

Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°8 - 2025

La ciencia de las micro-recompensas

Imagina que alcanzas un pequeño objetivo y tu cerebro activa un letrero luminoso que dice: **¡bien hecho!** Ese impulso es real: se llama dopamina, un neurotransmisor que estimula la motivación y refuerza comportamientos positivos.

Según investigaciones de la Asociación Estadounidense de Psicología y la Universidad de Stanford, no es necesario lograr grandes metas para liberar dopamina. Pequeños avances también la activan, lo que facilita construir y mantener hábitos de forma sostenible.

Este principio se conoce como **micro-recompensa**: reconocer y celebrar logros pequeños para mantener el impulso a largo plazo.

Cómo puedes ponerlo en práctica:

- Después de completar una tarea pendiente: regálale cinco minutos para disfrutar un té o café con calma.
- Tras organizar tu espacio: sal a caminar para respirar aire puro o disfruta de un capítulo de tu serie del momento.
- Al finalizar tu entrenamiento o actividad física: bebe agua fría lentamente y reconoce el esfuerzo que hizo tu cuerpo.

Tips para aplicar las micro-recompensas:

1. **Celebra de inmediato:** reconoce el avance en el momento, no después.
2. **Manténlo simple:** que la recompensa sea breve y fácil de ejecutar.
3. **Conecta con tu meta:** el premio debe alinear con lo que quieres lograr.
4. **Registra tus logros:** usa calendario, libreta o alguna app para visualizarlos.
5. **Evita sabotadores:** no premies con algo que te aleje del objetivo.

Date permiso para celebrar tus pequeños logros. Cada pausa consciente puede ser ese momento que te recuerde lo lejos que has llegado, y al mismo tiempo te dé la energía para seguir avanzando.