

HÁBITOS

DESARROLLAR LOS BUENOS, ELIMINAR LOS MALOS



PSICO REALIZACIÓN

REALIZA TUS SUEÑOS.ORDENA TUS
PENSAMIENTOS. DOMINA TUS
EMOCIONES. CONTROLA TUS
COMPORTAMIENTOS.

www.psicorealizacion.com

Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Anota un Hábito bueno que quieres implementar:

Anota la razón que te dificulta iniciarlo:

Anota un hábito malo que no has podido eliminar:

Anota la razón por la que es difícil eliminarlo:



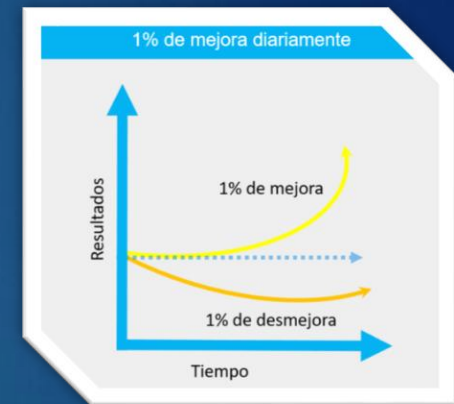
Definición

- ▶ Un hábito es una rutina o práctica que se realiza de manera regular; una respuesta automática a una situación específica

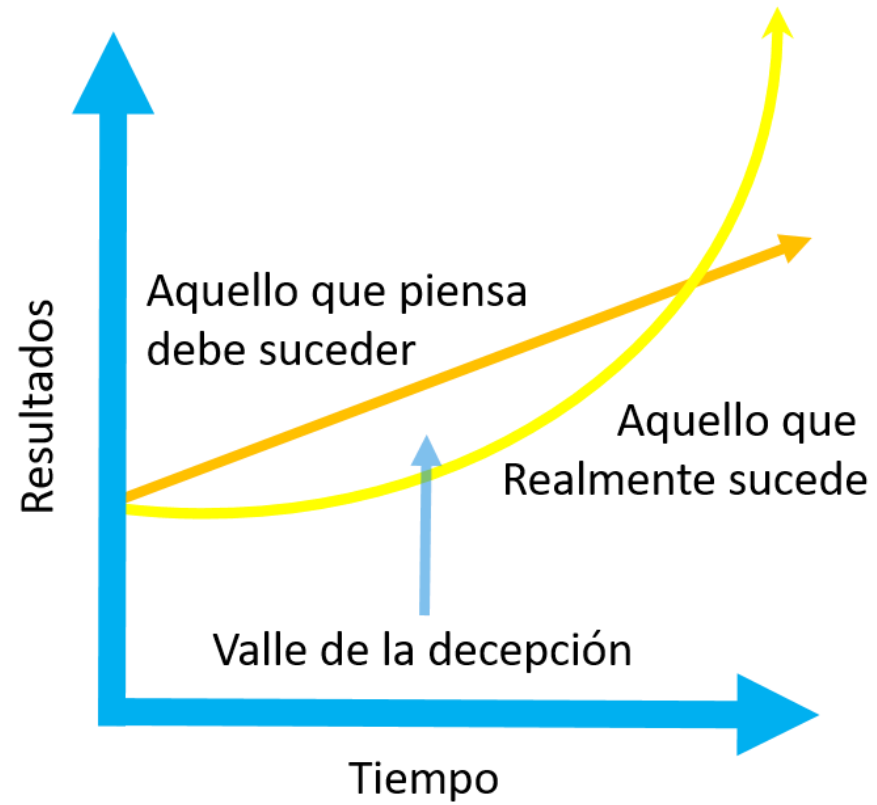


Importancia de los pequeños hábitos

- ▶ Tendemos a sobreestimar la importancia de los grandes momentos definitorios grandes triunfos grandes éxitos y le restamos valor a la realización de pequeñas mejoras cotidianas.
- ▶ Si logras ser 1% mejor cada día durante un año terminarás siendo 37 veces mejor al final del periodo, por el contrario, si deterioras tu conducta 1% cada día, al final del año habrás llegado casi a cero.
- ▶ Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande



Maseta de potencial latente



El progreso toma tiempo y puede resultar un “abismo de desilusión” un punto en el que la gente se siente descorazonada tras haber trabajado semanas o incluso meses sin experimentar resultados aparentes, sin embargo, su trabajo no se desperdició, tan solo se acumuló, tiempo después el verdadero valor del esfuerzo es revelado.

