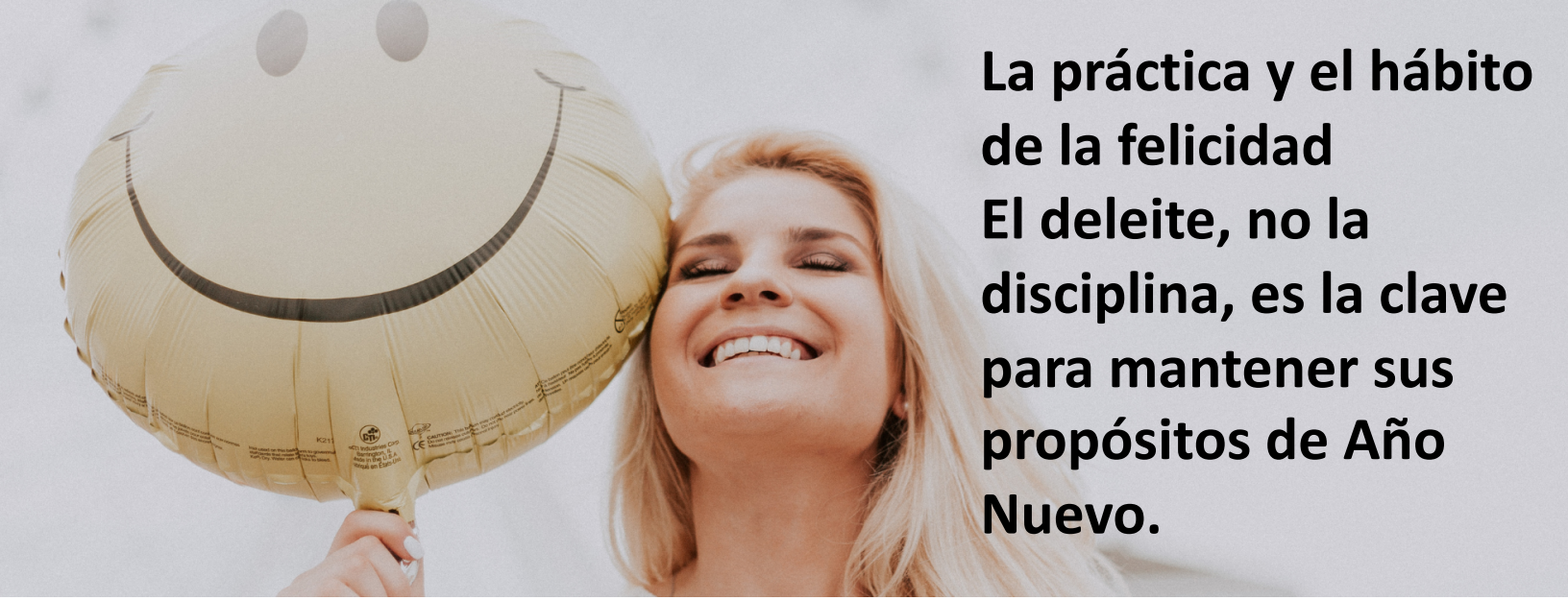

La práctica y el hábito de la felicidad
El deleite, no la disciplina, es la clave para mantener sus propósitos de Año Nuevo.

26 dic 2019 - https://www.psychologytoday.com/us/blog/tracking-wonder/201912/the-practice-and-habit-happiness

Pregúntele a alguien qué quiere en la vida y es probable que le diga algo como "Quiero ser feliz". Cuando les preguntas por qué no están contentos, generalmente pueden señalar las causas de su descontento sin dudarlo: trabajan demasiado, ganan muy poco dinero, no se sienten motivados, duermen muy poco, duermen demasiado.
Al acercarse el Año Nuevo, millones de estadounidenses tomarán sus decisiones: comenzar a correr, ponerse a dieta, trabajar menos, pasar más tiempo con sus seres queridos, pasar más tiempo al aire libre. Sin embargo, 1 de cada 4 se mantiene comprometido con sus resoluciones después de 30 días y solo el 8% logra cumplirlas a largo plazo.

¿Por qué? Formar hábitos deseables es un trabajo duro.
A menudo desarrollamos malos hábitos inconscientemente, pero se necesita un esfuerzo consciente para cambiarlos o formar los deseables. Es difícil mantener este esfuerzo consciente porque la mayoría de las veces decidimos renunciar a algo que nos trajo consuelo o decidimos mostrar más autodisciplina (lo que connota más las imágenes de monjas con reglas que los perros amantes del frisbee).

