

¿Cómo cambiar de pensamientos o hábitos entrenando nuestro cerebro?



El cerebro no olvida, pero sustituye. Por ello, la mejor manera de modificar un comportamiento o un mal hábito es cambiarlo por otro, tener la intención y repetirlo. Además, tenemos una gran ayuda: la meditación.

Todo se pueden entrenar. Incluso el **cerebro** para que pueda cambiar los malos pensamientos o los hábitos que son perjudiciales por otros que mejoren nuestra vida. Ya lo decía Don Santiago Ramón y Cajal que ***todo ser humano puede ser escultor de su propio cerebro... si se lo propone***. Porque ahí está el 'quid' de la cuestión. Que debemos estar dispuestos a esforzarnos para convertirnos en aquello que queremos ser. Cambiar nuestros comportamientos, pensamientos o modificar nuestros hábitos no es un camino fácil, pero es posible hacerlo. Por tanto, conociendo cómo funciona nuestro cerebro, podemos comenzar a poner los medios para llegar a ser la persona que hemos soñado. Y la neurociencia tiene la clave: sustitución.

El cerebro no olvida, sustituye

La prestigiosa neurocientífica Nazareth Castellanos, autora del libro “**El espejo en el cerebro**” (Ed. Ensayo), explica que nuestro cerebro no sabe olvidar. Es decir, una vez que aprendemos algo, difícilmente podemos dejar de estar influenciados por ese aprendizaje. Es más, cuando nos acostumbramos a hacer algo de determinada manera es complicado cambiar, ya que, de todas las opciones, nuestro cerebro siempre elegirá la que más familiar le parece. Ahora bien, quizá no sabe olvidar, pero sí sustituir.

Para comprenderlo, en sus múltiples conferencias, como la realizada en “Aprendemos juntos de BBVA”, ilustra este aspecto con un ejemplo muy sencillo: una compañera de tu trabajo se llama Nerea. Repites ese nombre cientos de veces, pero, de buenas a primeras, un día viene y te dice que ya no se llama así, que ha sustituido su nombre por el de Blanca. **¿Qué le ocurrirá a tu mente?**

Las primeras veces que te cruces con ella le llamarás Nerea, porque el circuito neuronal de Nerea pesa más que el de Blanca. Sin embargo, inmediatamente te saltará la alarma y recordarás que te dijo que ya no se llama así, que su nombre actual es Blanca. Entonces, tendrás el propósito de llamarle correctamente. Conscientemente, sustituirás un nombre por otro. Pondrás toda tu intención para no equivocarte. Tras dos o tres semanas, el circuito neuronal de Nerea y de Blanca tendrán el mismo peso, comenzarás a no equivocarte cuando te refieras a ella y, con el tiempo, ya no tendrás que hacer ningún esfuerzo para que el primer nombre que te salga al verla sea el correcto.

Este es **el truco para poder cambiar un pensamiento por otro o modificar un hábito: sustituirlo, poner la intención, tener el propósito, practicarlo una y otra vez** hasta que se fije en nuestra memoria. Y es que al cerebro no le sirve que le digamos 'voy a intentar no ponerme siempre tan nerviosa'. Le viene grande y, según los estudios, volverás a ponerte nerviosa. Lo que sí funciona es establecer pequeños retos, metas asequibles y claras, tener la intención y crear el hábito a base de repetición. Por ejemplo, 'con el objetivo de no ponerme tan nerviosa cada vez que vaya a hablar en público, voy a practicar ejercicios de respiración diez minutos antes para calmar mi sistema simpático y relajarme'. Eso sí le resulta útil a tu cerebro.

Intención y repetición

Como vemos, la intención es clave para poder transformar nuestra vida, **dejar atrás los pensamientos negativos**, por ejemplo, o modificar malos hábitos, así como crear otros mejores. Pero tener el propósito no basta. Es necesario repetirlos, es decir, crear el hábito. Como una imagen vale más que mil palabras, imaginemos que nuestro cerebro es una montaña nevada y que nuestros hábitos o comportamientos se deslizan por un camino determinado de nieve pisada. Siempre se deslizarán por el mismo. Así nos comportamos. Si pensamos que esa senda no nos está llevando al lugar que nos proponemos, debemos modificarla.

Intencionadamente, nos desviaremos e iremos marcando, poco a poco, la nueva vía. Tras unas semanas, el nuevo recorrido estará tan pisado como el viejo, que quizá esté cubierto de nieve. Hemos creado un nuevo sendero, el que queríamos.

La mayoría de las rutinas, hábitos y tareas que realizamos en nuestro día a día las hacemos en “**piloto automático**”, sin prestar atención. Algunas son buenas para nosotros, afirma la psicóloga y divulgadora Elsa Punset, autora del bestseller 'El mundo en tus manos' (Ed. Destino). Por ejemplo, nos lavamos las manos antes de comer o después de ir al baño, nos cepillamos los dientes antes de acostarnos o miramos a la derecha y a la izquierda antes de cruzar una calle, aunque el semáforo esté en verde. Sin embargo, otras no lo son tanto. Por ejemplo, mordernos las uñas cuando nos alteramos o pensar automáticamente que todo va a salir mal cuando se presenta alguna dificultad. ¿Qué podemos hacer para librarnos de estos malos hábitos?

¿Cómo ayudar al cerebro a cambiar?

Elsa Punset recuerda que "librarse de un mal hábito es difícil. Pero hacerlo reemplazándolo por otro es menos difícil". Como señalaba Nazareth Castellanos, cuando ponemos la intención y lo repetimos, poco a poco lograremos la transformación. Punset recomienda primero reconocer al enemigo, anotar en una libreta durante, al menos, una semana, cuándo aparece y las circunstancias que lo desencadenan. Posteriormente, debemos reemplazarlo por otro que no nos haga daño y que también nos genere placer. Y repetirlo.

Además, tenemos otros trucos: **la meditación**. Un trabajo realizado por la Universidad de Harvard observó que nos pasamos la mayor parte del tiempo divagando, y una mente que divaga es una mente infeliz. También vieron que cuando estamos realizando una tarea, nuestra mente está en otro lugar. Nos resulta muy difícil 'controlar' nuestros pensamientos o centrar nuestra atención. Como recuerda Nazareth Castellanos, el *mindfulness* o atención plena centrada en la respiración puede modelar el cerebro, fortalecer las áreas de nuestro cerebro implicadas en la atención, en la intención o el propósito y ayudarnos, poco a poco, a convertirnos en aquello que queremos ser. Como señala, 30 minutos al día (o casi todos los días) son suficientes para notar los cambios.

¿Merece la pena, ¿verdad?