

Hábitos con Amor

Guía para transformarte en 5 pasos



Psic. Daniel Pumarino

Introducción

Mi nombre es Daniel Pumarino, pero me puedes decir Dani. Soy psicólogo egresado de la Universidad Católica, con magister y postítulo en Psicoterapia Integrativa. Si bien mis credenciales son una parte de mi camino, lo que realmente importa es la experiencia que quiero compartir contigo. Como psicoterapeuta he acompañado diversos procesos de pacientes en dónde el foco o una parte de la terapia se centra en cambiar hábitos de todo tipo. Pero también ha sido un camino que he recorrido personalmente. Más allá de mi formación profesional, he vivido en carne propia los retos de cambiar hábitos. Durante años, mi diálogo interno fue mi mayor crítico, empujándome con dureza en lugar de alentarme con comprensión. No fue hasta que adopté un enfoque más compasivo hacia mí mismo que logré integrar hábitos que realmente han transformado mi vida.



Desde mi experiencia profesional y personal, he identificado dos problemas clave. Primero, que los cambios se quieren rápidos. Y este es un problema que traen muchos pacientes debido a que el mercado te promete milagros como si fueran memes motivacionales: rápidos, efectivos y con el poder de cambiar tu vida antes del próximo lunes. Pero, ¿es realmente sostenible aspirar a transformaciones tan drásticas? Y más aún, ¿podrán estos cambios perdurar en el tiempo? Spoiler alert: según mi experiencia, la respuesta a ambas preguntas es “no”. Por eso, muchas resoluciones de año nuevo no sobreviven ni 20 días.

Y aquí viene el segundo gran problema: nos falta autocompasión. ¿Cuántas veces te has dado latigazos mentales porque no lograste cambiar un hábito? A mí me pasó tantas veces que, si fuera un deporte, ya tendría medallas. Lo peor de todo es que cuando se acumula un fracaso tras otro, tristemente comienzas a creer que no eres capaz de cambiar. Recuerdo haberme sentido atrapado en este ciclo: cada intento fallido reforzaba la idea de que no era suficiente y en especial, que no podía sostener hábitos en el tiempo. Sin embargo, al cambiar mi perspectiva y aprender a hablarme con más amabilidad, descubrí que el cambio duradero no nace de la presión, sino de la paciencia y la autoaceptación.



Mi propuesta para ti con este libro es que podamos reestructurar en primera instancia las creencias que tenemos respecto a cómo funciona la implementación de hábitos. Para ello debemos mirar nuestros errores del pasado con compasión; entender que hicimos lo mejor que pudimos con las herramientas que encontramos en internet o técnicas que le funcionaron a un amigo. De esa manera, abrazamos y soltamos el pasado para crear los nuevos cimientos para los hábitos que pueden transformar tu vida. ¿Cuántos lunes has dicho “ahora sí empiezo”? Bueno, este es el último lunes que dirás eso. Te lo prometo.

Introducción

Luego, al comenzar a implementar los nuevos hábitos, lo haremos de forma progresiva y constante. Una forma en la que podemos mirar este proceso, es de la misma forma que vemos una planta crecer: necesita días, semanas o incluso años para llegar a su estado más grandioso. Y por mucho que quiera acelerar el proceso, regarla de forma desmedida no hace que crezca más rápido, sino que se ahogue y muera. Lo progresivo y constante nos permitirá que un hábito perdure en el tiempo hasta llegar a transformarnos en esa versión que queremos ser. También nos deja espacio para cualquier otro cambio que necesitamos realizar en la estructura de nuestro día a día, porque si el terreno no está fértil, ninguna planta crecerá. Y a veces, para fertilizarlo, hay que hacer espacio eliminando lo que ya no nos sirve: como esa hora extra en redes sociales.



Este libro será tu compañero de aventuras: te guiará durante los 5 pasos para que el cambio no solo sea posible, sino que se quede contigo. Entre teoría, práctica y ejercicios semanales (repetibles a gusto del consumidor y para todos los hábitos que quieras), aprenderás no solo a cambiar hábitos, sino a cambiar la forma en que te hablas y te cuidas. Pero ¡cuidado!, que éste es un cambio que transforma todo, incluido el número de veces que dices “el lunes empiezo”.



Hábitos con Amor

Guía para transformarte
en 5 pasos



Psic. Daniel Pumarino