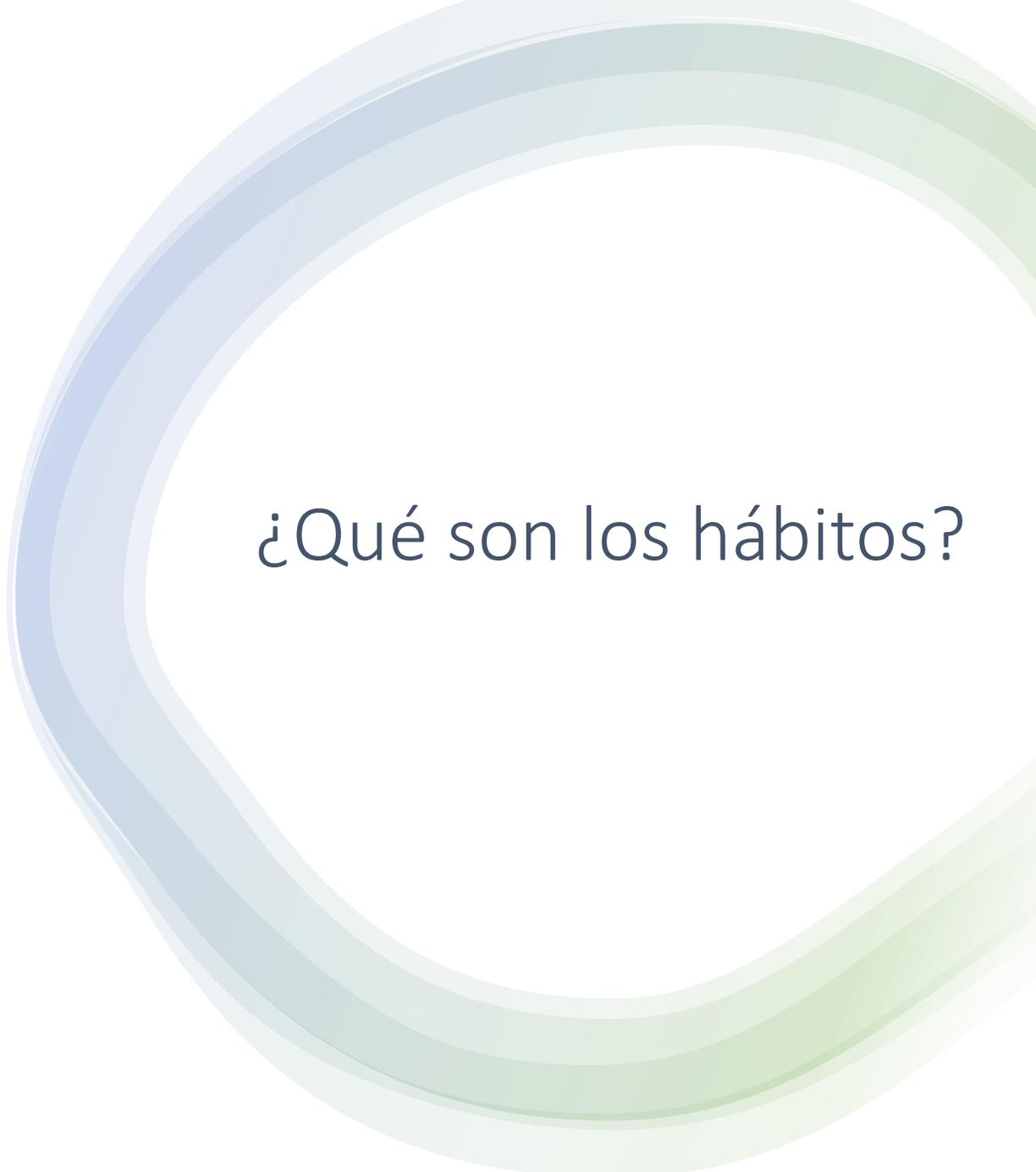


Formación de hábitos desde la neurociencia

Teresa Esteban Peñalba

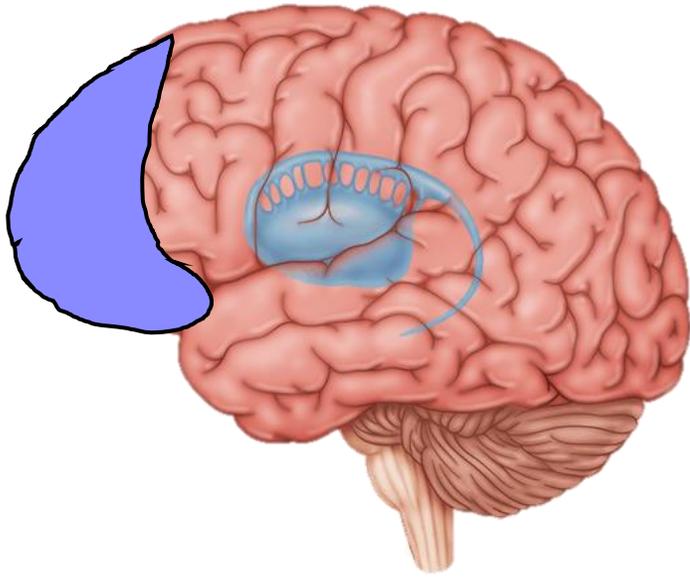
@NeuroTEP

- Tanto buenos como malos hábitos funcionan igual.
- Los comportamientos deliberados se adaptan flexiblemente al ambiente, pues dependen de la consecuencia.
- Los hábitos no se adaptan libremente (Amaya & Smith, 2018), y dependen de un antecedente que los active (Yin & Knowlton, 2006).



¿Qué son los hábitos?

Neurobiología de la formación de hábitos



Hay dos zonas del cerebro muy relevantes en la formación de hábitos:

- Ganglios basales: importantes receptores de dopamina, implicados en la ejecución de acciones.
- Cortex prefrontal: el centro de toma de decisiones y planificación del cerebro.

Formación de hábitos desde la neurociencia

Cuando experimentamos algo que nos gusta el cerebro libera **dopamina** a estructuras de los **ganglios basales y cortex prefrontal**.

El cerebro buscará repetir aquello que nos da dopamina y aprenderá a liberar dopamina desde el momento que se presente el antecedente.

Asociar el antecedente al hábito que queremos crear nos asegura esa liberación de dopamina que nos mantendrá enganchados al hábito.

