



## Formación de Hábitos: Más Allá del Mito de los 21 Días

### Description

La **Formación de hábitos** saludables, como hacer ejercicio regularmente o comer una dieta equilibrada, puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar.

### CONTENIDOS

## ¿Qué es un hábito y cómo se forma?

Un hábito es un comportamiento que realizamos de forma automática y repetitiva, sin necesidad de pensar mucho en él. Por ejemplo, lavarnos los dientes, atarnos los zapatos o revisar el móvil. Los hábitos nos facilitan la vida, ya que nos ahorran tiempo y esfuerzo mental. Pero, ¿cómo se forman los hábitos? ¿Qué hace que una actividad se convierta en parte de nuestra rutina diaria?

Los hábitos se forman mediante un [proceso de aprendizaje](#) que implica tres elementos: un estímulo, una respuesta y una recompensa. El estímulo es la señal que nos indica que debemos realizar una acción. La respuesta es la acción en sí. Y la recompensa es el beneficio que obtenemos al realizar la acción. Por ejemplo, el estímulo puede ser el sonido de la alarma, la respuesta puede ser levantarse de la cama y la recompensa puede ser sentirse despejado y listo para el día. Cuando repetimos este ciclo varias veces, se crea una conexión neuronal en nuestro [cerebro que nos hace actuar de forma](#) automática ante el estímulo.

## El tiempo que se tarda en formar un hábito

Muchas personas creen que se necesitan 21 días para formar un hábito. Esta idea se popularizó en un libro de autoayuda de 1960, en el que el autor afirmaba que sus pacientes tardaban unos 21 días en acostumbrarse a su nueva apariencia después de una cirugía plástica. Sin embargo, esta afirmación no se basaba en ningún estudio científico, sino en una simple observación personal.

La realidad es que el tiempo que se tarda en formar un hábito depende de varios factores, como el tipo de actividad, la frecuencia, la dificultad, la motivación y el contexto. Algunos hábitos pueden formarse en unas pocas semanas, mientras que otros pueden requerir varios meses. Un estudio de 2009 encontró que los participantes tardaron entre 18 y 254 días en incorporar una nueva actividad a su rutina diaria, con una media de unos 66 días. El factor más importante para la formación de hábitos fue la repetición diaria y consistente de la actividad.

---

## Mantener la consistencia al formar buenos hábitos

Formar buenos hábitos puede ser un desafío, especialmente cuando perdemos la motivación inicial o nos enfrentamos a obstáculos. Para mantener la consistencia y evitar el abandono, los expertos recomiendan seguir algunas estrategias, como:

- Crear un plan específico y realista para realizar la actividad. Por ejemplo, en lugar de decir "voy a aprender más inglés", decir "voy a estudiar gramática inglesa 20 minutos tres veces por semana".
- Tener algún tipo de seguimiento o rendición de cuentas. Puede ser una aplicación, un calendario, un amigo o un grupo de apoyo que nos ayude a monitorizar nuestro progreso y nos anime a continuar.
- Elegir una actividad que nos interese y nos guste, en lugar de una que solo creemos que debemos hacer. Así, aumentaremos nuestra satisfacción y nuestro compromiso con el hábito.
- Recompensarnos de forma inmediata y adecuada al realizar la actividad. Por ejemplo, en lugar de esperar al fin de semana para comprarnos algo después de ir al gimnasio toda la semana, podemos escuchar nuestra música favorita o ver una serie mientras hacemos ejercicio. Así, asociaremos la actividad con un placer y no con un sacrificio.

## Asociar el hábito con una señal o un contexto

Otra forma de facilitar la formación de hábitos es asociar la actividad con una señal o un contexto que nos recuerde que debemos realizarla. Por ejemplo, si queremos comer más fruta, podemos colocar una cesta de frutas a la vista en nuestra cocina o en nuestra mesa de trabajo. Así, cada vez que veamos la fruta, nos acordaremos de comerla.

También podemos aprovechar los hábitos que ya tenemos para incorporar los nuevos. Por ejemplo, si queremos meditar, podemos hacerlo después de lavarnos los dientes por la mañana o por la noche. De esta forma, crearemos una secuencia de acciones que se activará de forma automática cuando realicemos la primera.

