

La ciencia detrás del logro

**Aprende a
desarrollar
los hábitos,
aptitudes,
conocimientos
y habilidades
que te
permitirán
conseguir
todo aquello
que te
propongas**

**MAURÍCIO
BENOIST**



DEUSTO

La ciencia detrás del logro

Aprende a desarrollar los hábitos,
aptitudes, conocimientos y habilidades
que te permitirán conseguir todo aquello
que te propongas

MAURICIO BENOIST



EDICIONES DEUSTO

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase 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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Mauricio Benoist, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Deusto es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de la colección: Sylvia Sans Bassat

Primera edición: febrero de 2025

Depósito legal: B. 23.020-2024

ISBN: 978-84-234-3838-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: EGEDSA

Printed in Spain - Impreso en España



Sumario

Introducción	9
1. ¿Qué es un hábito?	17
¿Qué tipos de hábitos existen?	22
2. Neurociencia y hábitos.	25
3. Neurología del hábito	31
Núcleo accumbens y hábitos	35
Sistema de recompensa	38
Aprendizaje y memoria	43
Plasticidad	44
Emociones, aprendizaje y memoria	48
4. Marcadores somáticos y hábitos	51
5. La dopamina y los hábitos	55
Lugares cerebrales del placer	56
La química del placer	57
Motivación y sistemas de recompensa	59
6. ¿Cómo se forman los hábitos?	63
Procesos de adquisición de un hábito	65

El conductismo y la formación del hábito.	72
7. Teoría del logro: relación entre talento y esfuerzo, y entre habilidad y logro	77
8. Factores para desarrollar hábitos para el logro . .	85
Factor autoconocimiento.	87
Autoconocimiento y autoconcepto.	89
Creencias	101
Esfuerzo	103
Adversidad y adaptación positiva.	114
Factores emocionales	116
Conocimiento y talento	131
Factor contexto	136
Conclusión	143
Guía de ejercicios y prácticas para formar hábitos del logro	147
Bibliografía.	149

¿Qué es un hábito?

La palabra *hábito* proviene del verbo en latín *habere*, que significa tener o poseer; a partir de esta idea se ha construido el significado lo que hoy conocemos como *hábito*, y que hace referencia a conseguir algo que antes no se tenía. Podemos decir entonces que un hábito es un comportamiento o una conducta que adquirimos a través de diversos mecanismos, como la repetición, y que además tiene la característica de ser automático; es decir, cuando nos encontramos en circunstancias que constantemente se repiten, los hábitos se desarrollan de forma natural.

¿Qué otras características tienen los hábitos? Son acciones fluidas, efectivas, eficientes, que surgen a través de las acciones y los conocimientos que cada persona posee. Según algunos filósofos,¹ los hábitos se desarrollan a voluntad de los individuos y funcionan como una especie de ejercicio de la inteligencia que nos prepara para actuar de manera natural y metódica.

1. Los filósofos que defienden la teoría aristotélico-tomista.

Según la definición de «hábito» que acabamos de plantear, podemos encontrar una variedad de comportamientos muy diferentes entre ellos y que poco tienen que ver entre sí; de hecho, en ocasiones, incluso podemos encontrar hábitos totalmente opuestos. Por ejemplo, podríamos afirmar que salir a caminar treinta minutos al día es un hábito, pero tomar dos cervezas todos los viernes por la tarde también lo es; ambos comportamientos entran en la definición de hábitos y cumplen con las características típicas de un hábito, sin embargo, nos encontramos con un inconveniente para algunas disciplinas científicas que buscan estudiar en profundidad cómo se forman los hábitos. Por esa razón, la neurociencia y la psicología experimental definen el hábito como una conducta automática, rígida e inconsciente, que se realiza sin un fin concreto, es decir, que se hace por hacer, independientemente del resultado.

Desde la psicología experimental se llevó a cabo un experimento que nos permite ver este proceso de forma más clara: se trata de un roedor al cual se le instala un botón que, al apretarlo, consigue su alimento; después de un tiempo, cuando el hábito ya está fijado en su cerebro, se ha registrado que, aunque ya esté saciado, el animal seguirá apretando el botón para obtener dicho alimento.

Sin embargo, la cuestión no es tan simple de abordar cuando se trata de humanos. Si entendiéramos los hábitos de la misma forma para los seres humanos, estaríamos reduciendo el concepto que engloba estas conductas simplemente a comportamientos compulsivos e inconscientes, como sucede, por ejemplo, con las adicciones, y estaríamos dejando de lado los numerosos comportamientos

habituales que realizamos en el día a día, como lavarnos los dientes después de cada comida, practicar algún deporte, tomar suficiente agua o hacer un plan de ahorro para la jubilación, por citar sólo algunos ejemplos. Por ello, es fundamental entender que los hábitos adquiridos son una capacidad cognitiva, operativa o conductual que, a través del ejercicio y la experiencia, inclinan las futuras acciones hacia el logro de algún objetivo o de un fin determinado.

La noción de hábito en el área de las neurociencias se inspira en la visión del psicólogo y filósofo William James.² La propuesta de James se basa en el asociacionismo, es decir, trabaja a partir de pequeñas unidades que se suceden mecánicamente, de modo que cuando tratamos de explicar el funcionamiento de los hábitos dentro del cerebro, se habla de una fragmentación fisiológica, haciendo referencia a estas pequeñas unidades. A partir de esta idea, la neurociencia experimental ha establecido la siguiente condición para que una acción se considere un hábito: su desempeño debe permanecer sin cambios frente a la evaluación del resultado y la degradación de la contingencia acción-resultado. Es decir, una conducta que está fijada en el cerebro como un hábito se desarrollará automáticamente sin importar el resultado derivado de ella, los hábitos no dependen de una recompensa o resultado positivo para realizarse.

