



Módulo II: El Poder de los Hábitos



LEADERSHIP SKILLS™

Módulo II:

El Poder de los Hábitos

Objetivos de Aprendizaje

- ✓ Incorporar herramientas concretas para el desarrollo de hábitos potenciadores.
- ✓ Definir focos de mejora de manera coherente con la identidad que se busca potenciar.

Criterios de Aprendizaje

- ✓ Utilizar estrategias concretas de generación de hábitos.

Método de Aprendizaje

- ✓ Lectura en plataforma.
- ✓ Actividades prácticas del módulo.
- ✓ Videos.



Recuerda descargar este Módulo en la sección de materiales del curso, para que te puedas apoyar en las actividades y reflexiones.

TEMA 1: Introducción

¿Cómo podemos hacer atractivo el desarrollo de un nuevo hábito?



Video 1: Desarrollando una Mentalidad de Crecimiento (Transcripción Video)

James Clear nos propone en su libro “Hábitos Atómicos” que las personas frecuentemente sobreestimamos la importancia de los grandes momentos de éxito y restamos valor a la realización de pequeñas mejoras cotidianas. Probablemente tengas el entusiasmo e interés en mejorar, en progresar en tu carrera, pero ¿cómo comenzar? ¿Qué camino asumir sin perder fuerza en el proceso?

Las pequeñas mejoras del 1% son hechos apenas perceptibles, pero a la larga pueden ser mucho más significativos. La diferencia que las pequeñas mejoras pueden provocar es realmente sorprendente. Si logras ser 1% mejor cada día durante 1 año, terminarás siendo 37 veces mejor al final de cada periodo. Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante, se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande. El poder cambiar, mejorar, evolucionar, es posible y está en tus manos.

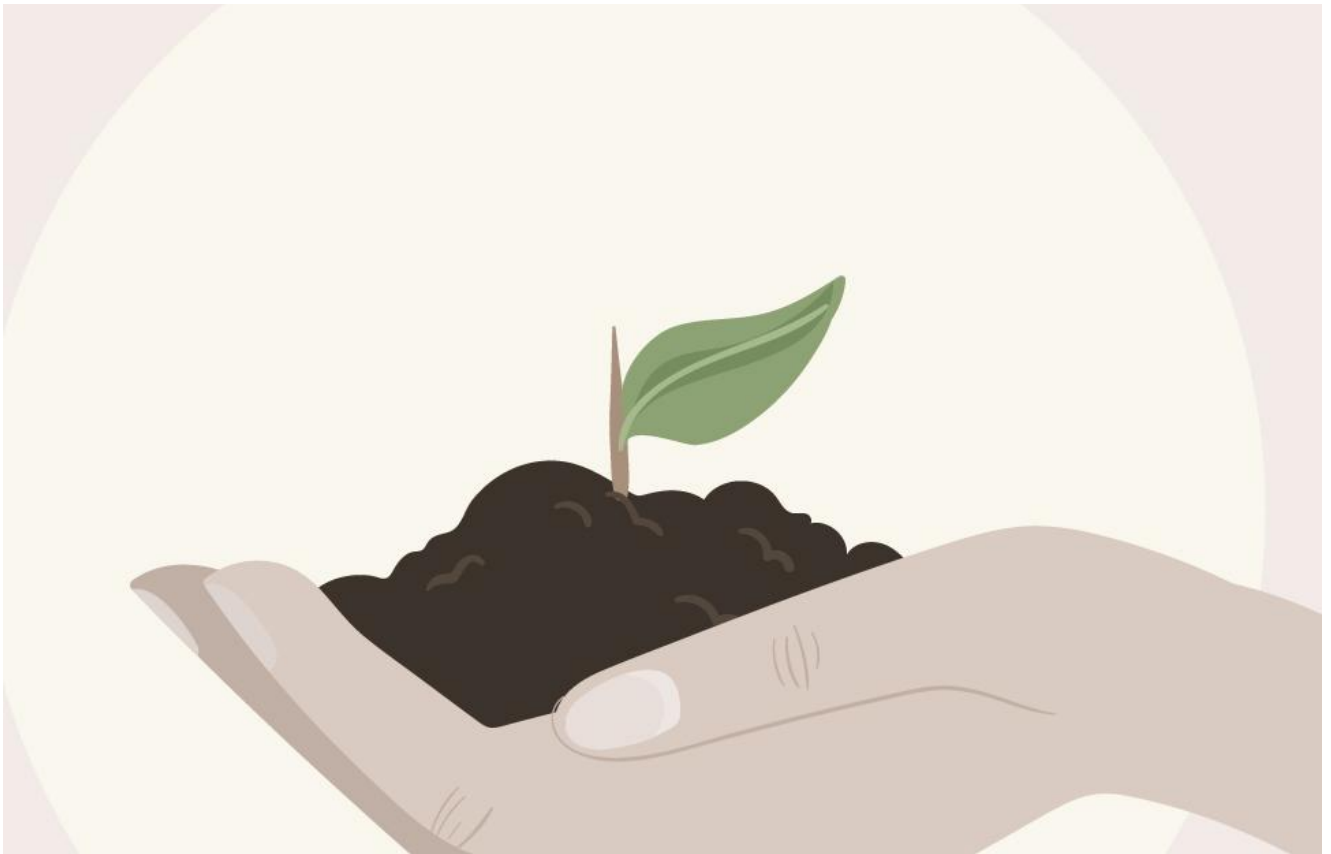
Los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día. No obstante, tendemos a descartar pequeños cambios porque no parecen importar mucho en un momento dado. Tomar una decisión que es 1% mejor o 1% peor, puede no parecer importante, sin embargo, estas decisiones determinan la diferencia entre la persona que eres y la persona que podrías ser. El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida.

Lo que es importante es **determinar si tus hábitos actuales te están conduciendo adecuadamente.** El tiempo magnifica el margen entre éxito y fracaso y va a multiplicar aquello que repites con frecuencia; es justamente en atención a lo anterior, que el tomar conciencia de la trayectoria que sigues actualmente y los resultados que obtienes hoy, resulta fundamental. Considera este programa como un Laboratorio personal en el cual podrás analizar tu comportamiento, definir estrategias potenciadoras y ponerlas en acción.

Los grandes momentos de logro, con frecuencia son el resultado de muchos acontecimientos previos que acumulan el potencial requerido para desencadenar un gran cambio. De manera similar, los hábitos con frecuencia no parecen provocar ningún cambio hasta que se alcanza un punto crítico, un umbral que desencadena un nivel superior de desempeño. En las etapas tempranas y medias de cualquier proyecto, suele haber un abismo de desilusión.