Además, es importante mantener un entorno favorable y eliminar las distracciones o tentaciones que puedan interferir con nuestro hábito. Por ejemplo, si queremos dejar de fumar, podemos evitar los lugares donde se fuma o las personas que nos ofrecen cigarrillos. Así, reduciremos la probabilidad de recaer.

Te Puede Interesar:

## ¿Qué pasa si fallamos un día?

Es normal que a veces fallemos un día o dos en nuestro camino hacia la formación de un hábito. No debemos sentirnos culpables ni desanimarnos por ello. Lo importante es retomar la actividad lo antes posible y analizar las causas de nuestro fallo. Así, podremos prevenirlo o solucionarlo en el futuro.

También debemos ser flexibles y adaptarnos a las circunstancias. A veces, puede que no podamos realizar la actividad tal y como la habíamos planeado. Por ejemplo, puede que no podamos ir al gimnasio por una emergencia o que no tengamos fruta disponible en casa. En estos casos, podemos buscar alternativas que nos permitan mantener el hábito. Por ejemplo, podemos hacer ejercicio en casa o comer una verdura en su lugar.

Lo esencial es no abandonar el hábito por completo y seguir intentándolo hasta que se convierta en parte de nuestra vida.

## Beneficios tiene formar buenos hábitos

---

Formar buenos hábitos tiene múltiples beneficios para nuestra salud, nuestro bienestar y nuestro desarrollo personal. Algunos de estos beneficios son:

- Mejorar nuestra autoestima y nuestra confianza. Al lograr nuestros objetivos y cumplir con nuestras expectativas, nos sentimos más capaces y orgullosos de nosotros mismos.
- Aumentar nuestra productividad y nuestra eficiencia. Al automatizar ciertas acciones, liberamos nuestra mente y nuestra energía para dedicarlas a otras tareas más importantes o creativas.
- Reducir nuestro estrés y nuestra ansiedad. Al tener una rutina estructurada y predecible, disminuimos la incertidumbre y el caos que pueden generar malestar emocional.
- Potenciar nuestra [salud física y mental](#). Al adoptar hábitos saludables, como hacer ejercicio, comer bien, dormir suficiente o meditar, mejoramos nuestro funcionamiento corporal y cerebral, y prevenimos enfermedades.

## Dificultades podemos encontrar al formar buenos hábitos

A pesar de los beneficios que tiene formar buenos hábitos, también podemos encontrar algunas dificultades o barreras que nos impidan conseguirlo. Algunas de estas dificultades son:

- La falta de motivación o de interés. A veces, podemos perder el entusiasmo o el sentido de la actividad que queremos convertir en hábito. Esto puede deberse a que no vemos resultados inmediatos, a que nos aburrimos o a que nos comparamos con otros.
- La resistencia al cambio o a la novedad. A veces, podemos sentirnos cómodos con nuestra situación actual y no querer modificarla. Esto puede deberse al miedo a lo desconocido, a la pereza o a la inercia.
- La influencia negativa del entorno o de las personas. A veces, podemos encontrarnos con obstáculos externos que dificultan o impiden nuestro hábito. Esto puede deberse a la falta de apoyo, a la presión social o a la competencia.

## Para seguir pensando

Formar buenos hábitos puede presentar desafíos. Podemos enfrentar falta de motivación, resistencia al cambio, o influencia negativa del entorno. Sin embargo, existen estrategias para superar estas dificultades. Primero, recordar el propósito de nuestro hábito. Tener claro qué queremos conseguir y por qué nos ayuda a mantener la motivación. Segundo, celebrar los pequeños logros. Reconocer y valorar nuestro esfuerzo y progreso aumenta nuestra autoestima y satisfacción. Tercero, buscar apoyo. Rodearnos de personas que nos animen y ayuden puede ser crucial para mantener la consistencia. Finalmente, ser flexibles y adaptarnos a las circunstancias. Si fallamos un día, lo importante es retomar la actividad lo antes posible. Recordemos que formar un hábito es un proceso, y cada paso, incluso los contratiempos, nos acerca a nuestro objetivo.