

CAMBIAR DE HÁBITOS: PEQUEÑOS CAMBIOS, RESULTADOS EXTRAORDINARIOS



Elena Purificación Picazo Martínez
Taller Hábitos Saludables
CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez

¿QUÉ ES UN HÁBITO?

- ✗ **Hábito:** rutina o práctica APRENDIDA que se realiza de manera regular o respuesta automatizada a una situación específica (40% acciones diarias).



¿21 DÍAS? ¿1 MES? ¿8
SEMANAS?
¿TODA UNA VIDA?

CAMBIOS EN EL CEREBRO

LEY DE HEBB: “Las neuronas que se encienden juntas, se mantienen conectadas”



SISTEMA DE ACCIÓN-RECOMPENSA



SISTEMA DE ACCIÓN-RECOMPENSA

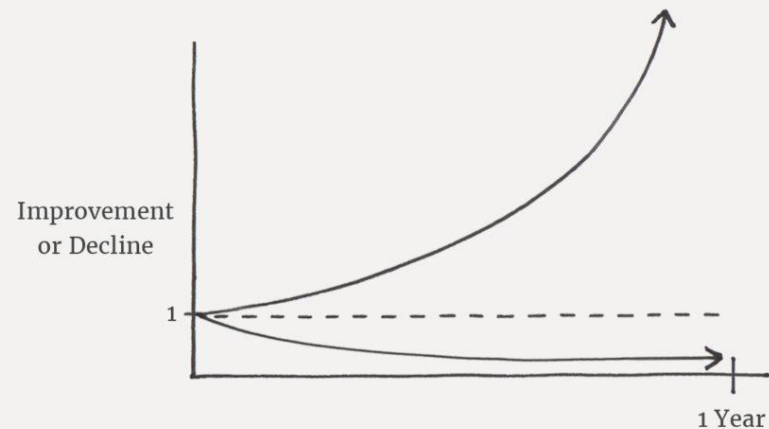


La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos

LAS MATEMÁTICAS DE LAS PEQUEÑAS MEJORAS

The Power of Tiny Gains

1% better every day $1.01^{365} = 37.78$
1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



JamesClear.com

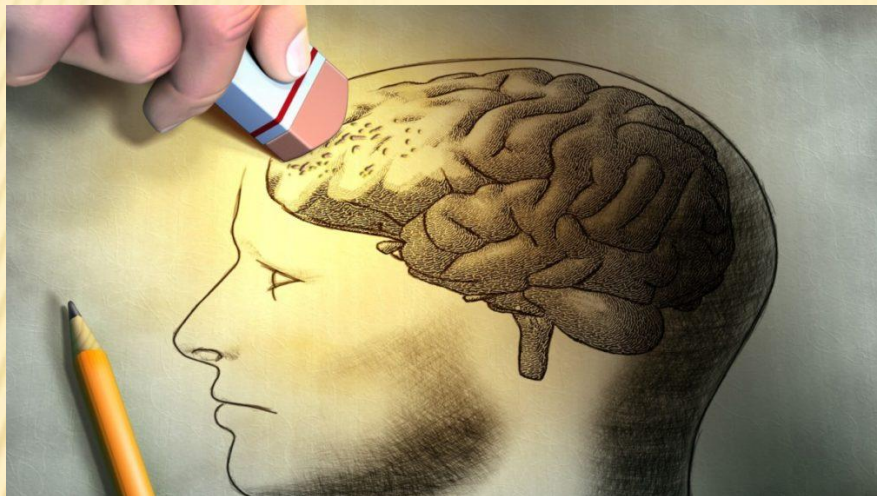
Obtienes lo que repites

NO SE PUEDE DERROTAR A QUIÉN NUNCA SE RINDE



El trabajo no se desperdicia, solo se acumula

EL DESAPEGO DE LA IDENTIDAD: DESAPRENDER



**El progreso requiere
desaprender lo aprendido
para volver a aprender**

Dos sencillos pasos:

- ✓ Decide qué tipo de persona quieres ser
- ✓ Demuéstratelo a ti mismo, a ti misma mediante pequeñas victorias continuas

**Tus hábitos modelan tu identidad y tu identidad modela tus hábitos.
Es una calle de doble sentido**

Nivel 1

HASTA QUE LO INCONSCIENTE
NO SE HAGA **CONSCIENTE**,
EL SUBCONSCIENTE SEGUIRÁ
DIRIGIENDO **TU VIDA** Y TÚ
LE LLAMARÁS **DESTINO**.