Generalmente se espera realizar progresos de manera lineal y ascendente, por lo que es frustrante cuando por días, semanas o meses, los cambios no parecen funcionar y se experimenta la sensación de permanecer en el mismo lugar. De esta manera, la gente hace pequeños cambios de conducta, no ve resultados tangibles y toma la decisión de detenerse. ¿Te parece familiar este proceso? ¿Te ha sucedido que emprendes cambios, pero al no percibir resultados desistes de tus esfuerzos? Esto es habitual, pero si lo comprendes lo puedes manejar.

Para que los hábitos realmente generen un cambio, deben subsistir lo suficiente como para rebasar una meseta donde no se producen cambios perceptibles, la “meseta de potencial latente” según James Clear. Si te está costando demasiado esfuerzo desarrollar un nuevo hábito bueno o romper con uno malo, no se trata de que hayas perdido tu capacidad para realizar mejoras. Con frecuencia esto se debe a que no has logrado cruzar la meseta de potencial latente. De esta manera, el trabajo no se desperdicia, sólo se acumula. Todas las cosas importantes provienen de comienzos modestos. La semilla de cada hábito es una pequeña decisión. Pero conforme esa decisión se repite, un hábito nuevo surge y se va fortaleciendo.



Antes de continuar, detente un momento y responde las siguientes preguntas:

¿Qué hábitos recuerdas que intentaste incorporar últimamente pero no fue posible? ¿Por qué crees que ocurrió esto?

A rectangular box with a black border, designed for writing. It contains a horizontal dashed line. The box is held in place by two yellow pushpins, one at the top-left corner and one at the bottom-right corner.

TEMA 2:

Foco en los Sistemas

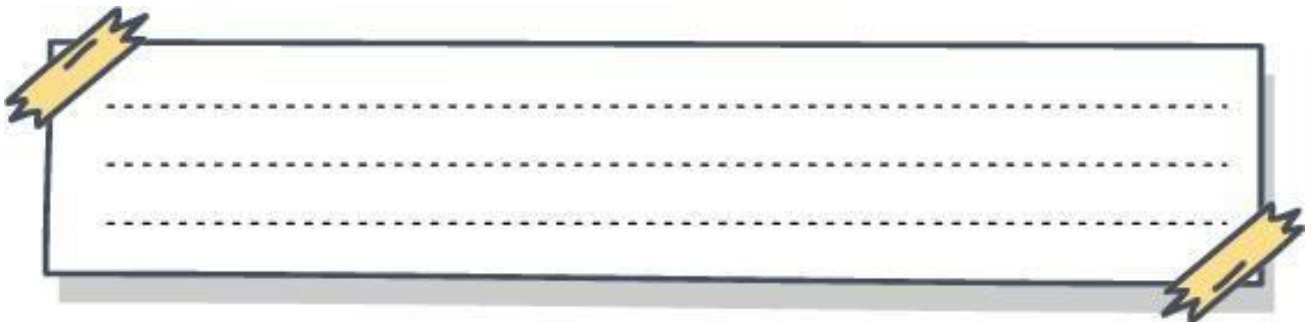
Comúnmente se considera que la mejor manera de alcanzar resultados es establecer metas específicas y viables, aplicando esta misma noción a los hábitos. Efectuaremos una distinción entre metas, que refieran a los resultados que deseo obtener y los sistemas, que son los procesos que sigues para alcanzar los resultados.

Las metas son buenas para establecer una dirección, pero los sistemas son mejores para realizar verdaderos progresos. De esta manera, lo que realmente necesitamos cambiar son los sistemas que nos llevan a tener esos resultados. Cuando resuelves problemas a partir de los resultados, solamente los resuelves de manera momentánea. Para que en verdad logres una mejora perdurable, debes resolver los problemas a partir de los sistemas.

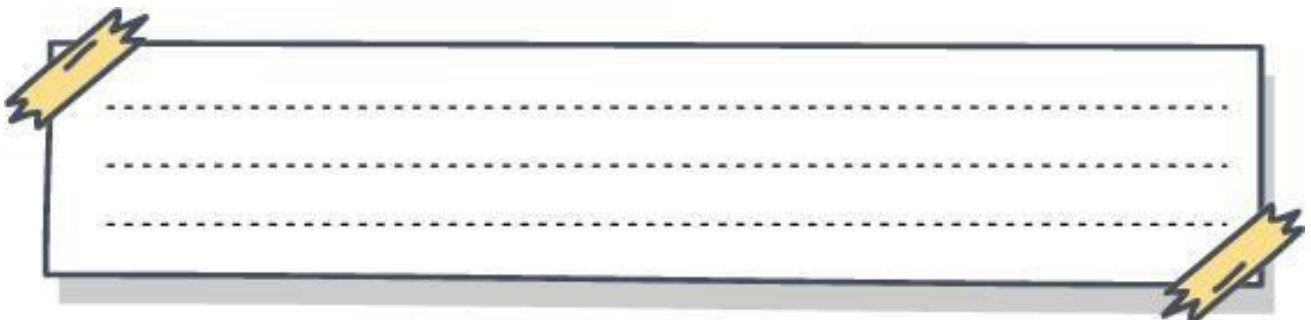
La mentalidad que se rige por la consecución de metas acaba por crear una dualidad de tipo blanco o negro: o alcanzas tu meta y eres exitoso/a, o fallas y eres un fracaso. Una mentalidad que privilegia los sistemas te proporciona un antídoto. Cuando te enamoras del proceso más que del producto final, no tienes que esperar hasta el desenlace para permitirte ser feliz. Puedes sentirte satisfecho siempre que tu sistema esté funcionando.

Las metas no coinciden con el progreso a largo plazo. Cuando todo tu trabajo se enfoca en una meta en particular ¿Qué queda para motivarte una vez que la alcanzas? El propósito de construir sistemas consiste en seguir participando en el juego. La mentalidad que verdaderamente se enfoca en el largo plazo no se centra en el cumplimiento de metas. No se trata de alcanzar metas aisladas, se trata de un ciclo de refinamiento interminable y de mejora continua. **Un hábito atómico** se refiere a un **cambio pequeño**, a una ganancia marginal, a un **1% de mejora**. Son pequeños hábitos que forman parte de un sistema mayor “Son los ladrillos de los resultados extraordinarios”.

¿Cómo podrías mejorar tu sistema para alcanzar los resultados que deseas? ¿Qué diferencia haría en ti si te centras más en el sistema que utilizas más que sólo en el resultado?



Piensa en el hábito que quieres desarrollar ¿Cómo puedes dedicar breves segmentos de tiempo diario para potenciar tu efectividad en lugar de una sesión larga y agotadora?



