



**Robyn
Conley Downs**

*El
efecto
bienestar*

Un nuevo enfoque
para aprender
los pequeños hábitos
que te ayudarán
a sentirte bien por
dentro y por fuera

zenith

ROBYN CONLEY DOWNS

EL EFECTO BIENESTAR

Un nuevo enfoque para aprender los pequeños hábitos
que te ayudarán a sentirte bien por dentro y por fuera

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The Feel Good Effect: Reclaim Your Wellness by Finding Small Shifts that Create Big Change*

Primera edición: octubre de 2022

© Robyn Conley Downs, 2020

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26180-3

Depósito legal: B. 14.832-2022

Fotocomposición: Pleca digital

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN.....	11
LA ACTITUD.....	31
1. Cambiar el cerebro para cambiar de vida	33
2. La actitud de empeño	43
3. La actitud de bienestar.....	63
EL MÉTODO	89
4. El método GOOD.....	91
5. Girar el objetivo	99
6. Objetivos duraderos.....	111
7. Optimizar aplicando la satisfaciencia.....	123
8. Dieta de decisiones.....	131
LA VIDA	145
9. Una vida de bienestar.....	147
10. El reto del bienestar	151
AGRADECIMIENTOS.....	157
ÍNDICE ANALÍTICO Y ONOMÁSTICO.....	161

CAMBIAR EL CEREBRO PARA CAMBIAR DE VIDA

¿Te puedo contar un secreto? Es muy probable que lo que tienes entre manos, lo que vas a leer en el libro, no te lleve a donde quieres llegar. Permíteme que, antes de explicarte lo que quiero decir con esto, rebobine y vuelva a la cafetería y al dónut durante unos segundos.

Hasta ese momento de mi vida, había estado convencida de que la única manera de conseguir un cambio real era centrarme en cosas como encontrar la aplicación perfecta, el programa de ejercicio físico ideal y esa dieta tan escurridiza a la que por fin me iba a poder ceñir. Entonces medía el éxito en base a una lista de criterios no realistas que me había impuesto a mí misma y en función de lo que hacían los demás. Creía que si quería avanzar de verdad, tenía que convertirme en una persona más motivada y disciplinada.

QUÉ TE HA TRAÍDO HASTA AQUÍ

(en lugar de llevarte a donde quieres ir)

La cuestión es que siempre he tenido mucha motivación. Al principio, claro. Compraba los alimentos adecuados en el mercado, me apuntaba al gimnasio y descargaba la aplicación que fuera. Era casi una profesional de los propósitos de Año Nuevo. Sin embargo, por muy motivada que estuviera al principio, la vida siempre acababa por ponerme palos en las ruedas. Casi toda la comida que compraba para sustentar mi nuevo plan de alimentación acababa en la basura y se veía sustituida por una oleada de culpa por tirar comida. Empezaba con fuerza, pero al final pagaba por no ir al gimnasio. Y tampoco pasaba demasiado tiempo antes de que dejara de lado la nueva aplicación de mindfulness, una más entre los

restos olvidados de todo lo que había comenzado, pero no había mantenido.

Si alguna vez te has encontrado en un ciclo similar de comenzar-tropezar-parar, que sepas que no eres la única persona así. Lo cierto es que gran parte de los propósitos de Año Nuevo fracasan, las cuotas de gimnasio se pagan en balde y las dietas acaban en el cajón. Lo que nadie nos cuenta es que la motivación no basta, por sí misma, para mantener el cambio a largo plazo. Sí, el empujón inicial nos lleva a apuntarnos al gimnasio, a descargar la aplicación y a llenar el frigorífico de fruta y verdura, pero cuando hay que mantener el cambio en el tiempo, este no perdura. Porque en la eterna búsqueda del bienestar, nos olvidamos de algo que tiene una importancia monumental.

Nos olvidamos de la actitud.

El problema con la motivación, la disciplina y la fuerza de voluntad

La actitud, o nuestra forma de pensar, es el factor que más peso ejerce en las decisiones, en las acciones y, en última instancia, en los resultados. Eso explica por qué el mero hecho de intentar reforzar la motivación o la disciplina, o tener más fuerza de voluntad no funciona a largo plazo. En realidad, la motivación, la disciplina y la fuerza de voluntad son recursos mentales que se agotan con el tiempo y, por sí solos, no bastan para cambiar lo que hacemos a diario o para conseguir resultados a largo plazo. Si, por el contrario, te centras en las habilidades y en las acciones específicas que necesitas para generar un cambio sostenible, estarás haciendo un uso mucho más eficaz de tu tiempo y de tu atención, y mantener el compromiso y la constancia te resultará más fácil.