En resumen, romper los hábitos no deseados y comenzar los hábitos deseados es difícil y generalmente algo desagradable.
Entonces, ¿qué pasa si reemplazamos "disciplina" con más "deleite" y desarrollo del carácter como motivador?

Si quieres formar nuevos hábitos deseables este año, harías bien en destacar tu felicidad, tu deseo de deleite y tu capacidad de asombro para hacer que un nuevo hábito se mantenga.
Pero primero, aclaremos qué es y qué no es la felicidad.

La felicidad como práctica, no persecución
A menudo pensamos en la "felicidad" como alegría o el tipo de placer que proviene de la gratificación instantánea. Partiendo del pensador griego Aristtipus, este enfoque, llamado felicidad hedónica, sugiere que debe buscar tanto placer como sea posible y, en general, evitar tanto dolor como sea posible. Puede ver cómo este enfoque es una pendiente resbaladiza: la adicción en todas sus formas, desde el alcohol hasta las compras, los juegos de azar y el desplazamiento en Facebook, se alimenta de la fiebre de la dopamina de estos palacios de placer.

Pero hay otro tipo de felicidad que se deriva de una profunda satisfacción y satisfacción, un profundo deleite con toda la vida, que es especialmente relevante para la formación de nuevos hábitos. Si bien esta delicia es más duradera que los placeres fugaces del helado frío en un día de verano o la emoción de conducir un nuevo descapotable, no siempre se siente bien.
Esta concepción de la felicidad está alineada con la definición de Aristóteles en La ética de Nichomache. En su mente, el placer y la diversión están destinados a servir a nuestros ideales, a rejuvenecernos para que podamos

alcanzar objetivos dignos. Aristóteles escribe: "... sería absurdo si el final [de la vida] fuera divertido, y nuestros esfuerzos y sufrimiento de toda la vida apuntaran [solo] a divertirnos ... la vida feliz parece ser una vida de acuerdo con la virtud, que es una vida que involucra acciones serias ".

Si bien hacer dieta o reducir el tiempo en la pantalla puede no ser agradable a corto plazo, estas medidas contribuyen a un objetivo a largo plazo de una persona más sana y feliz. En este sentido, nuestro objetivo no debe ser la búsqueda de la felicidad, sino la práctica de desarrollar un carácter más fuerte.
Para llevar una vida más placentera y placentera, podemos tomar una página del libro de Aristóteles y pensar en la felicidad como una habilidad para cultivar o una práctica para aprender, una práctica conformada por las gratificantes virtudes y hábitos del personaje que deseas encarnar.

Cómo funcionan los hábitos
El cerebro humano está conectado (y re-conectado) a través de refuerzo positivo y negativo. Los hábitos se forman a medida que aprendemos a identificar una señal con una cierta recompensa y promulgar un comportamiento específico para obtener esa recompensa. Por ejemplo, ves comida, comes y la dopamina inunda tu cerebro haciéndote sentir bien. Los problemas surgen cuando tras ponemos disparadores para la misma recompensa. Llegas a asociar la comida con sentirte bien y puedes sentirte ansioso por la recompensa emocional en lugar de saciar una necesidad física. Así se establece un "mal hábito".

A medida que un comportamiento se convierte en un hábito, se vuelve automático: apenas pensamos en hacerlo. Esto se debe a que las vías neurales en nuestros cerebros realmente cambian. Catherine A. Thorn, ahora en la Universidad de Texas-Dallas, estableció que los circuitos subyacentes al comportamiento se mueven desde la corteza prefrontal (que es responsable del pensamiento consciente y, por lo tanto, de la "elección") a los ganglios basales (parte del límbico sistema). Cuando queremos deshacernos de un mal hábito, tendemos a centrarnos en cambiar nuestro comportamiento. El problema es que una vez que un hábito está firmemente arraigado, tenemos poco control consciente sobre nuestras acciones.