Tres capas del cambio de conducta

- ▶ La primera capa incluye cambiar los **resultados**: perder peso, publicar un libro, ganar un campeonato, la mayoría de las metas que te propones lograr están asociadas con este nivel de cambio.
- ▶ La segunda capa incluye cambiar tus **procesos**, este nivel se relaciona con el cambio de hábitos y sistemas: implementar una nueva rutina en el gimnasio, organizar tu escritorio para tener un mejor flujo de trabajo, desarrollar una práctica de meditación, la mayoría de los hábitos que desarrollas están asociados con este nivel.
- ▶ La tercera capa, la más profunda, incluye cambiar tu **identidad**, este nivel se relaciona con cambiar tus creencias: tu visión del mundo, la imagen de ti mismo, tus juicios acerca de ti mismo y de los demás, la mayoría de las creencias son suposiciones y los prejuicios que mantienen están asociados con este nivel.

Tres capas del cambio de conducta



Hábitos basados en la identidad

La alternativa apropiada es construir hábitos basados en cambios de identidad. Con este planteamiento empezamos por enfocarnos en quién queremos llegar a ser:

- ▶ La meta no es leer un libro, la meta es convertirse en lector
- ▶ La meta no es correr un maratón, la meta es convertirse en corredor
- ▶ La meta no es aprender a tocar un instrumento, la meta es convertirse en músico

La formación de hábitos puede ser una espada de dos filos, si es a tu favor el cambio de identidad puede ser una poderosa fuerza de superación personal, pero si trabaja en tu contra, el cambio de identidad puede ser una maldición: es fácil que tu lealtad hacia esa identidad influya en tu capacidad para cambiar.



Construir hábitos

- ▶ El proceso de construir un hábito puede dividirse en cuatro simples pasos: señal, deseo, respuesta y recompensa.



- ▶ Mediante este ciclo de hábitos tu mente está analizando continuamente el ambiente que te rodea prediciendo lo que va a ocurrir después tratando de ensayar diferentes respuestas y aprendiendo de los resultados.

Crear un hábito

	Buenos Hábitos	Malos Hábitos
Primera ley (Señal)	Hacerlo obvio	Hacerlo invisible
Segunda Ley (Deseo)	Hacerlo atractivo	Hacerlo poco atractivo
Tercera Ley (Respuesta)	Hacerlo sencillo	Hacerlo difícil
Cuarta Ley (Recompensa)	Hacerlo satisfactorio.	Hacerlo insatisfactorio

Primera Ley: HACERLO OBVIO

Los hábitos están inconscientemente asociados a comportamientos automáticos, para modificarlos o adquirir nuevos es necesario mantenerse consciente de lo que se está haciendo.

Hábitos	Sentido
Despertar	=
Revisar celular	-
Bañarme	+
Desayunar	+
Leer periódico	+
Ir por una botana	-

- ▶ ¿Esta conducta me ayuda a convertirme en la persona que quiero llegar a ser?
- ▶ ¿Este hábito es un punto a favor o en contra de mi identidad deseada?

Anota tus principales Hábitos y su valoración (positiva, negativa o neutral)

Hábitos	Sentido



Crear un nuevo hábito

Una vez que han ocurrido las señales desencadenantes de un hábito, es necesario crear una intención de implementación:

“Cuando la situación X se presenta, yo voy a realizar la respuesta Y”

La respuesta tiene que establecerse con claridad y precisión, no un buen deseo sino una conducta medible:

Yo haré [CONDUCTA] a las [TIEMPO] en [LUGAR]

Meditación: Yo meditaré durante un minuto a las 7:00 a.m. en la sala de mi casa.

Estudio: Yo estudiaré inglés durante 20 minutos a las 6:00 p.m. en mi recámara

Ejercicio: Yo haré ejercicio durante una hora a las 5:00 p.m. en el gimnasio del club.