***“NO TODO
ES BLANCO
O NEGRO”***

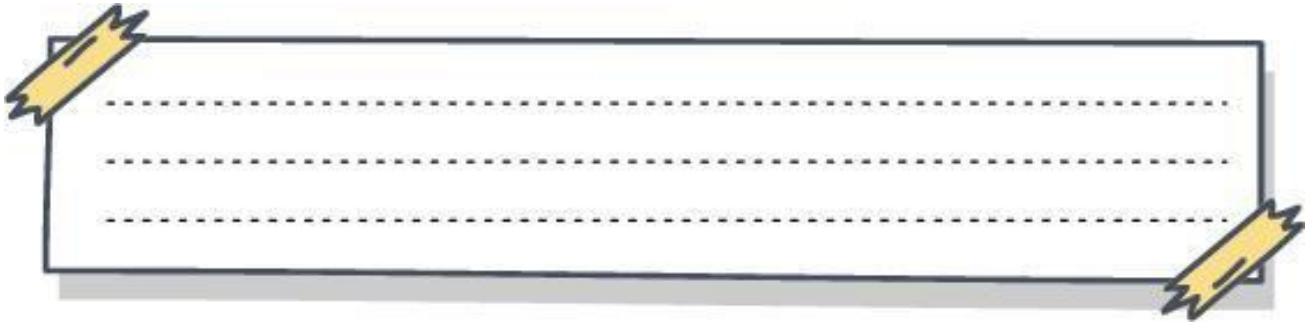


TEMA 3:

Hábitos e Identidad

Antes de continuar, **reflexiona**:

¿Cómo crees que se relacionan los hábitos con tu identidad?



Existen 3 niveles en los que los cambios pueden ocurrir:

1. Cambiar tus resultados: asociado con las metas, lo que obtienes.
2. Cambiar tus procesos: cambio de hábitos y sistemas, lo que haces.
3. Cambiar tu identidad: cambio de creencias, visión de mundo, imagen de ti mismo, juicios respecto a ti mismo y a los demás, lo que crees.

La mayoría de las personas comienzan el proceso de cambiar sus hábitos enfocándose en aquello que quieren alcanzar. No obstante, la alternativa apropiada es construir hábitos basados en cambios de identidad. La mayoría de las personas establecen metas y determinan las acciones para alcanzar esas metas, pero no consideran las creencias que dirigen sus acciones y nunca cambian la manera en la que se conciben a sí mismas. No se dan cuenta que su vieja identidad puede sabotear sus planes de cambiar, ya que la conducta que no es congruente con el yo no será duradera. Tal como vimos en el Módulo I respecto a las creencias limitantes, es muy difícil cambiar tus hábitos si no cambias las creencias subterráneas que te condujeron a las conductas pasadas que deseas cambiar: “soy pésimo para hacer deporte”, “soy malo para madrugar”, “soy negado para...”.



La forma máxima de motivación intrínseca se da cuando un hábito se convierte en parte integral de tu identidad. Entre más orgulloso te sientas por un aspecto particular de tu identidad, más motivado estarás por mantener y cultivar los hábitos que están asociados con dicho aspecto. **El verdadero cambio de conducta es un cambio de identidad.** Puedes iniciar un hábito porque tienes la motivación para adquirirlo, pero la única razón por la cual lo mantienes y lo cultivas es porque se convierte en parte de tu identidad: La meta no es leer un libro, sino que convertirte en lector.

Una vez que hayas adoptado una identidad, es fácil que tu lealtad hacia ella influya en tu capacidad para cambiar. Es decir, cuando te has repetido a ti mismo una historia por años, es fácil que te aferres a estas rutinas mentales y las aceptes como un hecho. El conflicto con la identidad es la mayor barrera que puede enfrentar el cambio positivo a cualquier nivel. El progreso requiere desaprender lo aprendido. Para lograr ser la mejor versión de ti mismo, es necesario que edites constantemente tus creencias y que actualices y expandas tu identidad.

¿Cómo puedo cambiar mi identidad?

Tu identidad surge a partir de tus hábitos. Cada creencia, incluyendo lo que crees acerca de ti mismo, es aprendida y condicionada a partir de la experiencia. Entre más repites una conducta, más refuerzas la identidad asociada con dicha conducta. Tu identidad es, literalmente, la repetición del existir. Si bien los hábitos no son las únicas acciones que influyen en tu identidad, por su frecuencia resultan ser más importantes. Los efectos de las experiencias únicas tienden a desvanecerse mientras que el efecto de los hábitos se refuerza conforme pasa el tiempo, lo que significa que tus hábitos contribuyen con la mayor parte de la evidencia que moldea tu identidad.

Cada acción es un punto a favor del tipo de persona en la que deseas convertirte. Los pequeños hábitos pueden provocar una diferencia significativa al proveer evidencia de una nueva identidad. La manera más práctica de cambiar quién eres, es cambiar lo que haces. Cada hábito no solo te ayuda a obtener resultados, también te enseña algo mucho más importante, a confiar en ti mismo. Comienzas a creer que realmente puedes alcanzar eso que te propusiste lograr, es decir, la historia que te cuentas a ti mismo empieza a cambiar también, comienzas a reforzar tu **Autoconfianza**.

No necesitas ser perfecto, la meta es conquistar la mayor parte de hábitos positivos. Parte definiendo qué tipo de persona quieres ser y demuéstrela a ti mismo mediante pequeñas victorias continuas. **Los hábitos no consisten en obtener algo, sino en convertirse en alguien.**

TEMA 4:

Por qué desarrollamos hábitos



Video 2: ¿Por Qué y Cómo desarrollamos hábitos? (Transcripción Video)

Un hábito es una conducta que se ha **repetido lo suficiente para volverse automática**. Siempre que estás ante una situación nueva, tu cerebro tiene que tomar una decisión ¿Cómo debo responder a esta situación? La actividad neurológica es muy alta en esta fase, analizando con cuidado y tomando decisiones conscientes acerca de tus actos. Exploras, fallas, exploras y de repente recibes una recompensa. Tu cerebro comienza a analizar los eventos previos a la recompensa. Este es el circuito de retroalimentación detrás del comportamiento humano: prueba, falla, aprendizaje, prueba nuevamente de otra manera. Con la práctica, las acciones útiles se refuerzan. Siempre que enfrentas un problema de manera frecuente, tu cerebro comienza a automatizar el proceso para resolverlo. Tus hábitos son justamente una serie de soluciones automáticas que resuelven los problemas y presiones que enfrentas regularmente.

Proceso de Construcción de Hábitos

Consideraremos 4 pasos fundamentales en la construcción de hábitos. Tu cerebro pasa por estas etapas siguiendo el mismo orden en todas las ocasiones que se pone en práctica:

1. **Señal:** Desencadena el proceso en tu cerebro que inicia determinada conducta. Es una pequeña porción de información que anticipa la recompensa, consiste en darse cuenta cuál será la recompensa. Tu cerebro constantemente analiza el ambiente interno y externo para localizar pistas de dónde se localizan las recompensas.
2. **Anhelo:** por alcanzar la recompensa, es el desear obtener la recompensa. Sin cierto nivel de motivación o deseo, no tendríamos razones para actuar. Lo que anhelas es el cambio de estado que trae consigo, no el hábito en sí mismo. Los anhelos difieren de una persona a otra.
3. **Respuesta:** es el hábito que realizas, el cual puede ser un pensamiento o una acción.
4. **Recompensa:** es la meta final de cada hábito, las que nos satisfacen y nos enseñan qué acciones valen la pena recordar en el futuro.

