

**JAMES CLAIBORN
CHERRY PEDRICK**

CUADERNO DE TRABAJO PARA EL

CAMBIO DE HÁBITOS

**CÓMO
ROMPER
HÁBITOS
NEGATIVOS
E INSTALAR
HÁBITOS
POSITIVOS**



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

James Claiborn
Cherry Pedrick

CUADERNO DE TRABAJO PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS

Cómo romper hábitos negativos
e instalar hábitos positivos

*Técnicas útiles para eliminar un amplio abanico de hábitos
indeseados –desde morderse las uñas hasta gastar más
de la cuenta, comer comida basura, procrastinar,
la impuntualidad y el uso excesivo de Internet–
y reemplazarlos por otros hábitos sanos y positivos*

Serendipity

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

THE HABIT CHANGE WORKBOOK.

How to Break Bad Habits and Form Good Ones

© 2001 James Claiborn and Cherry Pedrick,

New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA, USA

Traducción: David González Raga

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3183-9

Depósito Legal: BI-0676-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos
*está destinado a todas las personas que tratan de modificar
un hábito problemático y a los investigadores que se dedican
a aumentar nuestro conocimiento sobre el cambio de hábitos.*

ÍNDICE

Agradecimientos.....	15
Introducción	17
Sobre los autores.....	18
Cómo puede ayudarte este libro	19
PARTE I: HÁBITOS: TODOS TENEMOS HÁBITOS	23
1. Buenos hábitos y malos hábitos	25
Hábitos de pensamiento	26
Bueno, malo o indiferente. ¿Cómo podemos saberlo? ..	27
No estás solo.....	28
Tu historia.....	34
2. Cómo se desarrollan los hábitos	39
La formación de los hábitos	40
Los hábitos cumplen con una función.....	42
El papel del refuerzo	43
Es posible cambiar los hábitos	45

3. ¿Qué te lo impide?	49
Razones para no cambiar ahora	50
¿Cuáles son tus razones para no cambiar ahora?	55
4. Hábitos problemáticos más comunes	59
Hábitos concretos	60
Más que un simple hábito	62
 PARTE II: EL PROGRAMA DE CAMBIO DE HÁBITOS	 69
5. Evaluar tu hábito	71
La motivación conductual	72
Una definición operativa de tu hábito	72
Desencadenantes	76
Consecuencias	78
Mantenimiento de registros	81
6. Prepárate para el cambio	95
Estadios del cambio	96
El cambio es un proceso	100
¿En qué estadio del cambio te encuentras?	104
¡Pero si ya he intentado cambiar antes!	104
¿Estás dispuesto a cambiar?	108
7. Los primeros pasos	115
¿Cuán eficaz es la inversión de un hábito?	116
La conciencia del hábito	117
8. La relajación	135
¿Cómo puede ayudarte la relajación?	136
Técnicas de relajación	138



ÍNDICE

9. Cambiar tu forma de pensar	145
Terapia cognitiva para los hábitos	151
Cuestionar los pensamientos automáticos	156
10. Más cosas sobre el cambio de pensamientos	167
Pensamientos facilitadores	168
Distorsiones del pensamiento.	172
Creencias dañinas que conforman nuestros pensamientos automáticos	183
11. Desarrollar hábitos positivos	191
¿Quieres cambiar?	192
Mantenimiento de registros	197
Consejos para el establecimiento de un nuevo hábito. .	201
12. El mantenimiento de los logros	205
La prevención de las recaídas.	206
¿EVA absoluta o cambio de hábito?	209
PARTE III: GUÍA DETALLADA SOBRE HÁBITOS CONCRETOS	227
13. Hábitos nerviosos, tricotilomanía, dermatilomanía y onicofagia.	229
Hábitos nerviosos.	230
Tricotilomanía	231
Dermatilomanía	239
Onicofagia.	242
Tu plan para cambiar un hábito nervioso, la tricotilomanía, la dermatilomanía y la onicofagia. .	243
Consejos para cambiar los hábitos nerviosos.	248