Se trata de que el tiempo y lugar sean tan obvios que los hábitos se conviertan en automáticos.

Crear un nuevo hábito con la fórmula:
Yo haré [CONDUCTA] a las [TIEMPO] en [LUGAR]

▶ Yo haré _____ a las _____ en

▶ _____

▶ Yo haré _____ a las _____ en

▶ _____



Acumular pequeños hábitos

Identifica un hábito que ya realizas y coloca el nuevo hábito sobre el anterior.

▶ Después de [HÁBITO ACTUAL] Yo haré [NUEVO HÁBITO]

Meditación: Después de servirme mi café cada mañana, voy a meditar durante un minuto.

▶ Ejercicio: Después de quitarme los zapatos de trabajo, inmediatamente me pondré los tenis para hacer ejercicio.

▶ Gratitud: Después de sentarme a cenar, mencionaré algo que sucedió ese día y por lo que estoy muy agradecido.

Después de [_____] Yo haré [_____]

Después de [_____] Yo haré [_____]

Después de [_____] Yo haré [_____]

Acumular pequeños hábitos:

Después de [HÁBITO ACTUAL] Yo haré [NUEVO HÁBITO]

Yo haré _____ a las _____ en

_____ e inmediatamente Yo haré

_____ a las _____ en

Yo haré _____ a las _____ en

_____ e inmediatamente Yo haré

_____ a las _____ en



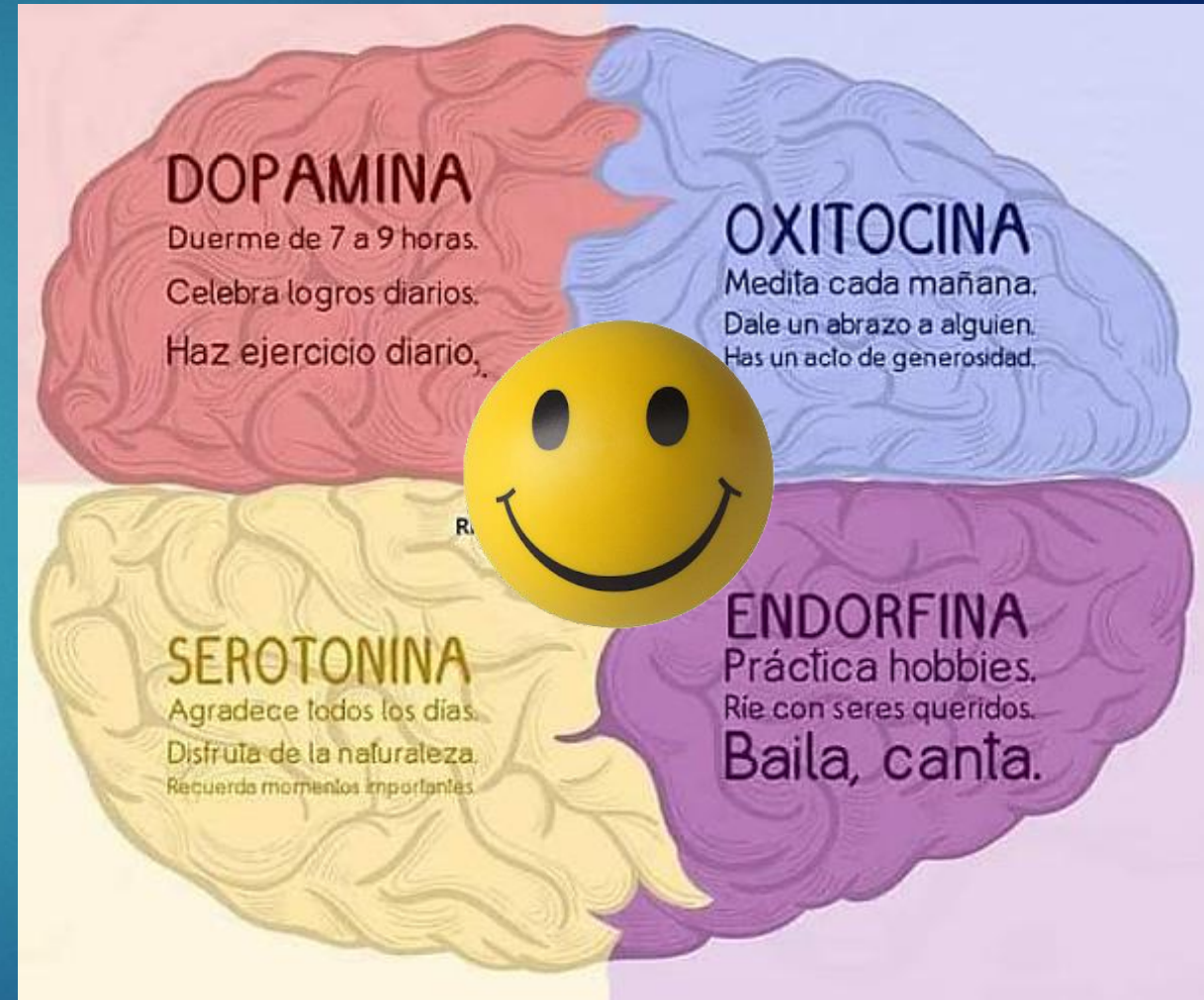
Contexto y auto control

- ▶ **Importancia del contexto:** pequeños cambios en el contexto conducen a grandes cambios de conducta en el tiempo, los hábitos se inician mediante una señal, gradualmente el contexto se puede convertir en la señal.
- ▶ **Importancia del autocontrol:** Para eliminar malos hábitos, se invierte la primera Ley y se debe hacer invisible, reducir la exposición a la señal porque es más fácil evitar la tentación que resistirla. El autocontrol es una estrategia de corto plazo, no de largo plazo.