Los sentimientos de placer y decepción son parte del mecanismo de retroalimentación que le ayuda a tu cerebro a distinguir las acciones útiles de las inútiles. Estos 4 pasos te permiten crear hábitos automáticos y el proceso es conocido como Ciclo de los Hábitos.

Entre más automática se vuelve una conducta, hay menos probabilidades de que pienses en ella conscientemente. Uno de los grandes retos al cambiar nuestros hábitos **es mantenernos conscientes de lo que estamos haciendo**.

Conforme se crean los hábitos, el nivel de actividad del cerebro disminuye. Cuando una situación semejante surge en el futuro, ya sabes exactamente qué tienes que buscar, tu cerebro evita el proceso de prueba y error y crea una regla mental. De esta manera, los hábitos son atajos mentales aprendidos gracias a la experiencia. El cerebro puede poner atención a un problema a la vez, por lo que los hábitos permiten liberar la capacidad

mental, lo que permite dedicar la atención consciente a otras tareas. Cuando logras simplificar las tareas fundamentales de la vida, puedes crear el espacio mental necesario para el pensamiento libre y la creatividad.

Para comprender cómo podemos crear hábitos positivos, a continuación analizaremos 4 leyes sencillas que puedes aplicar fácilmente.

TEMA 5:

Las 4 leyes del cambio de conducta.

Primera Ley: Hacerlo Obvio

Si tu intención es incorporar un nuevo hábito a tu rutina, la estrategia es que sea lo más obvio y claro.

Revisa las siguientes recomendaciones:

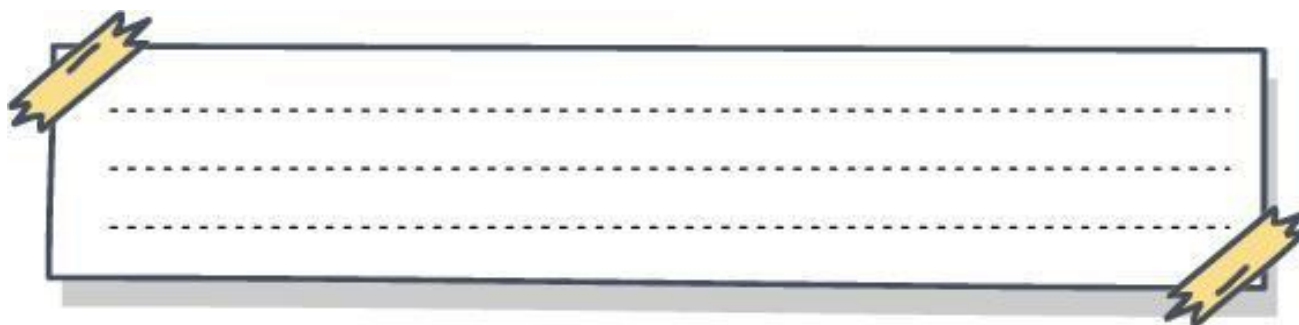
1. Establece una intención de implementación, es decir, cómo intentarás implementar un hábito, definiendo cuándo y dónde vas a realizarlo: **“Cuando la situación X se presenta, yo voy a realizar la respuesta Y”**. De esta manera, cuando el momento de la acción tiene lugar, no tienes necesidad de tomar una decisión, sino que simplemente tienes que seguir el plan determinado de antemano: en vez de “voy a avanzar en mi trabajo hoy” plantearnos “A las 9 me tomaré un café y leeré un capítulo del libro”.

Si no estás seguro de cuándo iniciar tu hábito, intenta hacerlo el primer día de la semana, del mes o del año, ya que en esos días la esperanza alcanza los niveles más altos. El ser específico acerca de lo que quieres y cómo vas a obtenerlo, te ayuda a decir no a las cosas que te desvían del progreso. La meta es lograr que el tiempo y lugar sean tan obvios que, después de repetir los hábitos frecuentemente, tengas la urgencia de hacer lo correcto en el momento correcto.

Práctica: Define cuándo y dónde realizarás un hábito que desees implementar e idea una estrategia que te permita hacerlo más visible:

2. Las conductas no suceden de manera aislada. Cada acción se convierte en la señal que desencadena la siguiente conducta. Cuando se trata de desarrollar nuevos hábitos, puedes usar esta interconexión entre conductas a tu favor. Una de las mejores maneras de desarrollar un nuevo hábito consiste en **identificar un hábito que ya realizas diariamente** para luego **colocar tu nuevo hábito sobre el anterior**. Es decir, en vez de relacionar tu nuevo hábito con un tiempo y lugar determinado, lo relacionas con un hábito que ya practicas regularmente: **“Después de (hábito actual) yo haré (hábito nuevo)”**. Por ejemplo, “después de la reunión semanal (hábito actual), mandaré la minuta y los compromisos (hábito nuevo).”

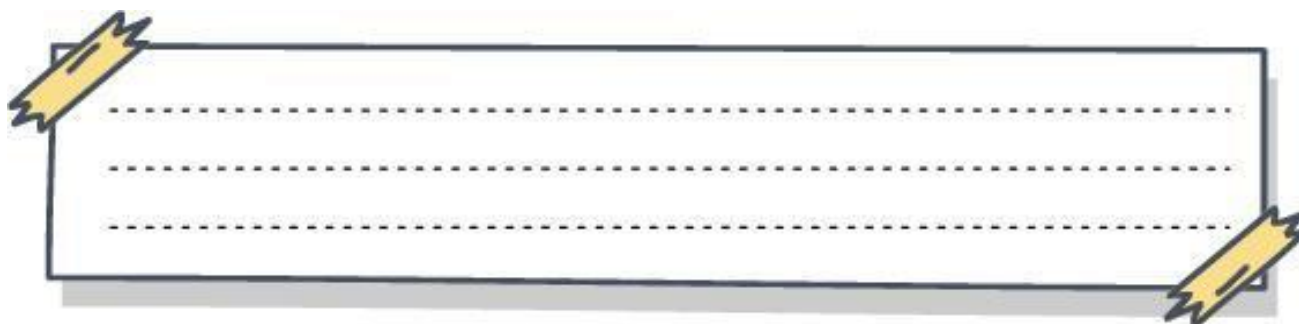
Práctica: Identifica un hábito que ya tengas consolidado y piensa con qué hábito nuevo podrías asociarlo:
“Cuando realice.... (hábito ya establecido), inmediatamente después efectuaré (hábito nuevo)”



- 3.** Nosotros no elegimos nuestros primeros hábitos, **imitamos los que vemos a nuestro alrededor**. Una de las estrategias más efectivas para construir buenos hábitos consiste en unirse a un ambiente donde las conductas que deseas adquirir sean las conductas normales de las personas que lo conforman. Mentalmente asociamos los hábitos al lugar donde tienen lugar. Al tener consciencia de esto, puedes entrenarte para unir un hábito particular con un contexto determinado.

