

BIENESTAR

Cómo aprovechar las vacaciones para instaurar hábitos que mejoren tu vida

- 'Ayuno de dopamina', hablarle al cerebro... y otras pautas para mantener a largo plazo los buenos propósitos estivales
- Las diez claves que te ayudarán a mejorar tu fuerza de voluntad y cumplir tus propósitos
- ¿Te estresan las vacaciones? Siete consejos para desconectar del trabajo y disfrutar del descanso



En vacaciones, sin el ajetreo cotidiano, es más fácil introducir cambios en nuestra vida destinados a mejorar nuestro bienestar físico y mental (Alina Rosanova / Getty Images/Stockphoto)

ROCÍO NAVARRO MACÍAS

04/08/2020 07:00 | Actualizado a 04/08/2020 07:41



Si las **vacaciones** se vislumbran como un espacio para comer más allá de lo saludable, aumentar la ingesta de alcohol o abusar del sofá, ha llegado el momento de **hacer un click mental**. En lugar de permitirse el cuestionable placer de dejarse llevar por costumbres poco saludables y luego preguntarse –por ejemplo– [por qué engordamos en verano](#), el periodo de descanso veraniego se postula como una **oportunidad idónea para introducir hábitos de provecho**, desde hacer más ejercicio o comer más sano hasta pasar más tiempo a solas o disfrutando de familia y amigos, según las necesidades de cada uno.

“Es un momento en el que vas a estar más a gusto, no hay que poner el despertador, algo que es muy bueno para [incorporar hábitos saludables](#). Cuando estamos bajo **estrés** laboral, el cerebro recibe menos riego sanguíneo, tenemos más cantidad de hormonas del estrés, estamos

más negativos, cansados y todo cuesta mucho más”, indica Cristina Mae Wood, psicóloga especializada en estrés y ansiedad en el centro Área Humana de Madrid.



Las vacaciones son un buen momento para comenzar a realizar ejercicio y el reto es mantener esa práctica al recuperar las rutinas diarias (itsskin / Getty Images/Vetta)

Disponer de **tiempo libre** lejos del ajetreo ordinario es un buen comienzo para **incorporar actividades o pensamientos que mejoren el bienestar a largo plazo**. Claro que no se trata de hacer buenos propósitos, aplicar nuevas pautas, y dejarlas tan pronto se acaben las vacaciones o haya que retomar ciertas rutinas laborales o familiares. Estas son algunas pautas que pueden ayudar para que los cambios que iniciemos ahora que estamos más relajados y despejados se mantengan en el futuro y se consoliden como hábitos en nuestra vida.

Las claves

Hablarle al cerebro

Hacer **deporte, comer saludable o darse un respiro y desconectar de las redes sociales cuesta**. Puede que el día antes de comenzar a implantar estas actividades estemos muy convencidos y no falten las ganas, pero en el momento de la verdad la cosa cambia. “El cerebro es nuestro máximo colaborador y, si nos escucha decir ‘¡qué pereza, qué poco me apetece!’, entiende que algo malo va a ocurrir e intenta disuadirnos. No se siente bien con todo lo que supone un esfuerzo. Tampoco con los cambios. Por ello, **si se quiere incorporar un hábito lo importante es tener claro por qué y convencer a tu cerebro de ello**”, aconseja Mae Wood.

La psicóloga propone incluso mentirle al cerebro con frases del tipo: ‘¡Cómo me apetece!, ¡qué maravilla!, ¡va a ser tan divertido!’”. Esto es muy útil, explica, cuando se siente poca motivación. No obstante, mantener un hábito requiere esfuerzo.

“Si el cerebro escucha ‘qué pereza, qué poco me apetece’, entiende que algo malo va a ocurrir e intenta disuadirnos”

Mae Wood
Psicóloga

“Mucha gente confunde la autodisciplina con el castigo, pero está relacionada con quererle a uno mismo, con hacer cosas que son buenas para ti”, añade la experta. Ella recomienda **reforzarse con expresiones** como: ‘Sé que te apetece tomarte otra cerveza u trozo de tarta (por ejemplo), pero te quiero tanto que no voy a permitir que lo hagas mal. Vamos a buscar otra alternativa más sana, para que mañana te sientas contenta’.

Siempre estamos más receptivos a hacer actividades altamente estimulantes que generan satisfacción inmediata, ya que aumentan la producción de dopamina. Se trata de acciones que requieren muy poco esfuerzo y son muy atractivas para el cerebro que insta a repetir las cada vez más convirtiéndolas en hábitos e incluso en adicciones. Las redes sociales entran en este marco. “Lo interesante es **producir dopamina con cosas que tengan un alto valor**, como la lectura. Para ello necesito hacer una especie de ayuno de dopamina”, previo continúa Mae Wood.

Un compromiso real

Aunque esta coyuntura de generar dopamina facilita la integración de hábitos, existe otro factor fundamental para que estos se incorporen con éxito. “Hay una clave principal que es el compromiso real. Por ejemplo, hay personas que dicen: ‘tengo que dejar de fumar, pero no lo hacen’. Esto ocurre porque realmente no existe compromiso interno”, comparte la psicóloga clínica y experta en gestión emocional Elena Daprà. Explican los expertos, que **no se trata de desear algo** o considerarlo “bueno” para uno mismo, **sino de quererlo realmente**.

Descansar y dormir bien

Otro de los aspectos determinantes para transformar una práctica en hábito es descansar. La carga de trabajo pre vacacional suele prolongar la jornada y, en ocasiones, se traduce en dormir menos. Durante las vacaciones, trasnochar, tampoco favorece el descanso. “[Gracias al sueño el cuerpo se regula](#), se produce la homeostasis, eliminamos toxinas, soltamos cortisol y empezamos a generar **hormonas que nos hacen sentir bien**. Si dormimos, estamos más relajadas, los pensamientos son más positivos”, explica Mae Wood.