Consejos para cambiar la dermatilomanía y la tricotilomanía	249
Esboza tu plan de cambio de hábitos.	251
14. Hábitos de sueño	265
Causas de los trastornos del sueño	266
Consecuencias personales y sociales.	268
Opciones de tratamiento.	268
Plan de cambio de hábitos para el insomnio	269
Pesadillas.	283
15. Hábitos de salud y bienestar	295
Nuestros hábitos negativos favoritos de salud y bienestar.	296
Tu plan de salud y bienestar.	298
Implementación de tu plan de salud y bienestar	305
16. Hábitos de relación	319
Tu plan de cambio de hábitos de relación.	323
Práctica de la respuesta incompatible	326
Recompensas	330
17. Compras y gastos excesivos	333
Tu plan de reducción de gastos	334
Elaboración de tu plan de reducción de gastos	343
Consejos para compras y gastos.	351
Más ayuda.	352
18. Excesivas actividades de ocio.	355
¿Qué es lo que estás buscando?	357
Tu plan equilibrado de actividades de ocio	358



ÍNDICE

Consecuencias negativas	366
Elaboración de tu plan equilibrado de actividades de ocio	367
Consejos para equilibrar tus actividades de ocio.	376
19. Problemas con el juego	379
No estás solo	380
Opciones de tratamiento	383
Plan para cambiar tu hábito de juego	385
Creencias erróneas sobre el juego	390
Cambiar las creencias erróneas sobre el juego	395
Esboza tu plan para dejar de jugar	402
PARTE IV: AYUDA ADICIONAL	415
20. Cambio de hábitos familiares y grupales	417
Programa de cambio de hábitos del grupo	418
Niños	422
¿Cómo pueden ayudar los miembros de la familia? . . .	425
¿Qué pasa si una persona querida no quiere cambiar?.	427
Bibliografía	429



Este libro, mi trabajo y mi vida entera no hubieran sido posibles sin el amor y el apoyo de mi esposa Carolyn, que lleva más de treinta años soportando mis hábitos y mi resistencia al cambio. También estoy agradecido a todas las personas que me han enseñado a ayudar a la gente, especialmente a mis pacientes, por lo mucho que he aprendido de ellos y a Cherry Pedrick, colaboradora y coautora de este libro, que no solo me sugirió la posibilidad de escribirlo, sino que tan positivamente contribuyó a hacer realidad esta idea.

—James M. Claiborn, doctor en Filosofía, ABPP

Estoy agradecida a mi esposo Jim y a mi hijo James por su apoyo y aliento durante todo el proceso de escritura de *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos*. También agradezco a mis tías, Jeannette DeBel, Sally Shull y a la difunta Margaret Smith, por haberme enseñado la importancia de mantener hábitos positivos que contribuyen a una vida larga y saludable.

Y, por encima de todo, doy las gracias a Dios por hacer posible todo esto.

—Cherry Pedrick, R.N.

También queremos dar las gracias a nuestra excelente editora, Karen O'Donnell Stein, que nos ayudó a tornar más comprensibles los principios del cambio de hábitos, a Pat Fanning por animarnos desde el comienzo a llevar a cabo este proyecto, a Lori Poulson por el sugerente diseño de la portada y a todo el equipo de New Harbinger Publications sin cuyo apoyo este libro difícilmente hubiese visto la luz.

INTRODUCCIÓN

Lo que llamamos comienzo a menudo es el final. Y llegar al final es empezar. El fin es de donde partimos.

—T. S. Eliot

Nadie se desembaraza de un hábito o de un vicio arrojándolo por la ventana; hay que bajarlo peldaño a peldaño por la escalera.

—Mark Twain

¿Depende tu vida cada vez más de los hábitos negativos? ¿Has tratado de perder peso varias veces y has fracasado en todos esos intentos? ¿Luchas contra el hábito de morderte las uñas, rascarte o tirarte del pelo? ¿Tus hábitos negativos te impiden dormir? ¿Está el juego empezando a dominar tu vida? ¿Complican tu vida de relación hábitos como la impuntualidad, la procrastinación o la falta de sinceridad? ¿Pasas horas navegando por Internet, viendo la televisión, jugando a videojuegos o comprando? ¡Si tu respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa este libro es para ti! En él encontrarás las respuestas y habilidades necesarias para cambiar de manera duradera tus hábitos más problemáticos.