Supongamos que desea pasar menos tiempo escaneando las redes sociales cada día y más tiempo cada mañana desarrollando el trabajo que despierta su curiosidad. Sin embargo, dentro de los treinta minutos posteriores al despertar, su cuerpo se mueve casi inconscientemente en busca de su teléfono para recibir golpes de dopamina de sus mensajes de texto, correos electrónicos y estados sociales. Reaccionar, reaccionar, reaccionar. En cierto nivel, este hábito telefónico es placentero, pero no es exactamente un desarrollo del carácter para el tipo de vida profunda y satisfactoria que sientes que puedes llevar.
Recuperar un control consciente sobre este hábito implica un grado de atención plena. La atención plena es una práctica de cambiar su atención de la reacción a cualquier estímulo dado para aumentar su conciencia de las sensaciones y los pensamientos a medida que surgen. Al cambiar su atención de la ansiedad a la curiosidad, puede ver su situación y sus emociones con una luz más objetiva e incluso maravillosa. Entonces, cuando su mano alcanza su teléfono, puede ser más consciente del impulso. Incluso puedes divertirte con la criatura biológica extrañamente conectada que eres. Puedes comenzar a sentir que las sensaciones van y vienen. Lentamente, puede salir de los comportamientos reactivos basados en el miedo y considerar mejores formas de obtener el resultado que busca.

Pero tratar de desarrollar un "hábito de atención plena" por sí solo no es suficiente para ayudar a la mayoría de las personas a revertir un hábito indeseable. ¿Cuál es el resultado de personaje deseado que deseas de un nuevo hábito? ¿Cómo cumplirá ese resultado deseado el placer percibido que crees que quieres del hábito no deseado?

Ten curiosidad Enterrado en su respuesta podría ser un descubrimiento fructífero de cómo puede satisfacer sus necesidades con un hábito más productivo y delicioso a primera hora de la mañana. Tal vez en lugar de revisar sus mensajes de texto para sentirse conectado y "ponerse en marcha" para el día que descubra que caminar a primera hora de la mañana lo vigoriza, lo ayuda a sentirse conectado con su entorno y le permite reflexionar sobre el esfuerzo de sus sueños sin distracción.

En lugar de intentar regular nuestras acciones y restringir nuestras indulgencias, podemos concentrarnos conscientemente en las recompensas que deseamos (vitalidad, lucidez, conexión genuina, una sensación de logro) y encontrar otros comportamientos beneficiosos que nos den una recompensa más profunda. En otras palabras, para que duren algunos tipos de hábitos deseados, concéntrate en enriquecer tu vida, no en privarte.

Centrarse en la recompensa, no en la rutina

Pero ten cuidado. No puede simplemente eliminar un mal hábito sin algún riesgo. Desarrolle un hábito positivo - una nueva base más saludable - primero. Entonces puedes comenzar a revertir los viejos hábitos que ya no te sirven.

La próxima vez que sienta la necesidad de disfrutar de un mal hábito, haga una pausa para considerar qué puede haber desencadenado su respuesta habitual. Según Charles Duhigg, autor de The Power of Habit, nuestros factores desencadenantes se dividen en cinco categorías: un lugar, hora del día, personas particulares, emociones específicas o rituales. Observe a qué hora del día comienza a desear las cookies, o quién desencadena su comportamiento auto-calmante inducido por la ansiedad. Luego considere por qué anhela esa comodidad. ¿Es la fiebre del azúcar? ¿Aburrimiento? ¿La oportunidad de caminar a la cafetería y socializar con colegas? Experimente con otras formas más saludables de lograr el mismo fin y vea qué alivia su impulso poco saludable de atragantarse o calmarse. Al aprender a identificar nuestros factores desencadenantes y las recompensas que buscamos, podemos reemplazar nuestros hábitos negativos por otros positivos que cumplan mejor nuestro objetivo.

Por lo tanto, en lugar de enfrentar los grandes cambios de la vida que a menudo se sienten como que debes soportar lo desagradable o sacrificar alguna indulgencia esencial, comienza con las "victorias rápidas". Comience a desarrollar un hábito positivo de una manera pequeña y fácil que lo haga sentir bien, no solo neuroquímicamente, sino también con respecto a su carácter (o al menos, no lo haga sentir mal). Acuéstese todas las mañanas, camine por la tarde en lugar de tomar un refrigerio, pruebe yoga o meditación para aliviar el estrés del final del día en lugar de confiar en la hora feliz para eliminar sus problemas.

Luego, dígase cuál podría ser el resultado del crecimiento "noble" de este nuevo hábito: si corre media milla hoy, tendrá más energía para su mejor trabajo y mejorará sus posibilidades de ser un padre saludable. A la larga, incluso podría comenzar a comer mejor, postergar menos, lavar los platos todos los días, gastar menos y ahorrar más para tomar las vacaciones que siempre ha soñado. Verá, los hábitos como el ejercicio pueden parecer un pequeño cambio, pero de hecho, tienen el poder de cambiar su autopercepción y aumentar su autoestima para afectar otros cambios que se extienden a lo largo de su vida.

Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com