



## ¿CÓMO PODEMOS CREAR HÁBITOS?

Todos tenemos sueños, proyectos, queremos mejorar como personas y profesionales, pero te aseguro que todo esto es imposible sin buenos hábitos. Los hábitos son pequeñas tareas o comportamientos que repites diariamente de forma automática y sin esfuerzo. Sin unas rutinas y procesos que te mantengan enfocado y alineado con tus objetivos, fallarás una y otra vez. Tener nuevos objetivos sin nuevos hábitos es como tener un coche sin ruedas. Los hábitos son las ruedas que te hacen poder avanzar hacia tus objetivos

Según demuestra este estudio, alrededor de un 45% de lo que haces a diario son hábitos. Así que con esa cifra, es fácil entender que nuestros hábitos determinan en gran medida nuestra vida. Piensa qué quieres cambiar, qué rutinas quieres incorporar a tu vida para mejorarla y ponte manos a la obra con estos 6 pasos para crear y mantener hábitos:

1. EMPIEZA POCO A POCO: ESTABLECE METAS ESPECÍFICAS: Puede que tengas muchas ganas de empezar a cambiar y mejorar cosas, pero si te lo propones todo a la vez, probablemente acabes agobiándote y tirando la toalla. Lo mejor es empezar con uno o dos hábitos a la vez y cuando los tengas consolidados, pasar a los siguientes.

2. FUERA EXCUSAS: DEFINE UN PLAN

Cuando se trata de cambiar hábitos, vas a tener que estar en continua lucha ya que tu cerebro tenderá siempre a volver a sus antiguas costumbres. Van a aparecer si o si excusas y obstáculos así que si los piensas y preparas de antemano, minimizarás el riesgo de fallar. Típicas excusas pueden ser la pereza, no me da tiempo, no tener a mano el material necesario, olvidos, etc. Somos débiles, así que no tientes a la suerte, identifica todas las posibles excusas o situaciones en las que puedes fallar en ese hábito y crea tácticas para evitarlas.

3. PONTE RECORDATORIOS Y AVISOS

De nada sirve escribir nuestro nuevo propósito, ponerlo en nuestro panel de visión, si luego en el día a día no nos acordamos de hacerlo. Ponerte alarmas y avisos es una de las claves para crear nuevos hábitos. Cualquier aviso que te sirva para no tener la excusa de "se me ha olvidado". Te aseguro que estas "interrupciones" cambiarán tu vida y te harán estar más enfocado y alineado con tus propósitos.



**COLEGIO REFOUS**  
**GUIA DE ÉTICA**  
**GRADO CUARTO**  
**SEMANA DEL 16 AL 21 DE MARZO**



#### 4. CREA RITUALES

Una buena estrategia para crear nuevos hábitos es *convertirlos en rituales*.

*Un ritual es una secuencia de pasos que haces siempre de la misma forma.*

*Dírita que se diferencia de un simple hábito en que **es algo que de verdad disfrutas haciendo, que te encanta hacer**. Y esa es la clave para ayudar a afianzar el hábito.*

#### 5. CONTROLA Y ANALIZA EL PROGRESO

*Establece **revisiones periódicas para revisar tus avances en los nuevos hábitos**. Puede ser de ayuda anotar cada noche en una libreta o en una nota en el móvil, si has cumplido los hábitos ese día para que no se te olvide. Anota también, **en el caso de que hayas fallado, cuáles han sido los motivos, para intentar detectar y evitar que vuelva a pasar**. Revisa luego **semanal o mensualmente los avances**. ¿Cuántas veces has cumplido el nuevo hábito? ¿Lo haces ya con menos esfuerzo o aún te cuesta.*

#### 6. CELEBRA TUS LOGROS

*No seas duro contigo mismo; aunque hayas fallado algún día, habrá otros muchos que sí lo hayas hecho bien. **Valora esos días y celébralo, eso te dará ánimos para continuar**. Es muy importante que te mantengas motivado.*

*Ojo, si te das una **recompensa** por llevar una semana cumpliendo tu hábito, esta **debe ser coherente con el hábito**. (<https://masymejor.com/crear-habitos/>)*

#### ACTIVIDAD

*RETO SEMANAL: Continuar despertándose solo con el despertador y tender la cama en la mañana luego de levantarte.*

*2. En un octavo de cartulina recorta y pega imágenes donde muestres hábitos positivos y hábitos negativos que tengan las personas, explícalos*

*3. Elabora en tu cuaderno un gráfico (cuadro conceptual, mapa de ideas, etc) explicando los pasos para crear hábitos.*

*4. Explica cómo te has sentido aplicando los dos nuevos hábitos: despertarse solo con el despertador y tender la cama.*