El problema de la actitud es que... es invisible. Es una saboteadora taimada y está tan arraigada en nuestro interior que nos puede mantener bloqueados y hacernos sentir muy mal durante años. Probablemente ese sea el motivo por el que no obtienes los resultados que deseas. Lo cierto es que las pautas cognitivas arraigadas en la mente, la manera en que pensamos, marcan una diferencia enorme

en la manera en que vivimos. Y afectan a todo, desde la capacidad de ser resiliente y adoptar nuevas estrategias a la formación de hábitos nuevos, pasando por la toma de decisiones cotidianas, todo lo cual afecta a los resultados que obtenemos.

Si nos olvidamos de la actitud con tanta frecuencia es porque opera entre bambalinas, en el interior del cerebro, y, por lo tanto, no la percibimos a no ser que le prestemos atención de forma deliberada. Es decir, aunque la actitud sea la base sobre la que construimos el cambio, aunque sea lo más importante de todo, con mucha frecuencia la pasamos por alto cuando intentamos adoptar hábitos nuevos, nos fijamos un objetivo o intentamos hacer acopio de motivación. Sin embargo, saltarse la motivación es como empezar la casa por el tejado. Si no contamos con unos cimientos sólidos, es mucho más probable que caigamos de nuevo en el familiar ciclo de comenzar-tropezar-parar y que acabemos pensando que no hacemos lo suficiente.

Olvidarnos de la actitud puede llevar a que nos sintamos completamente frustrados porque el nuevo hábito de hacer deporte no se ha consolidado (otra vez); a que acabemos quemados en el trabajo en el intento de llegar a todo; a que nos machaquemos porque nos hemos dado un atracón de *pizza* durante el fin de semana o a que intentemos hacerlo todo en lugar de estar presentes en nuestra propia vida. Nos decimos una y otra vez que si nos esforzamos un poco más, si adoptamos mejores hábitos, si encontramos el plan perfecto o si seguimos la última moda de ejercicio al pie de la letra, esta vez, por fin, todo será distinto. Que nosotros seremos distintos. ¿Cuál es la buena noticia? Que las cosas no tienen por qué ser así.

En este capítulo desgranaré el funcionamiento de la actitud, para que puedas identificar las pautas que no te resultan efectivas y encontrar otras mejores. Entender la actitud y aprender a gestionar tu increíble mente te dará las claves que desbloquearán los resultados que buscas y que pondrán fin a los ciclos de empeño. Entender qué sucede en realidad y abrirte a la posibilidad de que haya otras maneras de hacer es el primer paso para conseguirlo.

Por eso empezamos por aquí en lugar de pasar directamente a las rutinas, las estrategias y los hábitos. Porque sin la actitud, nada fun-

ciona a largo plazo. Así que empecemos por el principio. Ten la seguridad de que puedes hacerlo y de que lo puedes hacer a tu manera. Solo necesitas encontrar una nueva forma de hacerlo que perdure y que sea sostenible. Para ti.

EL PODER DE LA ACTITUD

«Actitud» es una de esas palabras que últimamente vemos y oímos por todas partes, pero que se usa de maneras tan distintas que cuesta determinar qué significa en realidad. Aunque ahora parece que la actitud es el nuevo remedio curalotodo («¡solo energía positiva!», «¡piensa en positivo!» «¡diez maneras de tener una actitud más positiva!»), debo confesar que me da cierto repelús cuando actualizo mis redes sociales y veo aparecer mensajes de este tipo. La actitud es mucho más que pensar en positivo, manifestar objetivos o repetir mantras. El problema de esta tendencia, que equipara la actitud a la positividad, es que obvia la complejidad del cerebro humano y da a entender que si no obtenemos los resultados que queremos, es por nuestra culpa, porque no somos lo suficientemente positivos.