SEGUNDA LEY HACERLO ATRACTIVO

- ▶ La dopamina impulsa un circuito de retroalimentación, tanto de conductas habituales básicas como beber, comer, tener relaciones sexuales, socializar, pero también conductas asociadas al placer como consumir drogas, comer comida chatarra, jugar videojuegos, revisar redes sociales.
- ▶ La dopamina no solo se libera al experimentar placer sino también cuando éste se anticipa.



Hacer un hábito atractivo no consiste solo en la satisfacción de lo que se obtiene, sino en los pensamientos que lo anticipan, es decir, acumulación de tentaciones. Estratégicamente podemos integrar una acción que se desea hacer con una que se tiene que hacer.

- ▶ Después de [HÁBITO ACTUAL], Yo haré [HÁBITO QUE NECESITO],
Después de [HÁBITO QUE NECESITO], Yo haré [HÁBITO QUE QUIERO]
- ▶ Ejemplo: Quieres revisar Facebook, pero necesitas hacer ejercicio:

Después de [SACAR MI TELÉFONO], haré [10 MINUTOS EN LA CAMINADORA], después [REVISARÉ MI CUENTA DE FACEBOOK]



Hacer atractivo el Hábito:

Después de [HÁBITO ACTUAL], Yo haré [HÁBITO QUE NECESITO], Después de [HÁBITO QUE NECESITO], Yo haré [HÁBITO QUE QUIERO]

Después de _____ Yo haré

_____ Después de: _____ Yo

haré _____

Después de _____ Yo haré

_____ Después de: _____ Yo

haré _____



Importancia del ambiente social

Tendemos a adoptar hábitos que son elogiados, porque tenemos el deseo natural de pertenecer.

Tendemos a imitar a tres grupos sociales:

