

HAZLO POR UN DIA

DIA 6 – ACUMULA EL HABITO

“Cada mañana... quemará incienso aromático sobre el altar.

Éxodo 30:7

Hace cien años, solo el 7% de los estadounidenses se lavaba los dientes. Lo sé, ¡un asco! Cuando Estados Unidos comenzó a llamar a los reclutas para la Primera Guerra Mundial, eran tantos los soldados que tenían los dientes podridos que la mala higiene dental representó un riesgo de seguridad nacional. Eso plantea la pregunta: ¿cómo el lavado de dientes se convirtió en un hábito nacional?

Antes de responder, déjame volver a recordar los ganglios basales, esa parte del cerebro donde se almacenan los patrones recurrentes y se recuerdan las acciones repetidas. Es la manera en que llegamos de la habitación al baño en medio de la noche. De hecho, es la manera en que conducimos vehículos de dos toneladas en un camino de diez pies (tres metros) a setenta millas por hora (112 km/h). Por supuesto que fue muy diferente la primera vez que intentaste andar por un nuevo camino en medio de la oscuridad, ¿no es cierto? ¡En lugar de encontrar el baño, probablemente encontraste la puerta con la frente o la mesita de luz con el dedo del pie!

Finalmente te volviste tan bueno en las acciones repetidas que podrías hacerlas con los ojos cerrados. ¿Mi ejemplo favorito? Michael Jordan lanzó un tiro libre con los ojos cerrados contra los Denver Nuggets durante la temporada 1991 de la NBA. ¡Sí, lo hizo!

¿Qué tiene “¿Qué tiene que ver todo esto con lavarse los dientes?”

En 1929, una compañía de pasta dental llamada Pepsodent lanzó una campaña de marketing que transformaría los hábitos de la nación. A los pocos años, más de la mitad de la población de Estados Unidos se lavaba los dientes a diario. ¡Pero eso representa uno de los principales cambios estadísticos en los hábitos diarios jamás visto!

El cerebro detrás de esa campaña fue un publicista llamado Claude Hopkins, y la clave fue crear un impulso. Mientras investigaba en libros de texto sobre odontología, Junto con el mensaje, Hopkins creó el deseo. Los ingredientes secretos de Pepsodent eran ácido cítrico y una gota de aceite de menta. Es combinación química creaba una sensación de hormigueo en la lengua que las personas relacionaban con los dientes limpios. **La sensación de hormigueo era la recompensa.**

¿Recuerdas el ciclo de un hábito: el proceso de tres pasos mediante el cual se forma un hábito?

Primero, el impulso activa una respuesta automática.

Segundo, se repite el patrón.

Tercero, la recompensa que hay que perseguir.

Para crear o romper un hábito tienes que identificar el impulso, interrumpir el patrón e imaginar la recompensa. De manera intencionada o no, Claude Hopkins se las ingenió para lograr los tres pasos con Pepsodent.”

“La sensación de hormigueo producida por el lavado de dientes tiene tan solo cien años de antigüedad, pero potenciar los cinco sentidos en la formación de hábitos es tan antiguo como el incienso. ¿Sabías acaso que en la Biblia hay una descripción precisa para la preparación del incienso? El diablo no está en los detalles;

Dios sí. La pregunta, por supuesto, es ¿por qué?

“¿Por qué Dios les dio a los sacerdotes indicaciones precisas para el tabernáculo del incienso? Por la misma razón por la que las empresas gastan millones de dólares en crear una fragancia única que despierte tus nervios olfativos. ¿Puedes decir rollo de canela? El sentido activa la salivación, ¡incluso entre los más santos de nosotros! Dios acumulaba hábitos: utilizaba una fragancia única para activar la memoria de la adoración. Y era una rutina habitual como lo es para nosotros lavarnos los dientes.

Cada mañana, cuando Aarón prepare las lámparas, quemará incienso aromático sobre el altar, y también al caer la tarde, cuando las encienda. Las generaciones futuras deberán quemar siempre incienso ante el Señor.

“Cada vez que las personas se acercaban al lugar de adoración, el aroma a incienso evocaba sus recuerdos de adoración. El incienso era el empujón, el llamado a la adoración. Y esa es la punta del iceberg. Es la razón por la que vestían unos flecos llamados tzitzit. Esos flecos no eran lo que estaba a la moda. Eran estímulos físicos para ayudarlos a recordar los mandamientos. Es la razón por la que colgaban mezuzás, un ritual recordatorio, en la puerta de entrada.

Esos no son simplemente antiguos rituales o tontas supersticiones. ¡Son una genialidad! Dios le estaba ayudando a su pueblo a formar hábitos. ¿Cómo? Al crear impulsos a partir de hábitos diarios. Una de las mejores maneras de crear nuevos impulsos es aprovechando la hora de acostarse. ¿Cuál es la última cosa que haces cada día?

En lugar de estar metido en las redes sociales, cierra los ojos y confiesa tus pecados. En lugar de contar ovejas, cuenta tus bendiciones.

“Existen muchos misterios en el universo, pero el mayor de todos podría ser el de las cuatro libras de materia gris alojadas dentro del cráneo humano.

**Es allí donde se almacenan los recuerdos, donde se conciben los sueños y donde se forman los hábitos.
Es allí también donde el Espíritu Santo mejor hace su trabajo.**

Así como planea sobre toda la creación, también habita entre los billones de sinapsis que se entrelazan en la corteza cerebral. Santifica nuestra amígdala con estímulos. Consagra nuestros ganglios basales con impulsos.”

“Deléitate en el Señor”, dijo el salmista, “y él te concederá los deseos de tu corazón”
A riesgo de simplificar demasiado algo que es místico, podríamos decir que Dios altera nuestra neuroquímica al concebir nuevos deseos en nuestro interior. Intentemos encarnar esta idea.

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

Acumulando el hábito

Si quieres interrumpir el patrón, tienes que experimentar con diferentes impulsos. ¿Cómo? Puedes aprovechar tus rutinas diarias al acumular hábitos. La acumulación de hábitos es asociar hábitos difíciles de formar con cosas que hacemos normal y naturalmente. Mi oficina se encuentra justo encima de una cafetería que poseemos y administramos. Así que comienzo mi día con un pequeño café doble expreso. ¿Por qué? ¡Espíritu Santo + cafeína = extraordinario! El café es mi impulso para realizar mi plan diario de lectura bíblica. ¡La recompensa es la cafeína, que, en mi experiencia, hace la lectura bíblica aún mejor!

Una clave para acumular tus hábitos es aplicar ingeniería inversa a tus rutinas diarias y encontrar maneras de administrarlas.

Convierte tu camino al trabajo en una clase, escuchando audiolibros. En lugar de estar tirado en el sillón, haz ejercicio mientras miras televisión. Hasta puedes aprovechar el tiempo que pasas en el baño. ¿Cómo? ¡Ten un libro allí! Cualquier persona puede leer un libro por mes de esa manera, y algunos de ustedes tienen más potencial que eso.

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day:
How to Make or Break Any Habit in 3

Mark Batterson