Sobre los autores

James Claiborn, Doctor en Filosofía, ABPP

Soy un psicólogo interesado en el modo en que la gente puede cambiar su conducta. En la época en la que otros estaban fascinados con Freud, yo estaba interesado en Skinner y el cambio de conducta. Siempre me ha llamado la atención la sencillez y eficacia de los métodos conductuales y cognitivos para modificar la conducta. En 1978 me doctoré en psicología del counseling y, desde entonces, me he dedicado a la práctica. Durante todo este tiempo he tratado a personas aquejadas de todo tipo de problemas, muchos de los cuales se debían a hábitos destructivos. Este libro ha sido diseñado para enseñar lo que he aprendido a personas que quieren cambiar sus hábitos negativos.

Cherry Pedrick, R.N.

Cuando el doctor Claiborn y yo decidimos escribir *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* mi marido me preguntó: «¿Pero tú te consideras cualificada para escribir este libro? ¿No tienes acaso muchos hábitos?». ¿Me sentía animada? ¡Sí! ¿Estoy contenta con el resultado? ¡Por supuesto que no! Pero en muchos aspectos mi esposo tenía razón. Tal vez sea más «criatura de hábitos» que la mayoría de la gente. Creo que los hábitos dan continuidad y seguridad a mi vida. Aunque algunos de ellos sean útiles y la mayoría sean intrascendentes –es decir, que no cumplen con ninguna función–, no puedo decir que sean nocivos. También he tenido hábitos que han obstaculizado mi vida, han coartado mi potencial y me han impedido alcanzar mis objetivos. Es por ello que el hecho de haber sido coautora de *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* ha sido, para mí, una aventura muy gratificante. Ahora estoy en mejores condiciones para enfrentarme a esos hábitos desagradables y desarrollar otros más positivos y beneficiosos.



Después de trabajar veinte años como enfermera cambié de profesión. En 1995, tomé lápiz, papel, ratón y teclado y emprendí una carrera como escritora. Escribí varios artículos y me uní al doctor Bruce M. Hyman para escribir con él *The OCD Workbook*, que publicó New Harbinger Publications en 1999. Además de ser una «criatura de hábitos», mi formación en enfermería me ha ayudado a contribuir al *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* con la esperanza de que mi experiencia personal y mis conocimientos sanitarios sirvan para ayudar a personas que se esfuerzan en modificar hábitos no deseados.

Cómo puede ayudarte este libro

Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos no pretende reemplazar al tratamiento médico, psiquiátrico o psicológico ni al asesoramiento de un profesional sanitario cualificado. Su objetivo es el de ayudar a las personas que quieren modificar los siguientes tipos de hábitos o trastornos:

- hábitos nerviosos como rascarse la piel y morderse las uñas [dermatilomanía y onicofagia, respectivamente] y trastornos como arrancarse el pelo [tricotilomanía]
- hábitos que generan problemas de sueño como el insomnio y las pesadillas
- hábitos que pueden tener efectos negativos sobre la salud y el estado físico, como llevar una vida demasiado sedentaria, comida y dieta poco saludable y equilibrada, evitar ir al médico y no realizar los chequeos recomendables
- hábitos que pueden influir negativamente en las relaciones como mentir, procrastinar, blasfemar y la impuntualidad
- excesivas actividades de ocio como ver la televisión y jugar a videojuegos
- compras y gastos excesivos
- problemas con el juego



Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos está dividido en cuatro partes. La Parte I te ayudará a entender cómo se forman los hábitos y cómo evaluar más adecuadamente los hábitos de tu vida.* La Parte II constituye el meollo del libro y proporciona instrucciones detalladas para guiarte a través del Programa de Cambio de Hábitos. Responde las preguntas y rellena las tablas que se te presentan a lo largo del libro y, muy especialmente, en los capítulos de la Parte II. Ten en cuenta que cada paso se asienta en el anterior y que la información presentada en los primeros capítulos se empleará en los siguientes, de modo que convendrá que tengas a mano papel y lápiz para trabajar durante todo el programa. Escapar a los hábitos problemáticos será tu recompensa.

En la Parte III proporcionamos instrucciones detalladas para la eliminación de determinados hábitos. En ella aprenderás estrategias poderosas para enfrentarte a un amplio abanico de hábitos problemáticos. La Parte IV te ayudará a apoyar a otros que, como tú, se esfuerzan en cambiar de hábitos. En este sentido, es muy importante el papel que la familia y los amigos pueden desempeñar en el proceso de cambio de hábitos. Un grupo de apoyo puede ayudarte a desembrazarte de tus hábitos negativos proporcionándote educación y evitando que te sientas solo en tu lucha. Finalmente presentamos un listado de recursos que pueden servirte en tu trabajo de cambio de hábitos.

Tu participación en *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* es esencial para el éxito. Los formularios y tablas te ayudarán a recopilar información que te permitirá entender tu hábito. También conta-

* Una palabra sobre las adicciones.

Aunque el Capítulo 4 tiene que ver con las adicciones, su tratamiento va más allá del alcance de este libro. En cualquier caso, *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* puede desempeñar un papel importante en cualquier plan de tratamiento general y, en el caso de que seas adicto o dependiente del alcohol, la nicotina u otras sustancias, los principios aquí expuestos pueden ayudarte a escapar de la adicción.



rás con estrategias para el cambio de hábitos como la que ofrecemos a continuación, es decir, consejos útiles que puedes copiar y pegar en la puerta de tu nevera, en el coche, en la cartera o en la proximidad de tu asiento favorito. No solo te recordarán los puntos clave del *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos*, sino que también te ayudarán a mantenerte centrado en tus objetivos.

Estrategia para el cambio de hábitos

Rellena las tablas y formularios que encuentres en *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos*. Completarlos es una parte importante de tu Programa de Cambio de Hábitos.

El cambio de hábitos es, para nosotros, una especie de viaje. El primer paso consiste en identificar el hábito que quieres cambiar. Luego aprenderás los principios del cambio de hábitos y elaborarás tus propios planes de cambio. Pasa ahora página y emprende tu viaje de cambio de hábitos.



I

HÁBITOS:
TODOS TENEMOS HÁBITOS

1

BUENOS HÁBITOS Y MALOS HÁBITOS

Hay vicios que no son más que virtudes llevadas al extremo.

—Charles Dickens

Nuestras dudas son traidores que, con mucha frecuencia, nos despojan del bien que hubiéramos logrado de habernos atrevido a intentarlo.

—William Shakespeare

Comenzaremos recordando lo que entendemos por «hábito», un término que abarca un amplio espectro de conductas. Según el *Webster's New World Dictionary* (1991) un hábito es «a) una cosa que se hace a menudo –y, por tanto, normalmente– con facilidad, práctica y costumbre; b) una pauta de acción que se adquiere y se torna tan automática que resulta difícil de romper».

¿No te parece interesante que el *Webster* defina un hábito como una pauta de acción que resulta difícil de romper? A partir de esta definición podemos ver que, independientemente del tipo que sean, los hábitos:



- se repiten con frecuencia
- son adquiridos
- son automáticos
- son difíciles de romper

Hábitos de pensamiento

Lo primero que nos viene a la cabeza cuando pensamos en hábitos son las conductas en las que normalmente incurrimos. Pero lo cierto es que no solo tenemos hábitos conductuales, sino que también tenemos hábitos mentales, es decir, hábitos de pensamiento. Cuando realizamos una tarea rutinaria estamos involucrados en un hábito y lo mismo sucede cuando pensamos. Si tuviésemos que pensar conscientemente cada uno de los pasos que componen nuestras actividades cotidianas acabaríamos siendo terriblemente lentos e ineficaces. Por ello desarrollamos pensamientos automáticos –es decir, hábitos de pensamiento– que nos ayudan a gestionar de un modo razonable la mayoría de las situaciones.

