

"Fuerza de voluntad no basta para cumplir propósitos; los hábitos, sí"



José Longino Torres | Redacción Nacional

Lo dice **Tal Ben Shahar**, experto mundial en el estudio de la felicidad y quien por 25 años dio en Harvard la clase más exitosa (psicología positiva): **la fuerza de voluntad no es suficiente para cumplir propósitos.**

En el [IV Foro de la Felicidad](#) organizado por Tecmilenio, el también [fundador de la Academia de Estudios de la Felicidad](#), afirmó que, en cambio, **uno debe enfocarse en crear hábitos y rituales.**

LEE TAMBIÉN: [Los 5 elementos de la felicidad, según este experto de Harvard](#)

Estudios científicos han comprobado que **la fuerza de voluntad** en la mayoría de las personas **es muy poca** para **cambiar el comportamiento a largo plazo**, explicó Ben Shahar.

No obstante, la misma fuerza basta para **crear hábitos** si al menos uno logra en **mantener** una **actividad** durante **30 días**, dejando que el cerebro haga el resto, una vez que se adquirió la costumbre.



/>>

EL SECRETO PARA ADQUIRIR COMPORTAMIENTOS: LA REPETICIÓN Y LOS RITUALES

De acuerdo a Ben Shahaar, debes;

- **Enfocarte** en un hábito o máximo 2 a la vez
- **Dedicarte** a **repetir** la actividad durante **30 días** consecutivos

LAS 3 R QUE TE AYUDARÁN:

Según los estudios de Tal Ben Shahaar, la formación de rituales o hábitos se dan aplicando las **3 R: recordatorios, repetición y rituales**:

1. RECORDATORIOS

Son señales externas que **ponen la atención en un compromiso que hicimos**, como por ejemplo, una nota en la **agenda**, como si fuera una tarea o asunto de trabajo. Puede ser incluso una imagen que **motive a la acción**.

2. REPETICIÓN

Hacer alguna actividad por primera vez se puede lograr con los recordatorios, pero para que se puedan mantener es mediante **la repetición, que es vital para lograr un cambio duradero**.

3. RITUALES

Después de suficientes recordatorios y repeticiones se forma un ritual, que es cuando ya no se requiere un esfuerzo extra para lograr la meta, o **se vuelve parte de la vida cotidiana**, como el cepillado de dientes.

Ben-Shahar afirmó que **aprender** de los **rituales** religiosos es benéfico y que se pueden aplicar para **establecer** y **alcanzar metas**.

LEE TAMBIÉN:



/>>

Ben Shahar puso el ejemplo de **ponerse una pulsera** que recuerde una acción específica durante 30 días para formar un hábito o ritual.

Subrayó la importancia de implementar hábitos nuevos y cosas aprendidas en lo inmediato, porque se corre el peligro de que todo se quede en teoría aprendida para luego olvidarse.

Además aconsejó que en lugar de hacer una larga lista de resoluciones de Año Nuevo hay que **centrarse en solo algunas aspiraciones que se traduzcan en pequeñas ganancias**, para lograr de esta manera **cambios graduales**.

6to. Foro Internacional

Felicidad 360

Diferentes caminos, un mismo objetivo.



/>>

Por último, **recomendó no preocuparse si se falla**. Mencionó que la mayoría de las personas no tienen éxito la primera o la segunda vez que intentan hacer un nuevo ritual, pero para el quinto o sexto intento es mucho más probable alcanzar la meta.

LEE TAMBIÉN: