

Piloto automático

escrito por Juan Esteban Restrepo

Los hábitos son un tipo de comportamiento muy especial. Son automáticos, frecuentes y los realizamos con extrema facilidad de manera inconsciente. Estas características los convierten en el pilar de nuestra conducta, determinan no solo nuestra personalidad, sino, además, algo no muy perceptible: nuestro futuro.

En nuestra cultura es común utilizar la expresión «piloto automático» para señalar la inercia de comportamientos no deseados, o cursos de vida sin reflexión o análisis. La expresión se utiliza constantemente para despertar la necesidad de cambio o la necesidad de acción sobre ciertos comportamientos inadvertidos.

Evidentemente y por definición, nuestros hábitos van en modo piloto automático. Ahora, lo cuestionable del asunto no es el piloto, o lo automático, sino el tipo de información que recibe ese piloto, el tipo de hábitos que ejecuta. Lo problemático entonces no es la automaticidad del comportamiento, sino el tipo de comportamiento que nuestro piloto ejecuta.

Acciones como bañarnos o cepillarnos los dientes van en piloto automático, algo que es maravilloso, pues no nos despertamos todos los días preguntándonos sobre la conveniencia o no de bañarnos, o sobre la necesidad o no de lavarnos la boca, con qué mano cepillarnos o qué tipo de crema y cuánta cantidad usar. Simplemente, y con extrema precisión, nuestro cerebro ordena esa acción y nuestro cuerpo entero responde; ya es un hábito. Incluso, podemos cepillarnos los dientes y pensar en la agenda que nos espera al salir de casa.

Sin embargo, existen comportamientos nocivos o poco saludables para nuestra cuerpo y nuestra mente, comportamientos automáticos que limitan nuestro progreso espiritual y material y que restringen nuestra evolución en términos individuales, familiares y sociales.

Los enfoques de seguridad y salud pública han puesto su foco y atención en consumos de sustancias prohibidas o referenciadas como nocivas

para la salud, pero existen otros consumos que limitan nuestra libertad y bloquean nuestro progreso, como el uso excesivo y sin control de redes sociales, el consumo de vapeadores y cigarrillos electrónicos, el acceso desmedido a pornografía, el consumo excesivo de alimentos azucarados y ultraprocesados, las compras innecesarias, entre otros, limitan no solo nuestra libertad, sino que deterioran nuestras habilidades físicas, cognitivas y sociales, como lo demuestran numerosos estudios. Los caminos estarán para transitarlos y las personas somos libres de elegir el propio.

Es natural que nuestro cerebro opere en automático en muchas ocasiones, lo importante son las instrucciones de vuelo que le entreguemos al piloto. Una vez tengamos las coordenadas deseadas y buenos hábitos en el radar, podremos llegar a nuestro destino y disfrutar el viaje.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>