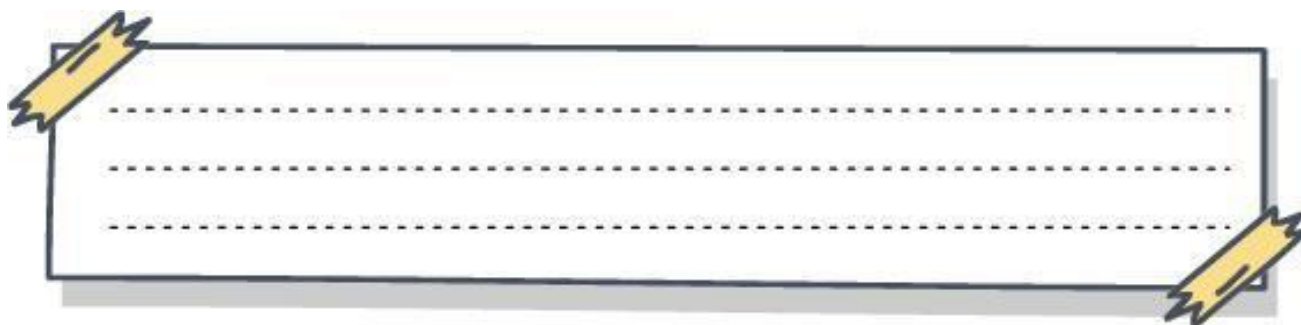
Los hábitos pueden cambiarse de manera más sencilla en un nuevo ambiente. Un ambiente nuevo nos permite escapar de los disparadores y señales que te empujan hacia tus hábitos actuales. Es más fácil asociar un nuevo hábito con un nuevo contexto que construir un nuevo hábito en medio de señales que implican competencia y distracción.

Reflexiona: ¿Cómo tu ambiente y las personas que te rodean influyen en tus hábitos? ¿Qué ajustes favorables podrías realizar?



- 4. Evita mezclar** el contexto de un hábito con otro. Cuando empiezas a mezclar contextos, empiezas a mezclar hábitos y los más fáciles son los que van a ganar. Por ejemplo, si en tu dormitorio ves TV y también lees, probablemente con el tiempo el ver TV tienda a prevalecer. Si quieres que tus conductas sean estables y predecibles, necesitas un ambiente que también sea estable y predecible. Un ambiente estable donde todo tiene un lugar y un propósito es un ambiente donde los hábitos se pueden formar fácilmente.

Reflexiona: ¿Qué ajustes podrías efectuar en tu espacio para que esté más diferenciado según el hábito que deseas gatillar?

A rectangular box with a dashed line for writing, secured by two yellow pushpins. The box is white with a black border and a dashed line running horizontally across the middle. Two yellow pushpins are attached to the corners of the box, one on the top left and one on the bottom right. The box is set against a light gray background.

TEMA 6:

Segunda Ley: Hacerlo Atractivo

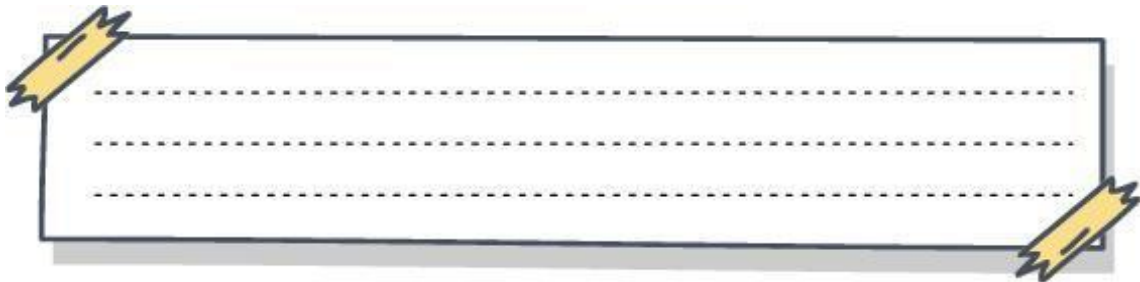
Los hábitos son circuitos de retroalimentación impulsados por el neurotransmisor dopamina. La dopamina no sólo es liberada cuando experimentas placer, también cuando lo anticipas. Siempre que puedes predecir que una oportunidad se convertirá en recompensa, tus niveles de dopamina alcanzan un grado máximo debido a la anticipación. Y cuando la dopamina se eleva, lo mismo ocurre con tu motivación para actuar. Es la anticipación de la recompensa - no su obtención - lo que hace que nos pongamos en acción.

El hecho que el cerebro destine tanto espacio a las regiones responsables de anhelar y desear nos proporciona evidencia adicional de lo cruciales que son estos procesos. El deseo es el motor que conduce la conducta. Cada acción se realiza debido a la anticipación que la precede. Necesitas hacer que tus hábitos sean atractivos, ya que la expectativa de una experiencia gratificante es lo que te motivará a actuar.

Revisa las siguientes recomendaciones para que los hábitos que deseas implementar se tornen atractivos, es decir, que te den ganas de efectuarlos:

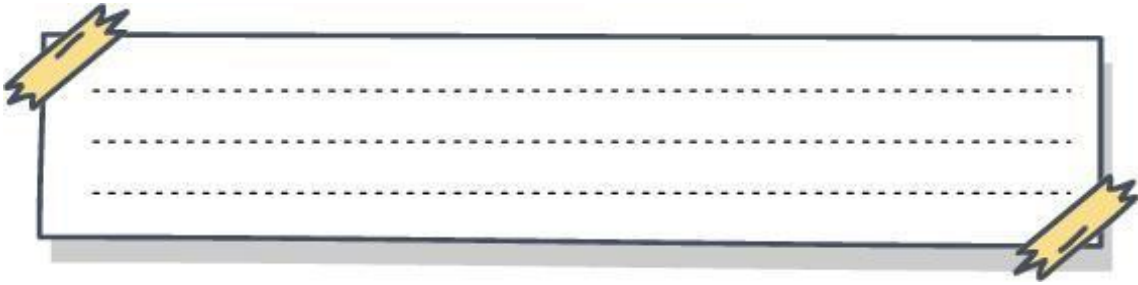
1. Asocia una acción que quieres hacer con una acción que necesitas hacer. De esta manera, la conducta más probable reforzará a la conducta menos probable. La fórmula es: Después de **(hábito que necesito)** yo haré **(hábito que quiero)**.