Dormir bien ayuda a sentirse mejor, con más ánimo y energía para cumplir nuestros objetivos (swissmediavision / Getty)

Darle tiempo a cada hábito

La incorporación de hábitos saludables no funciona en lotes. Comenzar a **hacer deporte, dejar de fumar y comer bien al mismo tiempo es ilusorio**. “No puedo pretender adquirir tres o cinco hábitos a la vez. Hay que hacerlo de uno en uno, siempre y cuando los anteriores se hayan integrado”, advierte Daprà.

De media, **para que el hábito se incorpore se necesitan 21 días**. Durante los primeros días realizar la nueva práctica supone un gran esfuerzo, pero a medida que pasan las semanas resulta más fácil. Hasta que se convierte en algo que se lleva a cabo sin pensar. “Esto se debe a la plasticidad del cerebro. Gracias a los estudios de neurogénesis sabemos que toda la vida estamos creando y fortaleciendo **circuitos neuronales**. Por ello, si continuas haciendo una actividad determinada o manteniendo una forma de pensar, esa neurona se hace cada vez más gruesa y van naciendo otras a su lado que toman ese mismo camino. Ese engrosamiento produce un circuito más fortalecido, y el antiguo se va debilitando hasta incluso desaparecer”, añade la especialista en estrés y ansiedad.



Los nuevos hábitos deben introducirse de uno en uno si no queremos sucumbir al esfuerzo (Tero Vesalainen / Getty Images/iStockphoto)

No pienses, actúa

Una cuenta atrás de cinco, ese es el tiempo que se necesita antes de tomar el control de los pensamientos y las acciones. Es lo que se conoce como la **regla de los cinco segundos de Mel Robbins**. “Cuando llegues al uno, te pones a hacer lo que te has propuesto. No te paras a pensarlo en ese momento. Sí es bueno reflexionar sobre ello a posteriori. ‘¿Me ha sentado bien?’ Siempre te darás cuenta de que la respuesta es afirmativa”, reafirma Mae Wood.

Para que esto funcione, la psicóloga incide en que es importante **ser constante** y, al ver los resultados, esforzarte por mantenerlos. “Si algo te funciona es importante que lo escribas, ya que, de esta forma, el cerebro procesa mejor la información”, añade.

Seis hábitos para integrar en verano

1. Comer sano

La nueva realidad ha propiciado que pasemos más tiempo en casa. La parte positiva de este hecho es que se favorecen determinadas actividades, como la cocina, una labor básica para realizar una dieta saludable. Esta condición permite también ir a la compra y adquirir **productos frescos** y de temporada para elaborar los menús. “Tenemos más tiempo que podemos dedicar a aprender de alimentación y comida consciente”, expone Daprà.



La mayor disposición de tiempo en vacaciones facilita el cocinar para habituarse a comer más sano (GeorgeRudy / Getty Images/iStockphoto)

2. Hacer deporte

Es algo que **con el confinamiento probaron** miles de españoles. Pero quienes no integraron el hábito cuentan ahora con una **segunda oportunidad**. “Hay muchas investigaciones que demuestran que el deporte es mucho más eficaz contra la depresión y la ansiedad que los antidepresivos”, sugiere Mae Wood. El buen tiempo ayuda, ya que puede practicar fuera de las paredes de un gimnasio y solo o de forma grupal. Nadar, hacer surf, correr, montar en bici o jugar al voleibol son algunas de las opciones de temporada.

3. Desintoxicarse del móvil

Si hacer ejercicio fomenta el bienestar, las redes sociales invitan al organismo a todo lo contrario. “WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, aplicaciones para ligar... Que cada persona piense cuántas horas dedica al móvil al día. Hay quienes dedican tres o cuatro horas. Está demostrado que esto multiplica los riesgos de sufrir depresión”, comparte Mae Wood.

Las vacaciones son el periodo idóneo para integrar el hábito de [establecer periodos de desconexión digital](#), ya que no existe obligación de estar al corriente del email, ni conocer la actualidad relacionada con la profesión. No ocurre nada si el móvil permanece en casa mientras se disfruta de un paseo o de un encuentro con amigos o familia.

4. Leer más

Además de aprender y de mejorar el vocabulario, leer tiene **beneficios sobre la salud**. Siempre que sea en papel, ya que la luz que emiten los dispositivos electrónicos es poco saludable. “**Mejora el sueño REM**, reduce los niveles de colesterol y los microdespertares. Asimismo, ayuda a que nos durmamos antes”, señala Mae Wood.

5. Dedicarse tiempo a uno mismo

Pueden ser 15 minutos o una hora al día, pero las personas necesitan un **espacio en soledad**. “Es importante elegir qué quiero hacer. Planificarlo a lo largo de la semana. Esto ayuda a darse

refuerzos positivos. Puede ser una hora para **leer, remolonear en la cama, hablar con alguien, salir a pasear, pensar, escribir...** ", recomienda Daprá.



Las vacaciones son un momento ideal para aprender algo nuevo que nos interese, como a tocar la guitarra (Vlad Dmytrenko / Getty Images/iStockphoto)

6. Aprender algo nuevo

Las vacaciones pueden ser un momento idóneo para aprender un nuevo idioma, a tocar un instrumento, un tipo de artesanía... "Es algo que debería hacerse varias veces al año. Disfrutar con aprender, es muy **bueno a nivel cerebral**", indica Mae Wood.