¿Pero qué sucede cuando los hábitos de pensamiento entorpecen nuestro funcionamiento y obstaculizan el logro de nuestros objetivos? Tengamos en cuenta que los pensamientos automáticos pueden acabar convirtiéndose en hábitos tan negativos como las conductas automáticas. En este sentido, el Programa de Cambio de Hábitos te ayudará a entender tus hábitos de pensamiento y a cambiar algunos de ellos.

No es extraño descubrir que los pensamientos automáticos contribuyen a algunas de nuestras conductas problemáticas. En el Capítulo 14, por ejemplo, examinaremos los problemas de sueño y veremos lo que *haces* cuando te acuestas y lo que *haces* cuando no puedes dormir, pero también nos preguntaremos lo que *piensas* sobre el sueño y los problemas del sueño. Quizás entonces descubras que tus pensamientos automáticos te impiden conciliar el sueño.



A lo largo de este libro te pediremos que prestes atención a tus pautas de pensamiento y a la relación que tienen con tus hábitos. Y, en la medida que lo hagas, aprenderás a tener más control sobre tus hábitos problemáticos.

Estrategia para el cambio de hábitos

Empieza a escuchar tus pensamientos automáticos.
¿Interfieren con tu intento de cambiar de hábitos?

Bueno, malo o indiferente. ¿Cómo podemos saberlo?

Todos hablamos de hábitos positivos y de hábitos negativos ¿pero sabemos realmente lo que es un buen hábito y lo que es un mal hábito? Quizás esta pregunta te parezca absurda porque consideres que una actividad como cepillarte los dientes siempre es positiva y tu primera respuesta al respecto sea «¡Pues claro! ¡Todo el mundo sabe que ese es un buen hábito!». Pero lo cierto es que hay veces en que las cosas no siempre son lo que parecen. No en vano el dentista de Carl le dijo que cepillarse los dientes como lo estaba haciendo era más dañino que beneficioso. Había aprendido a cepillarse los dientes en su infancia pero, empeñado en mantenerlos en buenas condiciones hasta la vejez, se los cepillaba después de cada comida durante quince minutos y lo hacía con excesiva fuerza. El dentista de Carl le enseñó la forma correcta de hacerlo y, aunque le costó un tiempo aprenderlo, acabó cambiando su hábito.

La mayoría de los hábitos tienen aspectos positivos y aspectos negativos. Piensa en las ventajas y los inconvenientes que les acompañan. *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* te ayudará a decidir los hábitos que debes cambiar. Para determinar si un hábito es bueno, malo o indiferente, se te pedirá que enumeres sus ventajas y sus inconvenientes y, una vez que hayas identificado qué conductas son negativas –y deberás, en consecuencia, modificar–, identificarás



los hábitos positivos que quieres desarrollar, momento en el cual se te pedirá que enumeres sus ventajas y sus inconvenientes.

Quizás descubras entonces que algunos de tus hábitos negativos no son, después de todo, tan negativos como pensabas y te conviene mantenerlos o tal vez acabes descubriendo, como Carl, que puedes cambiarlos y convertirlos en buenos hábitos. El buen hábito resultante será tu recompensa natural por haber cambiado un mal hábito.

Estrategia para el cambio de hábitos

No te despidas aún de tu hábito. ¡Quizás decidas conservarlo!

No estás solo

Debes saber que no estás solo en tu lucha por cambiar de hábitos. Todos tenemos conductas y pensamientos repetitivos que podríamos considerar hábitos y a todos nos gustaría cambiar algún que otro aspecto de nuestra conducta. Algunos son buenos hábitos y otros son malos hábitos. A continuación te presentaremos unas cuantas personas con malos hábitos. Es posible que adviertas, en alguna de ellas, similitudes contigo, pero (exceptuando el caso de Cherry Pedrick) se trata de ejemplos ficticios que combinan la conducta de muchas personas con hábitos semejantes. En la medida en que avances en el *Cuaderno de trabajo para el cambio de hábitos* volverás a encontrarte con estas personas.

La historia de Cherry

Yo era delgada hasta que fui a la universidad en donde mi vida se tornó más sedentaria y mi dieta más irregular, de modo que

