



ACTUALIZAR EL VALOR DE LA RECOMPENSA

EL CONCEPTO

Es la clave para deshacerse de los hábitos que no nos ayudan.

Desmontar hábitos nocivos por pura fuerza de voluntad es muy costoso, y casi nunca funciona. En cambio, si actualizamos el valor de la recompensa de estos hábitos, podemos desmontarlos. La idea es la siguiente: un hábito se genera por una acción o un comportamiento que nos proporciona una cierta recompensa. Como la recompensa nos gusta, repetimos esa acción. Pero ocurre que muchas veces esa recompensa no la hemos actualizado. Era algo que nos gustaba o era valioso cuando iniciamos el hábito, pero a lo mejor ahora ya no lo es. Si al realizar ahora la acción prestamos atención plena a lo que sentimos, a lo que nos proporciona como beneficio, si nos concentramos en la vivencia real del momento, quizás nos demos cuenta de que esa acción ya no nos produce una recompensa gratificante, y sentiremos muchas menos ganas de repetirla.

Ejemplo: Durante varios veranos, tuve el hábito de comprarme casi cada noche un determinado helado. Me encantó cuando lo probé por primera vez, y por eso seguía haciéndolo. Este año, la primera noche, al comérmelo presté especial atención a la experiencia. Y encontré el helado empalagosamente dulce. Actualicé la recompensa, la reseteé, pasé del recuerdo de la primera vez a la experiencia real, y se me pasaron las ganas de comprar más helados.

LA RECOMENDACIÓN

Si tienes algún hábito que no te gusta, o no te ayuda, cuando lo lleves a cabo presta absoluta atención a tus sensaciones, y siente qué te produce en la actualidad. Concéntrate en qué experimentas. Si no te gusta, estarás reseteando la recompensa y cortando el hábito.

Presta siempre atención al resultado de cada acto, especialmente aquellos que son para ti repetitivos. Pregúntate qué te aporta. Si es algo bueno, lo reforzarás. Si no te gusta, podrás dejar de repetirlo.