Práctica: Aplica la fórmula para un hábito que deseas implementar:

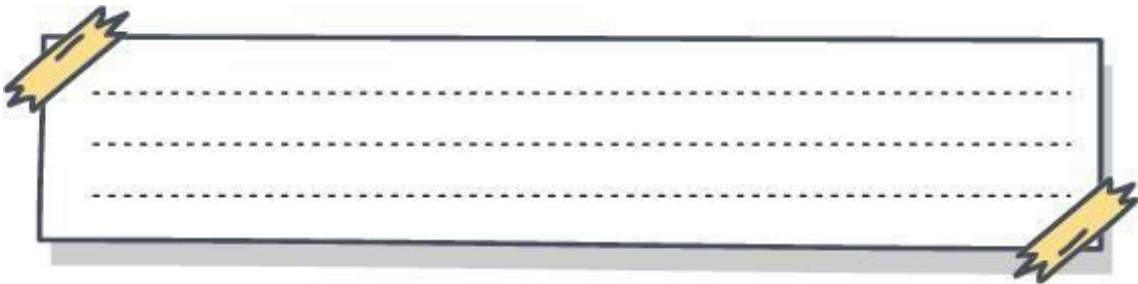


2. Puedes lograr que los hábitos difíciles sean más atractivos si aprendes a **asociarlos a experiencias positivas**. Por ejemplo, cambiar la forma de referirte a las acciones del “debo hacer esto” a “tengo la oportunidad de hacer esto”. Ambas versiones de la realidad son ciertas, debes hacer las cosas, pero también es verdad que tienes la oportunidad de hacerlas. Replantear tus hábitos para resaltar sus beneficios sobre sus desventajas, es una manera sencilla de reprogramar tu mente y lograr que un hábito se vuelva más atractivo.

Práctica: Piensa en un hábito que te esté costando implementar y escribe una frase que enfatice tu elección de hacerlo:

A rectangular box with a dashed line for writing. It is secured by two yellow pushpins, one at the top-left corner and one at the bottom-right corner. The box has a light gray shadow underneath.

¿Qué puedes hacer para hacer más atractivo el desarrollo de un nuevo hábito? ¿Qué recompensas puedes establecer para hacer más satisfactorio el desarrollo del nuevo hábito?

A rectangular box with a dashed line for writing. It is secured by two yellow pushpins, one at the top-left corner and one at the bottom-right corner. The box has a light gray shadow underneath.

TEMA 7:

Tercera Ley: “Hacerlo Sencillo”

Si quieres dominar un hábito, la clave es empezar con la repetición del mismo, no con la perfección. Sólo tienes que ponerlo en práctica, tienes que poner manos a la obra y hacer tus repeticiones.

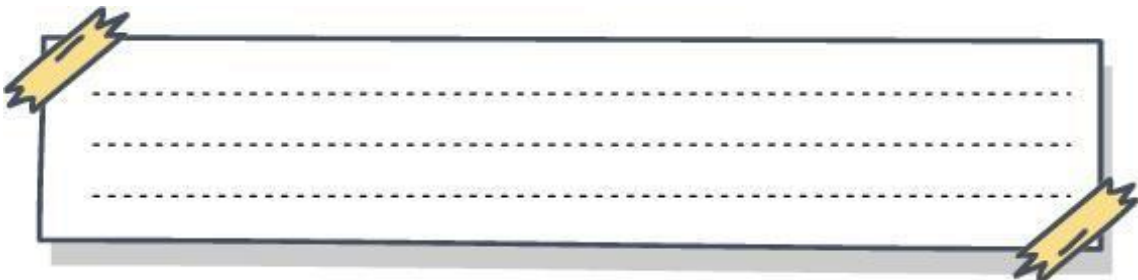
Pero ¿Cuánto tiempo toma desarrollar un nuevo hábito? La formación de hábitos es un proceso mediante el cual una conducta se vuelve progresivamente automática mediante la repetición constante. Entre más repitas una actividad, más cambiará tu estructura cerebral para volverse eficiente.

Todos los hábitos siguen una trayectoria semejante que va de la práctica esforzada a las conductas automáticas. Vas efectuando progresivamente una conducta sin tener que pensar en cada paso.

Considera las siguientes recomendaciones:

1. Los hábitos se construyen a partir de la **frecuencia** con que se practican, no por cuánto tiempo se practican. Lo que importa es el ritmo que aplicas para ejecutar la conducta. Repite todo lo necesario la conducta para acumular suficientes intentos exitosos hasta que esté firmemente integrada en tu mente. En la práctica, no importa cuánto tiempo le tome a un hábito volverse automático. Lo trascendente es que decidas actuar y hagas lo necesario para progresar hacia tu meta.
2. Nadie es perfecto. Tienes que visualizar los hábitos como un voto para “**quien quieres ser**”. Si quieres ser alguien que se despierte temprano en las mañanas, y en una semana lo logras 4 de 5 veces, esos son 4 “votos” a favor de ser alguien madrugador. Si lo pensamos como cualquier elección, nadie necesita el 100% de los votos para ser elegido, lo importante es que vayamos generando esa constancia, para que más del 50% de las veces, logres levantarte temprano.

Práctica: define una acción que llevarás a cabo sistemáticamente, no defines una gran meta, sino una acción pequeña pero repetida lo que más puedas:



TEMA 8:

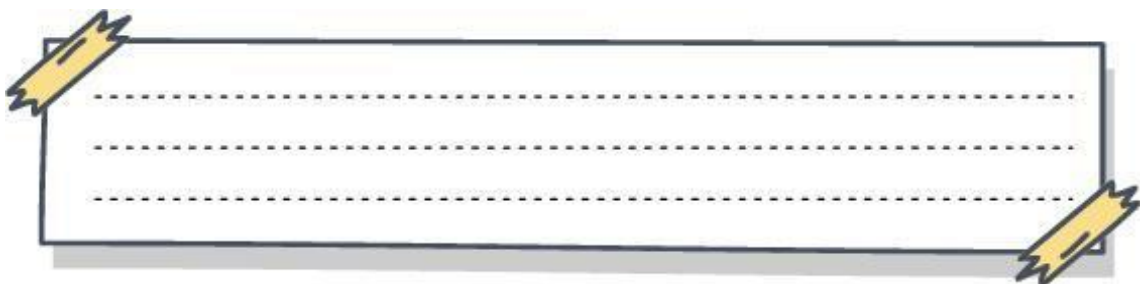
Cuarta Ley: “Hacerlo Satisfactorio”

Es mucho más fácil adoptar un hábito que te proporcione sensaciones gratas, es decir,, cuando la experiencia es satisfactoria. El placer de efectuar la conducta, le enseña a tu cerebro que vale la pena que la recuerdes y repitas. Las emociones positivas cultivan tus hábitos y las negativas los destruyen. Esta ley te ayuda a entender cómo hacer que tus hábitos se repitan.

