

Resumen detallado de "Mira de nuevo: El poder de notar lo que siempre ha estado ahí "

Introducción: Cómo nos habituamos a todo, todo el tiempo

Sharot y Sunstein comienzan el libro con una idea central: la habituación, un proceso natural mediante el cual los seres humanos nos acostumbramos a las cosas, lo que disminuye nuestra respuesta emocional a ellas con el tiempo. Esto aplica tanto a experiencias positivas como negativas, y es parte de la evolución biológica de todos los seres vivos. Desde organismos unicelulares hasta seres humanos, la habituación ha sido un mecanismo de supervivencia. Un ejemplo simple es cómo los organismos primitivos modificaban su comportamiento en respuesta a los nutrientes: si los niveles eran constantes, sus movimientos también lo eran, pero ante un cambio en el entorno, sus respuestas se ajustaban para optimizar su supervivencia.

En los seres humanos, la habituación ocurre en múltiples niveles, desde el fisiológico hasta el psicológico. Los autores nos piden que imaginemos el día más feliz de nuestras vidas y que pensemos cómo sería revivirlo una y otra vez. Inicialmente, parecería una fantasía ideal, pero eventualmente, ese día perfecto perdería su brillo debido a la habituación. Este fenómeno no solo afecta nuestras experiencias más emocionantes, sino también las más triviales, como los sonidos de fondo o los olores. Es por esto que, con el tiempo, incluso las situaciones más deseadas dejan de brindarnos el mismo nivel de satisfacción.

Capítulo 1: Bienestar — La habituación y la felicidad

El primer capítulo aborda la relación entre la habituación y nuestra percepción del bienestar. Los autores presentan el caso de Julia, una mujer que parece tener todo lo que muchos desearían: una familia amorosa, un trabajo gratificante y una vida cómoda. A pesar de esto, Julia sigue siendo capaz de apreciar las pequeñas cosas en su vida porque su rutina incluye pausas que le permiten redescubrir su entorno. Julia es, de hecho, Julia Roberts, la famosa actriz, quien comparte su experiencia personal de cómo sus constantes viajes le ayudan a no habituarse a las maravillas de su vida cotidiana.

Por otro lado, los autores presentan a Rachel, una persona que, aunque tiene una vida igualmente exitosa y cómoda, ya no siente esa alegría o emoción diaria. La diferencia entre Julia y Rachel no radica en sus personalidades o circunstancias, sino en la capacidad de Julia de tomar descansos y redescubrir las pequeñas alegrías de su vida. A través de ejemplos como estos, Sharot y Sunstein enfatizan que una vida llena de rutinas ininterrumpidas puede conducir a una pérdida de sentido y satisfacción.

Un concepto clave aquí es el de la "resparkle" (o "reencendido"), la capacidad de revivir la chispa de una experiencia a través de la dishabituación. Al tomar descansos o cambiar el entorno, podemos restablecer nuestra percepción de lo que es positivo, lo que nos permite disfrutar nuevamente de las cosas que habíamos dejado de notar.

Capítulo 2: La habituación en lo negativo

El libro no solo se centra en cómo la habituación nos afecta cuando se trata de experiencias positivas, sino también en cómo nos habituamos a las experiencias negativas. Un ejemplo destacado es el "efecto de la rana hervida", que ilustra cómo podemos ignorar cambios graduales en nuestro entorno que, de ser percibidos de manera súbita, nos causarían gran incomodidad o alarma. Los autores citan estudios sobre cómo la contaminación, la discriminación y la corrupción pueden volverse invisibles para nosotros cuando nos acostumbramos a ellas poco a poco. Este tipo de habituación es particularmente peligroso porque reduce nuestra motivación para corregir lo que está mal en nuestras vidas o en la sociedad.

Un caso práctico que mencionan es el de Suecia, donde en la década de 1960 se decidió cambiar el sentido de la circulación de la izquierda a la derecha. Increíblemente, después de esta transición, los accidentes de tráfico disminuyeron en un 40%. Esto sucedió no porque conducir en el lado derecho sea más seguro, sino porque la novedad del cambio hizo que los conductores estuvieran más atentos y cuidadosos. Esto ilustra cómo un cambio significativo en nuestro entorno puede hacer que dejemos de tomar riesgos por sentado y nos volvamos más conscientes de los peligros que normalmente ignoramos.

Capítulo 3: Habituación y el trabajo — cómo afecta la productividad y la creatividad

La habituación también tiene profundas implicaciones en el mundo laboral, particularmente en la productividad y la creatividad. Cuando los empleados se habitúan a sus trabajos o entornos laborales, tienden a volverse menos creativos y más desmotivados. Sharot y Sunstein argumentan que cambiar de tareas, proyectos o incluso equipos dentro del mismo trabajo puede revitalizar la creatividad. Este proceso de dishabitación puede desencadenar innovación y nuevas ideas.