-Carl Jung-

REGISTRO DE HÁBITOS

- ✘ Tomar consciencia de nuestros hábitos, buenos, neutros y malos.
- ✘ Implementar un nuevo hábito
 - + Situación X → Respuesta Y
 - + Cambiar el ambiente o contexto → crear nuestro propio ambiente
 - + Reducir la exposición a la señal que causa un hábito negativo
 - + Replantear nuestros hábitos: Resaltar beneficios hábito positivo en voz alta

Actividad: replantear temas ejercicio, dinero, meditación, nerviosismo, alimentación, descanso.

EFECTO MARIPOSA DE LOS HÁBITOS



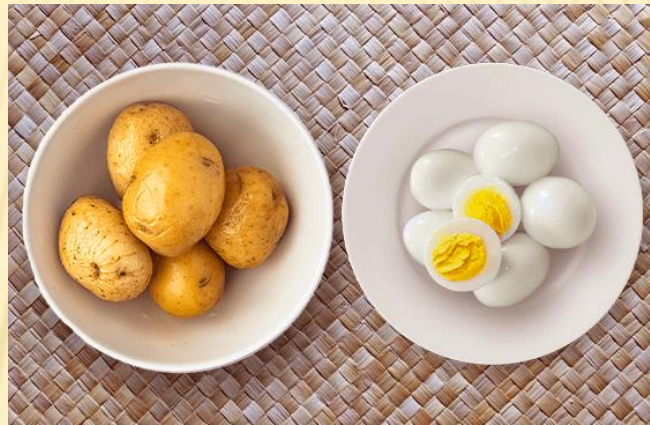
Cada día hay un puñado de momentos que tienen un impacto mayúsculo; pequeñas elecciones que se convierten en momentos decisivos

EL ÚNICO FRACASO ES NO INTENTARLO

- ✘ Gran fallo: todo o nada.
- ✘ Si quieres dominar un hábito, la clave es empezar con la REPETICIÓN del mismo, no con la perfección: *“Si total...”*
- ✘ La mayor amenaza al éxito es el aburrimiento, no el fracaso.
- ✘ No habrá esfuerzo si no hay MOTIVACIÓN.

¿CÓMO IDENTIFICO LOS HÁBITOS QUE SON ADECUADOS PARA MÍ?

- ✘ *El agua hirviendo puedo ablandar una patata y a la vez endurecer un huevo*



- ✘ ¿Qué se te da bien de manera natural?
 - + Entender nuestra personalidad
 - + Elegir un hábito que nos siente bien, no el que está de moda

REVISIÓN DE HÁBITOS Y CREENCIAS

76

Los hombres nacen suaves y blandos;
muertos, son rígidos y duros.
Las plantas nacen flexibles y tiernas;
muertas, son quebradizas y secas.

Así, quien sea rígido e inflexible
es un discípulo de la muerte.
Quien sea suave y adaptable
es un discípulo de la vida.

Lo duro y rígido se quebrará.
Lo suave y flexible prevalecerá.

LAO TSE

MÚSICA ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN

- ✘ The Very Best Of ENYA - ENYA Greatest Hits Full Album →
<https://www.youtube.com/watch?v=ukDFWLWd8gM>
- ✘ El Kanka - Sí Que Puedes →
<https://www.youtube.com/watch?v=fgTb2xLQYk4>
- ✘ Rozalén, La Sonora Santanera - Que no, que no →
<https://www.youtube.com/watch?v=CsnTVgXFOn8>