El éxito en cualquier ámbito, requiere que ignores una recompensa inmediata a favor de una recompensa retardada. Pero existe un detalle desafiante: las consecuencias de los malos hábitos son retardadas mientras que las recompensas asociadas son inmediatas. Por ejemplo, si prefieres ver TV en vez de realizar una tarea, la recompensa inmediata será que te distraigas y disfrutes de un programa o película. Sólo más tarde tendrás la consecuencia de retrasarte en la entrega de tu compromiso o tener que quedarte más tarde trabajando. En cambio, un hábito positivo, como estudiar todos los días para un examen, tendrá su recompensa positiva al finalizar la evaluación, es decir, tendrá un retorno retardado. De esta manera, los hábitos negativos compiten con los positivos, asumiendo ventaja.

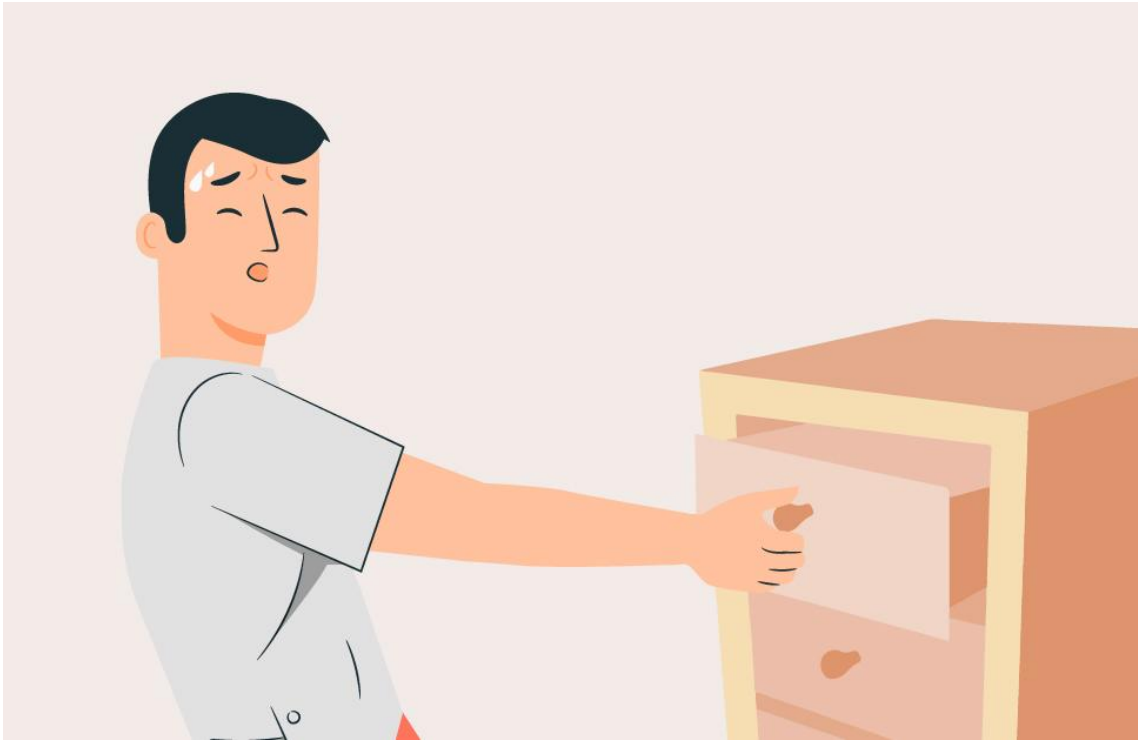
Tu cerebro tiende a priorizar el momento presente, por lo que cuando haces un plan, por ejemplo aprender un idioma, estás focalizándote en los beneficios a largo plazo, estás pensando en tí, pero en el futuro. No obstante, cuando llega el momento de las decisiones, por lo general prevalece la gratificación inmediata, lo que explica que faltes a tus clases o dejes para después los ejercicios. ¿Qué podrías hacer para contrarrestar esta ventaja? Se recomienda sumar recompensas inmediatas a los hábitos positivos que deseas instaurar, de manera que quieras que se repitan. Por ejemplo, para aprender un idioma puedes asociarte con alguien cercano que tenga el mismo interés, haciendo entretenido el tiempo que dediquen a estudiar y ejercitar.

Práctica: ¿Qué recompensas inmediatas podrías agregar luego de realizar el hábito que quieres que se consolide en el tiempo?



¿Cómo podemos eliminar los malos hábitos?

Si tu intención es eliminar un mal hábito, puedes utilizar las leyes que acabamos de revisar y aplicarlas de manera opuesta, es decir, hacer que los estímulos que gatillan el mal hábito sean invisibles y que el mal hábito se torne poco atractivo, que sea difícil e insatisfactorio.



Práctica: Identifica un hábito que quieres eliminar ¿Cómo podrías hacerlo menos visible para ti? ¿De qué manera podrías hacer que sea más difícil de llevarlo a cabo? ¿De qué manera podrías volverlo menos atractivo e insatisfactorio?

A graphic of a white notepad with a black border. It has three horizontal dashed lines for writing. A yellow pencil icon is positioned at the top left corner, and another yellow pencil icon is at the bottom right corner.

Resumen:

Para Crear buenos hábitos:

Primera Ley (SEÑAL)	Hacerlo Obvio
Segunda Ley (ANHELO)	Hacerlo Atractivo
Tercera Ley (RESPUESTA)	Hacerlo Sencillo
Cuarta Ley (RECOMPENSA)	Hacerlo Satisfactorio

Para eliminar malos hábitos:

Inversión Primera Ley (SEÑAL)	Hacerlo Invisible
Inversión Segunda Ley (ANHELO)	Hacerlo poco atractivo
Inversión Tercera Ley (RESPUESTA)	Hacerlo difícil
Inversión Cuarta Ley (RECOMPENSA)	Hacerlo insatisfactorio

TEMA 9:

Elementos a considerar para aplicar las 4 leyes

Autodisciplina

Las personas autodisciplinadas son mejores para estructurar sus vidas de tal forma que no requieren un poder de voluntad y autocontrol heroicos. El autocontrol es una estrategia de corto plazo, ya que requiere una gran cantidad de energía. Resulta paradójico, pero las personas con mejor autocontrol son las que, por lo regular, menos tienen que usarlo. Es más fácil poner en práctica tu autodominio cuando no tienes que usarlo muy frecuentemente. De esta manera, la perseverancia, el valor y la fuerza de voluntad son esenciales para el éxito, pero la manera de mejorar estas cualidades no consiste en desear ser una persona más disciplinada, sino en crear un ambiente más disciplinado. Una vez que un hábito se ha codificado, la urgencia de actuar aparece siempre que las señales del ambiente se presentan de nuevo.