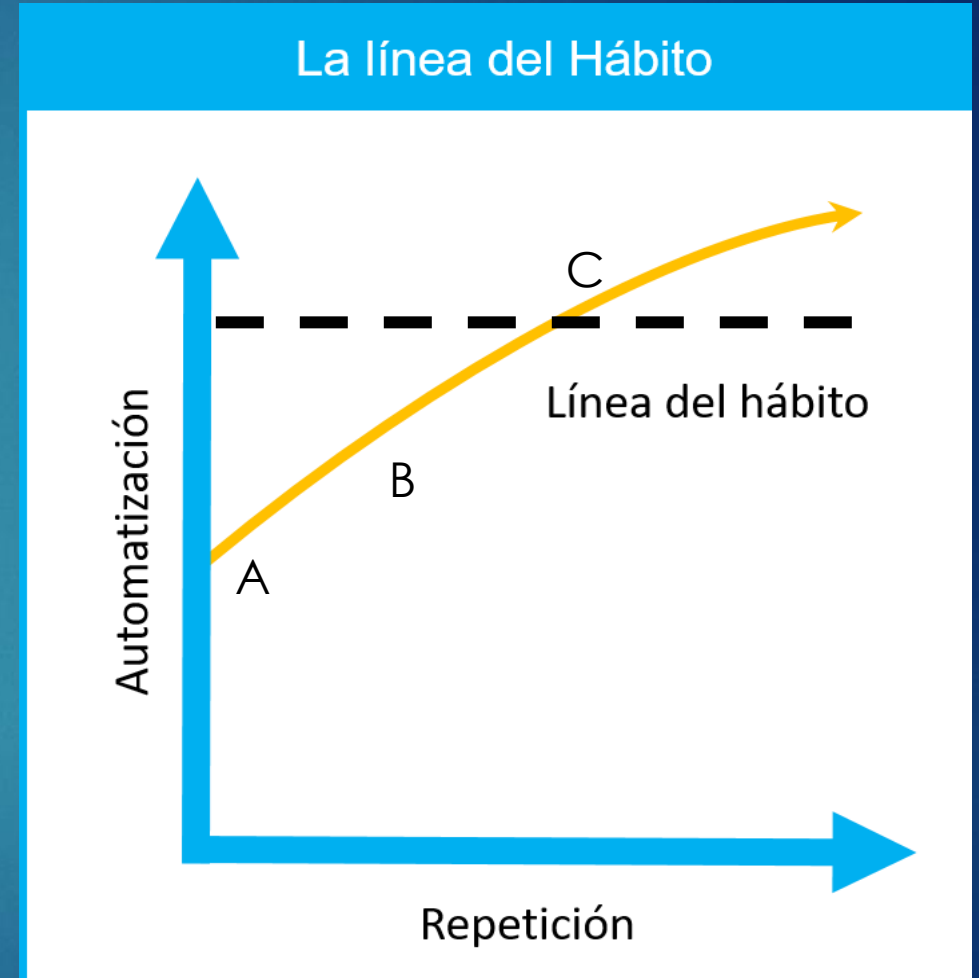
- ▶ El cercano (Familia y amigos)
- ▶ El amplio (la tribu)
- ▶ El poderoso (personas con estatus y prestigio)



Hacer poco atractivo un mal hábito consiste en invertir la segunda ley:
Hacerlo poco atractivo.

TERCERA LEY HACERLO SENCILLO

Entre más se repite una actividad, más cambia la estructura cerebral para volverse eficiente en dicha actividad. No existe un número mágico de días o repeticiones para adquirir un hábito, todas las personas son diferentes y depende de la frecuencia con que se realiza la actividad hasta que se vuelva automática. Para maximizar las repeticiones el ambiente deberá facilitar su ocurrencia (Ley del menor esfuerzo)



- A) Requiere esfuerzo y concentración
- B) Requiere atención consciente
- C) Se automatiza, se puede hacer casi sin pensar

CUARTA LEY HACERLO SATISFACTORIO

La regla central en esta ley es “Lo que se recompensa, se repite. Lo que se castiga se evita”. La mejor recompensa es la satisfacción inmediata. Resistir la tentación no es satisfactorio, no es funcional como motivador para adquirir un buen hábito.

Para que perdure, un hábito debe ser disfrutable y en cuanto un hábito se vuelve parte de tu vida, menos necesitas estímulo externo para mantenerlo. La identidad sostiene al hábito.