Porque claro, si pensáramos en positivo, obtendríamos los resultados que queremos, ¿no? ¿Quieres perder peso? ¡Piensa en positivo! ¿Quieres tener hijos? ¡Asegúrate de pensar en positivo! ¿Quieres ir a la universidad? ¡Pues piensa en positivo! ¿Quieres tener éxito en el trabajo? ¡A ser positivo! ¿Y si nada de eso se ha hecho realidad? Bueno, pues eso quiere decir que no hemos sido lo suficientemente positivos. Pero entonces ¿qué sucede cuando hacemos todo lo posible para ser positivos, pero tenemos un mal día y acabamos teniendo algún pensamiento negativo? Pues que no solo hemos fracasado en el intento de ser positivos, sino que nos criticamos por ello. Y el ciclo sigue y sigue.

No me malinterpretes. Con esto no quiero decir que nos tengamos que olvidar de ser positivos, sino que la «positividad» y la «manifestación» de esta no son lo mismo que la actitud. También quiero decir que no hace falta ser positivo todo el tiempo ni reprimir el amplio abanico de emociones y sentimientos de que disponemos si

queremos obtener resultados. Podemos tener malos días, pasar por momentos de inseguridad y sufrir tropiezos. Caramba, ¡hasta podemos tener pensamientos negativos de vez en cuando! Te lo digo porque lo sé.

La actitud va mucho más allá. El cerebro humano es asombroso y muy potente, por lo que en lo relativo a la actitud, nos tendremos que adentrar en él y pensar en cómo pensamos. Es lo que se conoce como «metacognición». Ahora te lo explico. Como he dicho, la actitud no es lo mismo que el pensamiento ni consiste en intentar controlar los pensamientos o en pensar solo pensamientos positivos. No consiste en obligarnos a esforzarnos cada vez más o en ser quienes no somos. La actitud es la manera en que pensamos realmente; se trata de pautas cognitivas arraigadas de las que quizás no somos conscientes porque son automáticas. ¿Y por qué son importantes las pautas cognitivas? Porque afectan a cómo procesamos la información, a cómo adoptamos hábitos y a cómo tomamos decisiones. A su vez, todo esto afecta a cómo actuamos y nos comportamos y, en consecuencia, a los resultados que obtenemos. La actitud es potentísima.

Definir la actitud

Antes no acababa de tener muy claro el concepto de *actitud*, aunque sí sabía que tenía que haber algo que explicara por qué no conseguía resultados a pesar de lo mucho que me esforzaba. La importancia de la actitud se me hizo evidente cuando recurrí a la neurociencia y a la psicología para ver cómo funcionaba el cerebro. Aun así seguía teniendo problemas para definirla. Me daba la impresión de que el término se usaba de tantas maneras distintas que me costaba entender lo que significaba en realidad. De todos modos, seguí ahondando en la investigación hasta que pude elaborar una definición sencilla.

Eso a lo que llamamos *actitud* es, básicamente, un conjunto de ciclos de pautas cognitivas recurrentes en el cerebro. Este conjunto ultradinámico de pautas genera una reacción en cadena que influye en las acciones cotidianas que llevamos a cabo y, por ende, también en

los resultados que obtenemos. A este conjunto de reacciones lo denomino «ciclo actitudinal». El ciclo actitudinal sucede en bucle, una y otra vez, día tras día, y con el tiempo, la reacción se refuerza hasta tal punto que se vuelve automática y, con frecuencia, ni siquiera nos damos cuenta de que sucede.

El ciclo actitudinal pasa por cuatro etapas diferenciadas y funciona del siguiente modo:

1. Recibimos información o vivimos una experiencia.

Por ejemplo, nos saltamos una sesión de entrenamiento.

2. La experiencia activa una pauta de pensamiento ya existente en el cerebro. Aunque hay una cantidad infinita de pautas cognitivas, en aras de la sencillez solo usaremos dos ejemplos.

Primera pauta de pensamiento posible: «Buff, me he saltado una sesión. Lo he echado todo a perder».

Segunda pauta de pensamiento posible: «Hoy ha sido un día muy ajetreado. No pasa nada».

Estas dos posibles pautas de pensamiento suponen una encrucijada virtual, pues ante una misma experiencia vivida (saltarse una sesión de entrenamiento), los patrones de pensamiento son totalmente distintos.

