

¿Quiere tener unos hábitos mejores? La ciencia del cerebro explica cómo conseguirlo

La neurociencia aporta un nuevo planteamiento para crear y eliminar hábitos.



SOCIEDAD



© MarekPhotoDesign.com/stock.adobe.com

Otra vez es tiempo de propósitos de Año Nuevo. Eso significa invariablemente romper algunos malos hábitos y formar otros nuevos en un esfuerzo por mejorar nuestra salud física y bienestar mental.

Un equipo de neurocientíficos cognitivos del Trinity College de Dublín (Irlanda) ha revelado una nueva técnica para cambiar de hábitos que dará resultados duraderos. Los resultados se publicaron en la revista [«Trends in Cognitive Sciences»](#)

Los hábitos impulsan la vida cotidiana

«Los hábitos desempeñan un papel fundamental en nuestra vida cotidiana, desde la preparación de esa primera taza de café por la mañana, hasta la ruta que seguimos para ir al trabajo y la rutina para prepararnos para ir a la cama —comentó el autor principal, Eike Buabang, investigador posdoctoral de la Facultad de Psicología, en una [nota de prensa](#) —. Nuestra investigación revela por qué estos comportamientos automáticos son tan poderosos, y cómo podemos aprovechar los mecanismos de nuestro encéfalo para cambiarlos. Reunimos decenios de investigación en estudios de laboratorio y en la vida real para hacernos una idea de cómo funcionan los hábitos en el encéfalo humano».

Los científicos explicaron que nuestros hábitos se rigen por dos sistemas encefálicos. Uno provoca respuestas automáticas a señales familiares, como deslizar por publicaciones en las redes sociales debido al aburrimiento. La otra facilita el control orientado a objetivos: por ejemplo, dejar de deslizar por publicaciones para concentrarse en la tarea que se está realizando.

Los hábitos se crean cuando las respuestas automáticas triunfan sobre nuestra capacidad de controlarlas conscientemente. Un desequilibrio provoca descuidos diarios y comportamientos compulsivos.

Entrenar el encéfalo

¿Y si pudiéramos controlar el mecanismo de creación de hábitos de nuestro encéfalo y beneficiarnos de él? Los científicos elaboraron un marco que aprovecha al máximo los sistemas automáticos y dirigidos por objetivos del encéfalo. Combina la neurociencia y estrategias prácticas como la repetición, el refuerzo y nuestro entorno.

En el estudio se presentan dos estrategias clave. «Nuestra investigación proporciona un nuevo “manual” para el cambio de comportamiento al conectar la ciencia del cerebro con aplicaciones prácticas de la vida real —declaró Buabang—. Incluimos estrategias eficaces como las intenciones de aplicación, los llamados planes si-entonces (“si se da la situación X, entonces haré Y”), y también integramos intervenciones clínicas como el tratamiento de exposición, el tratamiento de reversión de hábitos, el manejo de contingencias y la estimulación encefálica. Es importante que nuestro marco no solo recoja las intervenciones existentes, sino que también ofrezca objetivos para el desarrollo de otras nuevas».

La investigación podría sentar las bases para personalizar los tratamientos en función de cómo las personas crean y abandonan hábitos, con aplicaciones en el crecimiento personal. «Todos somos diferentes; según la neurobiología de cada uno, puede tener más sentido centrarse en evitar las señales que en reducir el estrés o dedicar más tiempo a la rutina diaria», explica Claire Gillan, coautora y profesora titular de la Facultad de Psicología.

Añadió que también hay implicaciones para los responsables políticos implicados en las estrategias de salud pública. «Trabajando con la forma en que nuestro encéfalo forma hábitos de forma natural, en lugar de contra ella, podemos crear estrategias que hagan que las elecciones más saludables sean más automáticas tanto a nivel individual como social».

Palabras clave

hábito, encéfalo, neurociencia, comportamiento, control, respuesta automática, repetición, refuerzo

Última actualización: 19 Diciembre 2024

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/455710-want-to-develop-better-habits-brain-science-tells-how/es>

European Union, 2025

