

ЕВРАЗИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ИСПАНСКОМУ ЯЗЫКУ 2021–2022 учебный год

10-11 КЛАССЫ

Аудирование

Транскрипция

A estas alturas del mes de enero, tú y tus propósitos de año nuevo puede que estéis en dos escenarios posibles. Una opción es que todavía mantengas mucha motivación y estés consiguiendo tu propósito. Otra opción es que estés a punto de tirar la toalla o quizá ya la has tirado. Si estás en la primera opción, enhorabuena, sigue así. Pero si estás en la segunda opción, tranquilo, es muy normal lo que te está pasando. Esto de proponerse un objetivo y cumplirlo es algo mucho más profundo de lo que parece. Puedes pensar que simplemente consiste en pensar en un objetivo y cumplirlo, pero en realidad es un proceso complejo y profundo.

Antes de comenzar, vamos a lo más importante que tenemos que saber, qué es un hábito. Podemos decir, de forma muy simple, que un hábito es una conducta que hemos repetido muchas veces y debido a esa repetición continua, la hemos interiorizado y la hacemos de manera automática. Evidentemente, si lo piensas, son todas las cosas que hacemos a lo largo de nuestro día a día de forma automática y que casi no nos damos cuenta. Levantarnos de cama cuando suena el despertador, seguir durmiendo unos minutos más cuando suena el despertador, cepillarnos los dientes, ponernos los zapatos para salir a la calle. Un ejemplo más actual es el hecho de ponernos las mascarillas al salir de casa, como en España es algo obligatorio por ley, es una conducta que hemos repetido tantas veces que ya es un hábito, es algo que hemos automatizado y ya lo hacemos sin pensar.

Pero claro, los hábitos no son solo cosas positivas, porque los hábitos pueden ser saludables o no saludables, pueden ser positivos para ti pero también pueden ser negativos. Aquí podemos hablar de las adicciones, que son cosas que se hacen de forma automática, sin pensar, pero que no son buenas para nosotros. Además de las adicciones, podemos hablar de muchos malos hábitos que casi todos tenemos, como puede ser tener una costumbre o el hábito de comer mal, el hábito de quedarnos en casa tirados en el sofá en lugar de hacer deporte, el hábito de subir por las escaleras mecánicas en lugar de subir por las escaleras normales, y si fumas tendrás el hábito de fumar un cigarro después de comer o nada más levantarte, por poner algunos ejemplos.

Seguramente has escuchado esa frase tan común que es la que dice que una conducta repetitiva, para convertirse en hábito necesita 21 días, que fue una teoría que definió el cirujano plástico Maxwell Maltz, en el año 1960. Pero parece que Maxwell fue bastante optimista, porque

un estudio reciente de Jane Wardle, del University College de Londres, dice que en realidad el cerebro necesita un poco más de tiempo para crear un hábito, en concreto, 66 días. Así que si pasados 21 días no has conseguido crear un nuevo hábito no te preocupes ni pienses que has fracasado, solo necesitas más tiempo. Además, esto depende mucho de cada persona y del hábito que queramos desarrollar, así que para unas cosas necesitaremos más tiempo y para otras menos. ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando se crea un hábito?, ¿qué proceso tiene que seguir? Una de las cosas más importantes que se han descubierto de nuestro cerebro es que es como plástico, es decir, lejos de aquellas teorías que decían que las neuronas se mueren y no hay regeneración, hoy sabemos que no, sabemos que las neuronas establecen nuevas conexiones hasta que nos morimos. Por eso se dice que el cerebro es como plástico, porque es moldeable, es como una esponja y continuamente está reconfigurando nuestro mapa cerebral. Esta es la clave para poder seguir creando hábitos nuevos toda la vida. Lo que pasa es que el cerebro necesita tiempo. Los hábitos los hace el cerebro de manera automática para ahorrar energía, cuando convierte una decisión o acción en un hábito, no necesita gastar energía en hacer eso, es decir, que el cerebro necesita tener hábitos para ahorrar energía y ser más funcional, para así poder gastar más energía en aquellas actividades que no tienes automatizadas. Y por eso, cuando intentamos introducir un nuevo hábito o eliminar un hábito que ya teníamos, al cerebro le cuesta un poco adaptarse a ese nuevo cambio, pero una vez lo conseguimos, será algo casi automático.

Sea cual sea el hábito que tú quieras cambiar o implementar, el cerebro va a seguir siempre el mismo proceso. Y para crear un hábito nuestro cerebro necesita tres factores sin los que no lo puede conseguir, y es lo que en psicología se conoce como la regla de las 3 erres, que son recordatorio, rutina y recompensa.

El recordatorio en este caso sería el estímulo, que hace que se inicie esa nueva conducta. La rutina es la acción que realizas al haber recibido ese estímulo, es lo que haces. La recompensa, como su propio nombre indica, es el beneficio que obtienes después de realizar esa acción.

Así que, ¿te das cuenta del proceso tan complejo que es crear un hábito? Es decir, que cuando te propones cambiar un hábito, no lo puedes hacer el día de Fin de Año a las 2 de la mañana, tiene que ser algo meditado, porque es un proceso complejo en el que tu cerebro y tú vais a tener que trabajar duro. Y si vas a someter a tu cerebro a ese trabajo de tener que eliminar un hábito para poner otro, que sea por algo que de verdad sea importante para ti y que sea algo que realmente quieres. Y sobre todo quería decirte para terminar que si fallas en un primer intento, no pasa nada, hay más intentos, porque como dijo alguna vez alguien: “No se trata de si te derriban; se trata de si te levantas”.