

Cómo modificar los hábitos incorrectos

Claudio Sosa (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 15-16

RESUMEN

Este artículo explica desde la neurociencia por qué es tan difícil modificar los hábitos negativos aprendidos, sobre todo los de la conducta del jugador ante el error.

Palabras clave: hábitos, poner pausa, respiración, atención dirigida, cableado neuronal

Recibido: 28 de abril 2015

Aceptado: 26 de julio 2015

Autor correspondiente:

Claudio Sosa

Correo electrónico:

claudio@psicologosdeportivos.com

INTRODUCCIÓN

Un hábito se forma en tu cerebro en respuesta a un comportamiento que ya hiciste cientos de veces. Los hábitos no son sólo acciones pueden ser también un pensamiento, una emoción repetitiva.

Este mecanismo cerebral que forma patrones de comportamiento ante los estímulos del ambiente hace del cerebro un órgano muy eficiente. Realizar un movimiento, pasar de una tarea a la otra, implica para el cerebro un gasto de energía y se gasta aún más energía cuando realizamos algo nuevo. Lo que hace tu cerebro gracias a los hábitos es pasar del estímulo directamente a la acción, pero sin darte la oportunidad de pensar si todavía quieres seguir haciéndolo de esa manera. Por eso querer cambiar (un gesto técnico, una manera de pensar, un comportamiento) es una tarea sumamente difícil y que le demanda a tu cerebro un gran gasto de energía.

En 1944 el psicólogo canadiense Donald Hebb explicó que cuando dos o más neuronas se conectan y disparan simultáneamente una señal, sus conexiones sinápticas se fortalecen, aumentando así las probabilidades de que cuando se vuelvan a encender, se encienda también la otra. Neuronas que se disparan juntas, se cablean juntas. Un ejemplo práctico para entenderlo es: si atraviesas una montaña llena de vegetación, la primera vez te llevará mucho esfuerzo, pero habrás dejado una marca, por ahora muy débil, del camino que recorriste. Pero si lo haces varias veces, ese camino se hará más notorio. Llegará un punto en el que el sendero que creaste será tan marcado que no querrás ir por otro lado, ya que te llevará mucho esfuerzo construir un nuevo sendero como la primera vez. Cuando mecanizas un golpe, un pensamiento, éste tiene un sendero en tu cerebro. Pero cuando tienes que hacer un cambio en ese golpe o en tus pensamientos negativos cada vez que erras un golpe, le estás pidiendo a tu cerebro que atraviese la montaña por la región tupida de vegetación, lo que implica un esfuerzo y un gasto de energía (Bachrach, 2014).

¿Cómo cambiar los hábitos?

Para realizar una tarea nueva tu cerebro debe inhibir la atención dirigida hacia la tarea antigua, esto es carísimo para el cerebro por el gasto de energía que tiene que realizar, en resumen, tus circuitos cerebrales y sus conexiones tienen que trabajar más arduamente cuando se trata de cambiar, dice el Dr. Estanislao Bachrach. Para poder cambiar un hábito, no basta

con practicar una vez, vas a tener que practicarlo, repetirlo, muchas veces hasta que se convierta en un nuevo hábito. Además, hay una parte de nuestro cerebro que el neurocientífico Mac Leand denominó cerebro reptil (responsable del instinto de supervivencia) al que le gustan las conductas repetitivas, las rutinas y que las cosas se den siempre igual.

La neuroplasticidad auto dirigida te da una herramienta para recablear tu cerebro, es decir, cambiar. Esto se logra a través de tus expectativas, experiencias, a qué y cómo le prestas atención y el poder de reprimir ciertos pensamientos, emociones y acciones automáticas del cerebro (Bachrach 2014).



Además necesitas de un fuerte compromiso, trabajo, disciplina y dedicación sobre lo que quieres cambiar y activar la parte de tu cerebro a la que le encantan los nuevos desafíos a través de la motivación que activa el córtex prefrontal izquierdo y los circuitos de recompensa del cerebro que hacen que aumente el deseo y perseverancia por cambiar (Goleman, 2011).

Si repetidas veces te involucras en los mismos comportamientos, como golpear la raqueta o realizar mal un gesto técnico, tu cerebro va a designar esa acción como "predilecta", sin importarle los efectos que tengan en ti. Es decir las acciones o inacciones que haces hoy, donde estás focalizando tu atención tiene un efecto sobre el cableado de tu cerebro y cómo vas a responder a diferentes estímulos en forma automática.

Para cambiar se necesita compromiso, y entender que el cambio es bueno para ti. Los especialistas de la NASA comprobaron que para que se produzca un cambio se requieren treinta días de práctica consecutiva del nuevo hábito para crear

nuevos caminos neuronales en el cerebro, para aprender e incorporarlo (De Andres, 2013).

