y a quienes hacemos caso. Como regla general te propongo que no hagas caso a personas que no están en el lugar que quieres estar. Por ejemplo: no escuches de finanzas o negocios a alguien que no tiene dinero. No tomes consejos de nutrición de gente que está gorda así como tampoco te dejes guiar por tus amigos que están igual o más confundidos que tú en la vida.

Existen personas con la experiencia y el conocimiento para guiarte en las áreas que esas personas dominan. Asesórate bien y sé selectivo de quienes recibes influencias.

Parte 5: De dónde vienen los anhelos? y como reprogramarlos

Tus hábitos son soluciones modernas a deseos ancestrales, que repites muchas veces a menudo de manera inconsciente..

A continuación te nombro algunos anhelos de la condición humana y la relaciono a la respuesta que la sociedad moderna ha empleado para satisfacer dicho anhelo.

Anhelo	Respuesta Moderna
1) Conservar energía-----	Rappi
2) Obtener comida y agua-----” “	“
3) Encontrar amor y reproducirse-----	Tinder
4) Conectar y obtener vínculos emocionales-----	Facebook
5) Ganar aceptación social y aprobación-----	Instagram
6) Alcanzar estatus y prestigio-----	Instagram

Esto por mencionar sólo algunos. Pero creo que ya con estos ejemplos se entiende y queda clara la idea.

Es importante que nuestros hábitos nuevos nos resulten atractivos y deseables. Es por eso que debemos vincularlos con sentimientos y pensamientos positivos y que ayuden a satisfacer uno o varios de estos anhelos ancestrales.

Para esto debemos sencillamente reprogramar como nos relacionamos con la conducta que deseamos adquirir. **Reemplaza la creencia de “debo hacer algo” por “tengo la oportunidad de hacer algo...”** En vez de decirte: “Que pereza, tengo que ir a correr en la mañana...” Dite: “Es la hora de desarrollar resistencia y volverme más veloz” En vez de sufrir por ir a entrenar fuerza, reconoce este momento como la oportunidad para volverte más fuerte y construir un cuerpo mejor.

En el mundo la cosa en sí no existe. Sólo existe el significado que le otorgamos a las cosas. Recuerda que los hábitos son atractivos cuando los asociamos con pensamientos y emociones positivas y son poco atractivos cuando los asociamos a a pensamientos y emociones negativos.

Conclusiones:

Para cambiar nuestra conducta, debemos cambiar nuestras creencias. Para cambiar nuestras creencias no basta entender las cosas a nivel mental. Hace falta que las emociones y pensamientos que configuran nuestra visión de la realidad se actualicen y den paso a la versión de nosotros que queremos desarrollar. Esto lo vamos a obtener enfocándonos en los procesos en torno a nuestras conductas y sostenerlo mediante la repetición.

Si bien la vida es bella por su cualidad impredecible y asombrosa. También es necesario que entendamos que sin disciplina y metodología es imposible avanzar. Pon en práctica todas las nociones expuestas anteriormente y verás como a través de cambiar tus acciones y comportamientos, eres capaz de cambiar tu identidad y moldearla como tú te propongas. Porque lo que haces, finalmente, es en gran parte quien eres.