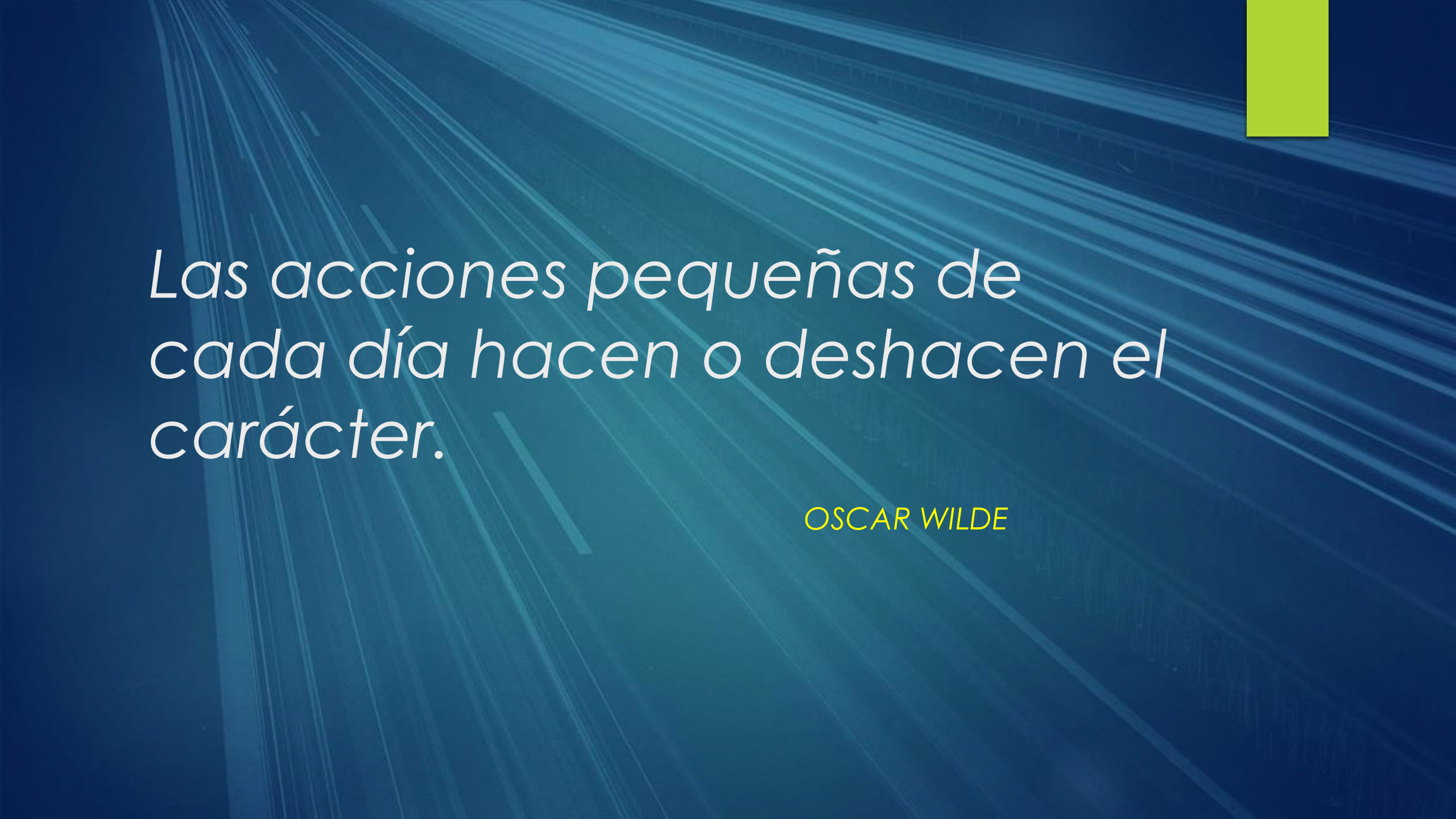
REGISTRO DE HÁBITOS

Mantener tus hábitos, entendiendo si cumpliste con ellos, se puede apoyar en un historial, el método más sencillo es un calendario en el que puedes marcar con una X el día que realizaste la actividad o que cumpliste con la conducta del hábito.

Beneficios:

- ▶ 1.- El historial de hábitos es obvio, se convierte en la señal que detona la siguiente acción.
- ▶ 2.- El historial de hábitos es atractivo: Es muy motivante observar el propio progreso.
- ▶ 3.- El historial de hábitos es satisfactorio: Se convierte en una recompensa por sí mismo al observar los resultados cómo se acumulan y crecen.





*Las acciones pequeñas de
cada día hacen o deshacen el
carácter.*

OSCAR WILDE

Contacto



www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el
material de hoy