3. Como se trata de pautas cognitivas distintas, desencadenan acciones distintas.

Por ejemplo, la primera pauta («Buff, me he saltado una sesión. Lo he echado todo a perder») lleva a que nos saltemos la sesión de entrenamiento del día siguiente porque las opciones parecen binarias: o todo o nada.

Por el contrario, la segunda («Hoy ha sido un día muy ajetreado. No pasa nada») nos lleva a elegir una clase o sesión más corta al día siguiente, porque sabemos que hay muchas opciones para avanzar.

4. La acción da lugar a un resultado.

En realidad, el resultado es la última etapa del ciclo actitudinal; probablemente sea también la que te resulte más conocida. Como lo que queremos son resultados, tendemos a centrarnos excesivamente en ellos.



En el primer ejemplo, la acción de saltarnos muchas sesiones de entrenamiento produce un resultado específico: falta de constancia a la hora de hacer ejercicio.

Por el contrario, en el segundo ejemplo, la acción de evaluar opciones realistas y elegir sesiones más cortas produce otro resultado: constancia a la hora de hacer ejercicio.

Estos ciclos actitudinales se repiten una vez y otra, momento tras momento, día tras día, y se van sumando y dan lugar a la constelación de resultados que son nuestras vidas. Al final, los resultados empiezan a influir en cómo integramos la información y en las experiencias específicas de las que decidimos formar parte, lo cual cierra el ciclo.

Así de sencillo y, sin embargo, así de potente.

Practicar los ciclos actitudinales los automatiza, de modo que acaban moldeando nuestra vida. Por eso es tan importante la actitud. Aunque en la primera etapa de la lista, lo único que ha sucedido es que nos hemos saltado una sesión de entrenamiento, los resultados son muy distintos en cada caso. Una única experiencia, dos resultados opuestos.

Gestionar la actitud

Como he mencionado, el ciclo actitudinal se automatiza rápidamente, porque durante la segunda etapa (en la que interpretamos la experiencia en función de una pauta cognitiva ya existente) se forma en el cerebro una red neuronal real que se consolida a medida que se desarrolla y se repite, lo que significa que cambia, literalmente, la programación del cerebro. Las pautas cognitivas repetidas acaban pasando a formar parte de nosotros; por eso es tan habitual que ni siquiera nos demos cuenta de que se han activado y por eso también las acciones, los hábitos y los resultados pueden empezar a parecerse mucho entre sí. Y aunque la cantidad de redes neuronales que se pueden tender es potencialmente infinita, el cerebro acaba por activar siempre la misma vía, porque es el camino más fácil. Por eso obtenemos los mismos resultados una y otra vez.

Cuanto más practicamos algo, mejor se nos da.

Sin embargo, lo bueno del cerebro es que puede cambiar. ¿Has oído alguna vez decir que «las neuronas que disparan juntas se conectan»? Es el fenómeno al que llamamos «neuroplasticidad». Signi-

fica que cuando las neuronas trabajan juntas de la misma manera y repetidamente a lo largo del tiempo, forman redes neuronales y crean pautas duraderas en el cerebro. Una vez formadas, esas redes se vuelven muy eficientes y automáticas, lo que explica por qué obtenemos los mismos resultados una y otra vez. La buena noticia es que esas redes no son fijas, sino que las podemos cambiar. No están talladas en piedra.

Y tú tampoco lo estás.

Si aprendes a gestionar el ciclo actitudinal, cambiarás tu cerebro y aprenderás a gestionar tu actitud. Y esto no solo cambiará tu manera de pensar, sino también tu manera de actuar. Por supuesto, esto no sucede de la noche a la mañana. Llevas años practicando un conjunto de pensamientos concreto, por lo que cambiarlos no es algo que pueda suceder de inmediato. Sin embargo, lo que has de recordar acerca de la neuroplasticidad es que el cerebro puede cambiar independientemente de cuánto tiempo lleves practicando las pautas cognitivas de siempre. No estás condenado a repetir los mismos patrones y a seguir esforzándote para al final no conseguir lo que quieres. Y eso es precisamente de lo que vamos a hablar ahora, del saboteador secreto que puede ser la actitud, que en ocasiones se convierte en el mayor obstáculo que se interpone entre nosotros y los resultados. Ha llegado la hora de hablar de la actitud de empeño.