Un estudio citado en el libro muestra que los empleados que rotan entre diferentes departamentos en una organización son más propensos a generar ideas novedosas que aquellos que permanecen en una sola posición durante largos períodos. Esta rotación les permite ver los problemas desde diferentes ángulos y abordar los desafíos de nuevas maneras. Las empresas que fomentan este tipo de rotación o cambios temporales en el entorno laboral pueden beneficiarse enormemente en términos de innovación y eficiencia.

Capítulo 4: Cómo restaurar el sentido de maravilla en la vida diaria

Uno de los temas más recurrentes en el libro es la idea de restaurar nuestra capacidad de asombro. Los autores explican que, aunque la habituación es inevitable, hay maneras de revertirla temporalmente para que podamos volver a disfrutar de lo que hemos dejado de notar. Una estrategia clave es cambiar el contexto. Un simple cambio de lugar, como pasar un fin de semana fuera de casa, puede ser suficiente para redescubrir el aprecio por las cosas cotidianas.

Otra técnica mencionada es la de adoptar "vacaciones mentales". Este concepto implica imaginar cómo sería nuestra vida si perdiéramos algo que damos por hecho, como nuestro hogar, nuestra familia o incluso nuestra salud. A través de este ejercicio de visualización negativa, las personas pueden redescubrir el valor de lo que ya tienen y reencender la gratitud y el aprecio.

Capítulo 5: Habituación y las relaciones personales

Las relaciones personales, especialmente las de largo plazo, son particularmente susceptibles a los efectos de la habituación. Sharot y Sunstein discuten cómo, con el tiempo, incluso las relaciones más apasionadas pueden perder su chispa si no se toman medidas conscientes para evitar la habituación. Una de las estrategias que recomiendan es pasar tiempo separados, lo que permite a las parejas verse con ojos renovados cuando se reencuentran. Esta separación no tiene que ser física, también puede ser emocional o mental, como permitir que cada persona explore intereses individuales fuera de la relación.

Los autores también citan estudios que demuestran que las parejas que pasan más tiempo separadas tienden a experimentar mayores niveles de deseo sexual y conexión emocional. En resumen, la clave para mantener relaciones vivas y vibrantes es permitir una cierta dosis de novedad y misterio.

Capítulo 6: La búsqueda de la novedad — El equilibrio entre la exploración y la explotación

Un concepto fundamental en el libro es el equilibrio entre la "exploración" y la "explotación". La explotación se refiere a sacar el máximo provecho de lo que ya conocemos y hemos experimentado, mientras que la exploración implica buscar nuevas experiencias y conocimientos. Según Sharot y Sunstein, las personas que se inclinan demasiado hacia la explotación pueden caer en la rutina y el estancamiento, mientras que aquellos que exploran demasiado pueden sentirse desarraigados o insatisfechos.

Los autores sugieren que la clave para una vida plena es encontrar un equilibrio entre ambos. Aquellos que exploran lo suficiente para mantener el interés y la novedad en sus vidas, pero que también saben cómo explotar lo que ya tienen, son más propensos a experimentar una satisfacción sostenida.

Capítulo 7: El impacto de la habituación en el bienestar mental

La habituación también está vinculada con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Sharot y Sunstein explican que la falta de novedad y cambio puede llevar a sentimientos de insatisfacción crónica, lo que, con el tiempo, puede desencadenar problemas de salud mental. Por otro lado, la incapacidad de habituarse lo suficiente a experiencias negativas, como el dolor físico o emocional, puede causar un sufrimiento prolongado.

El libro propone una serie de técnicas para contrarrestar estos efectos, incluyendo el uso consciente de la novedad, la práctica de la gratitud y la búsqueda de experiencias significativas. También se destaca la importancia de mantener una perspectiva fresca en la vida diaria para evitar caer en una espiral de descontento.

Capítulo 8: Implicaciones sociales y políticas de la habituación

Finalmente, el libro aborda cómo la habituación afecta no solo a los individuos, sino también a las sociedades. Cuando una sociedad se habitúa a problemas sistémicos como la desigualdad, la discriminación o la corrupción, es menos probable que se movilice para cambiar esas realidades.

Los autores introducen el concepto de "emprendedores de la **dishabitación**, personas que desafían las normas y sacuden la conciencia pública, ayudando a la sociedad a notar nuevamente lo que se ha vuelto invisible con el tiempo. Un ejemplo de esto son los movimientos sociales que buscan combatir la desigualdad racial o de género, que muchas veces surgen como respuesta a la indiferencia colectiva hacia la discriminación cotidiana.