Bachrach dice que para cambiar primero tienes que poner pausa. En pausa puedes pensar diferente y no actuar de manera automática reaccionando cada vez que pierdes un punto o enojándote porque no te sale la corrección de un golpe. Recuerda que el cerebro no quiere gastar energía. ¿Para qué pensar? Se pregunta. Mucho gasto de energía. Si tú ya pasaste por esta situación o una similar "repeti" te dice el cerebro, si tiraste la raqueta y te enojaste cientos de veces, "hazlo de nuevo". El automatismo, los hábitos, la repetición, hacer siempre lo mismo le asegura al cerebro poco esfuerzo, poco gasto de energía y mucha supervivencia. Lo que el cerebro no sabe pero tu mente sí, es que esa reacción sin pensar te lleva a hundirte más y no condice con tus metas u objetivos.

Y es justamente lo que quieres cambiar, tus comportamientos reactivos, que no se llevan nada bien con esos objetivos que quieres obtener. Ese enojo constante cada vez que erras un golpe o el mal gesto técnico en tu saque que no te permite ser más efectivo. Estos comportamientos que muchas veces te llevan al enojo, la ira, te llevan a un espiral de emociones negativas de las que es muy difícil salir.

Procedimiento

Paso uno: Si con algún estímulo comienzas a sentirte enojado o nervioso en lo posible retírate visualmente del estímulo. Por ejemplo, frente a un gesto del rival, la cara enojada del entrenador o haber perdido el game o punto, date la vuelta y camina hacia el fondo de la cancha. Si perdiste el set, lo mejor es irte al baño y alejarte momentáneamente de la situación negativa de haber perdido el set. Pero para esto es muy importante auto conocerse, poder darse cuenta que estás comenzando a enojarte.

Paso dos: Respira profundo, tres o cuatro veces será suficiente. Cuando te invaden emociones negativas, aunque muchas veces de modo imperceptible, tu respiración se agita, menos oxígeno entra a tu cerebro y disminuye la limpieza de las toxinas que se acumulan en las neuronas. ¿Sabías que el cerebro es el órgano más tóxico del cuerpo?

El oxígeno además de permitirles respirar a tus células es un gran estimulador de fabricación de nuevos capilares. Así es, respirar profundamente favorece más y mejora el acceso a los nutrientes y oxígeno a más neuronas. Más neuronas limpias, alimentadas y respirando mejor equivalen a pensar mejor. Al respirar profundamente estás favoreciendo el uso de más neuronas para pensar conscientemente. Es crear en tu cabeza varias alternativas, quizás de una manera diferente de tus habituales reacciones; es decir, es una manera de cambiar.

Paso tres: Mientras cambias de estímulo visual o le das la espalda y lo haces respirando profundamente, también focaliza en hacerlo con tu espalda erguida. Esto no sólo permite que respires mejor, sino que además favorece el traslado más eficiente de los mensajeros neuroquímicos desde la médula espinal hacia el resto del cuerpo.

Muchos estudios muestran que cuando tu mente está preocupada es cuando tus impulsos van a guiar aún más tus elecciones y, como vimos, estos van en contra de los objetivos que te propones a largo plazo. Además si tu mente esta distraída, caerá más en las tentaciones de reaccionar sin pensar. La habilidad es mantener la concentración en lo que realmente importa, aún en momentos difíciles. Para lograr el cambio hay que entrenar.

La mejor forma fisiológica de medir cuan exitoso puedes ser en la práctica del ejercicio de la pausa es lo que se conoce como variabilidad del ritmo cardíaco. Todos los corazones varían en cierto grado su ritmo de latidos. El ritmo cardíaco de una persona sana tiene variaciones normales, aunque esté sentada leyendo. Aumentan un poco al inhalar y disminuyen al exhalar. Cuanto más estresado estás el ritmo cardíaco aumenta y la variabilidad del ritmo cardíaco disminuye. Esto último ocurre porque el corazón se queda atrapado en un ritmo muy veloz casi sin variar, lo que contribuye a la sensación física de ANSIEDAD Y ENOJO. La técnica más comprobada que aumenta la variabilidad del ritmo cardíaco, es la meditación. Además de mejorar todas tus habilidades de voluntad y autocontrol, esta práctica mejora tu poder de atención focalizada, tu manejo del estrés y tu control de impulsos.

CONCLUSIÓN

La clave para cambiar hábitos es la concentración máxima auto dirigida, el técnico José Mourinho dice que es preferible entrenar en series de cinco minutos con máxima concentración que treinta minutos seguidos. Además, el mejor consejo es no querer asimilar todo de golpe; avanza poco a poco. La pausa acompañada por la respiración para poder tranquilizarse para poner el foco en el hábito a cambiar son claves para el cambio.

REFERENCIAS

- Amieiro, N, Barreto, R, Oliveira, B, Resende, N. (2007) Mourinho ¿Por qué tantas victorias?; Mc Sport.
- Bacharach, E. (2014) En Cambio. Buenos Aires; Sudamericana.
- Coyle, D (2013) El pequeño libro del Talento; Conecta.
- De Andrés, V, Andres, F. (2013) Desafiando imposibles; Planeta.
- Goleman, D. (2011) The brain and emotional Intelligence: new insights, United States, More than Sound.
- MacLean, P. (1990). The triune brain in evolution: role in paleo cerebral functions. New York: Plenum Press.
- Pecora, P, Sosa, C. (2015) La Presión. Buenos Aires; Uno.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Claudio Sosa 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciente o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)