Por tanto, digamos que experimentalmente y por de-

2. Bernacer, J., y Murillo, J. I., «The Aristotelian conception of habit and its contribution to human neuroscience», *Frontiers in Human Neuroscience*, 8 (2014), p. 883.

finición, se diría que no pueden existir hábitos que estén dirigidos a objetivos. Sin embargo, esto no es lo que observamos en el comportamiento humano, donde muchos hábitos, incluso los más simples, como atarse los cordones de los zapatos, están dirigidos a un fin concreto. Si conservamos esta condición como la única para definir los hábitos, nos encontraríamos con comportamientos *ateleológicos* (sin un fin o propósito), que serían entonces rígidos, inconscientes, automáticos e insensibles a los resultados.

Según la visión aristotélica, los hábitos adquiridos presuponen una plasticidad conductual, es decir, que los individuos pueden adquirir nuevos patrones de conducta para lograr una adaptación deseada y así tener más éxito en la búsqueda de sus objetivos. La idea central de la teoría aristotélica de la acción es que cuando un individuo hace algo, hay un efecto más importante y profundo que se ve reflejado no sólo en el receptor de la acción o el producto que resulte de ella, sino sobre el propio individuo.

Entonces, ¿hay hábitos buenos y hábitos malos? La respuesta a esta categorización de las conductas dependerá más bien de la perspectiva a través de la cual estemos analizando los hábitos. Según las neurociencias,³ los buenos hábitos serían aquellos que el individuo se esfuerza por incorporar a su comportamiento, mientras que los malos hábitos son aquellos que toman poderosamente el control del comportamiento, como sucede con los vicios o las adicciones.

3. Graybiel, 2008.

Algunos autores⁴ proponen que existe un *factor clave* que sirve para clasificar los hábitos como buenos o malos, apropiados o inapropiados: el control cognitivo, una función cerebral que permite al individuo orientar su comportamiento de forma adecuada según su objetivo. Si la adquisición de un hábito implica un mejor control cognitivo de las acciones relacionadas con ese hábito, se puede considerar como bueno. Por el contrario, si implica rigidez y pierde la claridad en el objetivo, es un mal hábito.

Dado que *bueno* y *malo* (en términos aristotélicos, *virtud* y *vicio*) pueden sonar como términos extraños para la comunidad neurocientífica, los autores proponen clasificarlos en «hábitos como aprendizaje» y «hábitos como rutina». Se escogen estos términos en vez de bueno o malo porque cumplen con una importante condición, y es que estos términos resaltan la flexibilidad o rigidez conductual que distingue a cada tipo de comportamiento. De modo que si una conducta implica un mayor control cognitivo de las acciones, puede considerarse un «hábito como aprendizaje», y aquellos comportamientos que limitan el control cognitivo se denominan «hábito como rutina».⁵

Otra diferencia importante entre los hábitos como rutinas y los hábitos como aprendizaje es su relación con la conciencia. Veámoslo. En los hábitos como rutina, el comportamiento del individuo es inconsciente mientras realiza dicha acción, la conciencia se ve reducida en ese

4. Bernacer y Murillo, *op. cit.*

5. *Ibídem.*

proceso, e incluso eliminada por completo, lo que implica que la persona no actúa concentrando sus esfuerzos en un objetivo superior, aunque se encuentra siempre con la posibilidad de recuperar esa atención consciente. La posibilidad de desarrollar hábitos como aprendizaje radica precisamente en la viabilidad de fragmentar esos esfuerzos en movimientos, acciones y secuencias con el fin de organizarlos de otras formas para realizar diferentes acciones.

¿Qué tipos de hábitos existen?

La principal razón por la que Aristóteles analizó la naturaleza de los hábitos fue la ética. Desde su punto de vista, la ética implica un estudio amplio del comportamiento humano (hay que recordar que «ética» deriva del vocablo griego *ethos*, que significa conducta o comportamiento). Él distinguió tres tipos de hábitos adquiridos, originalmente denominados dianoéticos, éticos y técnicos.⁶

Algunos autores⁷ utilizan ahora una terminología actualizada que nos permite tener una mejor comprensión de estos tres tipos de hábitos. Los han definido como hábitos teóricos, conductuales y técnicos. A continuación se presenta un diagrama que explica esta distinción.

6. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Oxford University Press, Reino Unido, 2002.

7. Bernacer y Murillo, *op. cit.*

**Figura 1.1. Clasificación aristotélica
de los hábitos adquiridos**



Fuente: elaboración propia a partir de Bernacer y Murillo, «La concepción aristotélica del hábito y su contribución a la neurociencia actual», *Frontiers in Human Neuroscience*, 8 (2014), p. 883.

Ahora que conocemos la concepción que Aristóteles desarrolló para el estudio de los hábitos, planteamos aquí algunas conclusiones importantes:

- Un hábito adquirido es una capacidad que se obtiene para realizar cierto tipo de acciones.
- Esa capacidad, generalmente adquirida mediante la repetición de una o más acciones, hace que la ejecu-

ción de ciertos comportamientos sea más rápida, espontánea y autónoma de la supervisión consciente continua, todo lo cual conduce generalmente a un mejor desempeño.

- Si un hábito aumenta el control cognitivo de las acciones, puede denominarse «hábito como aprendizaje»; si, por el contrario, aumenta su rigidez, se denomina «hábito como rutina».