

Vida Saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

Este menú es una forma de otorgarse pequeñas recompensas para reforzar la motivación.

Cómo entender los menús de dopamina

PEXEL CREATIVE COMMONS

1 Entender el concepto

“Los menús de dopamina son estrategias en las cuales haces acciones que son cotidianas y que con eso aumentan los niveles de dopamina”, define María José Gálvez, psicóloga de Clínica MEDS. Aunque el concepto es nuevo, Claudio Araya, director académico del Magíster en Mindfulness Relacional y Compasión de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), menciona que sirve como una metáfora sobre “cómo se gestiona la satisfacción y el disfrute de manera cotidiana y al sentido que tiene en el organismo la dopamina, que es un neurotransmisor asociado al circuito de la recompensa y el placer”, al hacer actividades que abarcan desde leer hasta encender una vela.

2 Identificar el momento

En Clínica Mayo afirman que hacer una pausa breve y recargar energía con otra actividad puede ayudar a retomar una tarea difícil y avanzar por partes. Esto permite usar el menú como una forma de otorgarse pequeñas recompensas por cada logro, reforzando la motivación. En ese sentido, Gálvez explica cuándo es conveniente generar un quiebre en la tarea: “cuando sientan que ya no pueden concentrarse porque están haciendo una tarea muy monótona, sientan que su ánimo ha bajado o aparezca la sensación de aburrimiento o cansancio”, menciona.

3 Personalizar según los intereses

“Si quieren un menú de autocuidado, este se puede construir acorde a la historia de vida y a los intereses”, describe la psicóloga Gálvez. La profesional menciona que cada persona puede adoptar un hábito según sus preferencias: algunas responden mejor al movimiento, otras a la música o a fotografías. Sin embargo, añade que estos intereses pueden ir cambiando con el tiempo y no tener el mismo efecto más adelante.

4 Gestionar de forma consciente

“Hay que tener un poco de resguardo con el menú de dopamina. El riesgo es que puede generar adicción y apego a lo que nos genera placer”, advierte Claudio Araya. Además, aunque estas pausas pueden ser útiles, es importante no perder de vista la tarea principal. Así, Clínica Mayo sugiere programar un cronómetro con tiempos breves y poco comunes para las actividades del menú antes de volver a la tarea pendiente. ■