Capítulo 9: Cómo podemos desaprender la indiferencia y fomentar el cambio social

Los autores analizan la importancia de la deshabitación en el ámbito social y político, destacando cómo las personas, a nivel individual y colectivo, pueden volverse complacientes ante problemas sociales urgentes. Esta complacencia, producto de la habituación, reduce la capacidad de la sociedad para reaccionar ante la injusticia o la corrupción. La clave, según los autores, es aprender a mantener un sentido de alarma activa, y eso se puede lograr recordando constantemente lo que está en juego.

Un ejemplo interesante que los autores mencionan es cómo los ciudadanos de algunas ciudades contaminadas dejaron de notar la gravedad de la situación ambiental hasta que entraron en cámaras de aire limpio, donde pudieron experimentar la diferencia drástica en la calidad del aire. Este experimento reveló que, una vez que las personas notan de nuevo lo que habían dejado de percibir, son más propensas a exigir cambios y tomar medidas.

Capítulo 10: Habituación y la tecnología — El impacto de las redes sociales en nuestra percepción

Uno de los temas más relevantes y actuales del libro es el impacto de la tecnología, y en particular de las redes sociales, en la habituación. Sharot y Sunstein argumentan que el uso constante de redes sociales y la exposición continua a estímulos digitales ha creado una generación que, aunque más conectada, está más desensibilizada que nunca. Las redes sociales fomentan la comparación constante y el consumo de contenido en ciclos rápidos, lo que lleva a una saturación emocional y a una menor capacidad para disfrutar de la vida cotidiana fuera de la pantalla.

Los autores presentan estudios que muestran cómo las personas que toman "pausas digitales", es decir, se desconectan temporalmente de las redes sociales, reportan un aumento en su bienestar emocional y una mayor satisfacción con sus vidas. Este tipo de pausas permite a las personas redescubrir lo que realmente es importante para ellas, sin la presión constante de las comparaciones y los estímulos instantáneos que ofrecen las plataformas digitales.

Capítulo 11: La creatividad y la deshabitación — Cómo romper el ciclo

En este capítulo, los autores se centran en cómo la deshabitación puede ser un catalizador para la creatividad y la innovación. Explican que las mentes más creativas suelen ser aquellas que logran romper con las rutinas y patrones predecibles, permitiendo que lo familiar se vea con nuevos ojos. Esta capacidad para "mirar de nuevo" es lo que impulsa a artistas, científicos y empresarios a encontrar soluciones innovadoras a problemas complejos.

Un ejemplo destacado es el de artistas que buscan nuevas fuentes de inspiración al viajar, cambiar su entorno o interactuar con personas de diferentes culturas. Al romper con la monotonía de lo conocido, estas personas son capaces de encontrar conexiones y perspectivas únicas que no habrían surgido en un contexto de habituación.

Capítulo 12: La importancia de la novedad en nuestras vidas — Pequeños cambios, grandes resultados

El libro concluye con un enfoque práctico sobre cómo podemos aplicar los principios de la deshabituación en nuestras vidas cotidianas para maximizar la felicidad y el bienestar. Sharot y Sunstein sugieren que, si bien no es necesario hacer cambios drásticos constantemente, incluso pequeños ajustes pueden hacer una gran diferencia. Por ejemplo, cambiar la disposición de los muebles en una habitación, variar la ruta que tomamos para ir al trabajo o probar un nuevo pasatiempo pueden ser formas simples pero efectivas de romper el ciclo de la habituación.

También recomiendan hacer un esfuerzo consciente para notar y apreciar los pequeños detalles que a menudo pasan desapercibidos. La práctica de la gratitud, por ejemplo, es una herramienta poderosa para combatir la habituación. Al tomarnos el tiempo para reflexionar sobre lo que estamos agradecidos cada día, reentrenamos nuestro cerebro para que reconozca y aprecie las cosas que, de otro modo, podrían perderse en la rutina diaria.

Conclusión: Ver el mundo con nuevos ojos

En resumen, *"Mira de nuevo: El poder de notar lo que siempre ha estado ahí"* es una exploración profunda de cómo la habituación afecta casi todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestras relaciones personales hasta nuestra capacidad de innovar y nuestra percepción de la justicia social. Sharot y Sunstein ofrecen una serie de estrategias para superar este fenómeno y recuperar el sentido de maravilla y aprecio por las cosas que nos rodean.

El mensaje final del libro es que, aunque la habituación es un mecanismo natural y necesario para la supervivencia, es posible, y esencial, aprender a deshabituarse para vivir una vida más plena y consciente. Al hacer pequeños cambios, tomar descansos intencionales y buscar activamente nuevas perspectivas, podemos romper el ciclo de la rutina y redescubrir la belleza y el valor de lo que siempre ha estado frente a nosotros.

Este libro ofrece tanto una reflexión teórica como consejos prácticos, haciendo que sea una lectura inspiradora para cualquiera que desee encontrar nuevas formas de ver el mundo, mejorar sus relaciones y aumentar su bienestar personal y colectivo.