Los malos hábitos se refuerzan a sí mismos. Acogen los sentimientos que quieren adormecer. Te sientes estresado en una tarea por lo que te distraes viendo el celular, pero te estresas más porque no avanzaste en lo que requerías terminar, por lo que buscas más distracción en el celular. Uno de los métodos más prácticos para eliminar un hábito negativo es reducir la exposición a la señal que lo causa. Convierte las señales de tus buenos hábitos en algo evidente y notorio y vuelve invisibles tus malos hábitos.



Video 3: Manos a la Obra (Transcripción Video)

En este video, te compartimos 12 tips basados en el Pequeño Libro del Talento, de Daniel Coyle, para que construyas un mejor cerebro mediante la práctica intensiva, y aumentes tus posibilidades de cambiar los hábitos que quieres cambiar.

- 1. Visualiza a la persona en la que deseas convertirte:** Cierra los ojos y crea imágenes muy vívidas de tu yo futuro. Haz esto todos los días. De esta manera irás potenciando tu motivación inconsciente, y diciéndole a tu cerebro que sí es posible generar ese cambio.
- 2. Observa, imita y admite la posibilidad de hacer el ridículo.** Observa a personas que ya lograron lo que quieres lograr, y permítete imitarlas. Hazlo aunque creas que podrías a hacer el ridículo. Vas a ver que aunque cometas algunos errores, irás aprendiendo de ellos y poco a poco podrás replicar esos comportamientos de manera más fluida y auténtica. Cuando imites, concéntrate en aspectos concretos, no en impresiones generales. Capta y asimila los hechos específicos y pregúntate ¿Cuáles son, exactamente los movimientos o conductas que esta persona ejecuta, que yo quisiera incorporar? ¿En qué se diferencian de lo que yo hago actualmente?
- 3. Imagina que lo haces:** Imagina que llevas a cabo la acción, con mucha atención, una y otra vez, hasta crear un modelo mental de alta definición. Dedica 15 minutos al día a grabarte la habilidad en el cerebro. La clave para que esta grabación sea eficaz es crear una conexión intensa, así que en tu imaginación, observa y escucha tan atentamente que llegues a tener la sensación de estar realmente practicando la habilidad.
- 4. Antes de empezar determina si es una habilidad dura o una habilidad “blanda”** (o mejor dicho adaptativa o interpersonal.

Si vas a desarrollar una habilidad dura, trabaja meticulosamente: Las habilidades duras o de gran precisión se desarrollan con acciones que se ejecutan siempre de la manera más correcta y rigurosa posible. Aquí te pueden ayudar la atención al detalle, la lentitud y la atención a los errores. Cuando aprendas habilidades duras, actúa con precisión y mesura, practica una conducta a la vez, repitiendo y perfeccionando. Fíjate en los errores y solucíonalos.

Si vas a desarrollar una habilidad “blandas” juega y explora: Estas habilidades tienden a desarrollarse en actividades más generales, menos especializadas y se desarrollan con más flexibilidad, permitiéndote obtener resultados a través de múltiples caminos. Elige entornos siempre cambiantes y en los que se potencian los desafíos. Aquí puedes utilizar más tu curiosidad y experimentar. Las habilidades creativas requieren largos periodos de torpeza, así que cuando practiques, no te preocupes de no cometer errores, sino de probar. Pregúntate: ¿Qué me ha salido bien? ¿Qué me ha salido mal? y ¿Por qué?

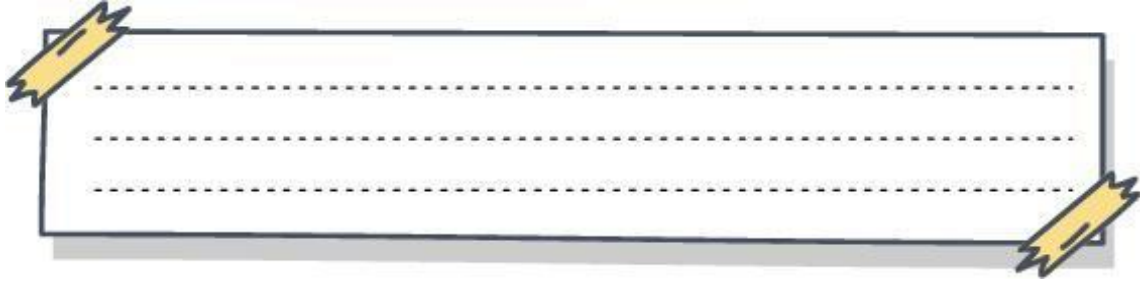
Ten en cuenta que la mayoría de los talentos implica el desarrollo de habilidades duras y adaptativas, una combinación de ambas. No des por sentado que ya cuentas con habilidades duras, sigue practicándolas ya que constituyen el cimiento para las demás.

- 5. Persiste más allá de tu “punto óptimo”:** La práctica intensa implica que vayas más allá de la zona de dificultad llamada punto óptimo. Este punto indica el límite de tu habilidad actual, y cuando estés ahí vas a experimentar frustración, dificultad y un estado de alerta ante los errores. No necesariamente vas a sentir desesperación o te sentirás sobrepasado o sobrepasada, pero será en ese punto donde tendrás que persistir y seguir practicando, para mover ese límite y llegar más lejos.
- 6. Recuerda que la repetición es siempre tu mejor aliada:** La práctica intensa no se mide ni en minutos ni horas, sino en el número de intentos y repeticiones de alta calidad que realizas. Mide tu avance en lo que realmente importa: los intentos, las repeticiones.
- 7. Divide cada movimiento o conducta en segmentos:** Toda habilidad se construye de piezas menores o segmentos. Luego de grabar en tu mente el modelo de habilidad, pregúntate ¿Cuál es el segmento más pequeño de la habilidad que soy capaz de dominar? ¿Qué otro segmento se une a ese segmento? Practica cada segmento y luego los unes con otros, y repites.
- 8. Intenta componer un segmento perfecto cada día:** La meta real no es practicar sino progresar, y eso implica conseguir cada día un mínimo logro posible. Busca la mejora pequeña, es la única forma de conseguirla y cuando llega, es duradera.
- 9. Mejor 5 minutos al día que 1 hora a la semana:** Practicar diariamente en segmentos breves resulta más efectivo que una sesión semanal agotadora. Nuestro cerebro se desarrolla de manera gradual, por lo que la práctica diaria alimenta ese proceso.
- 10. Cuando te equivoques, pon atención:** fíjate en qué ha ocurrido y ve cómo mejorar, no lo tomes personal ni te castigues, sólo aprende del error.
- 11. Más despacio y exagerado:** Cuando aprendemos algo, tendemos a volver a hacerlo y con rapidez. Pero cuando las habilidades son complejas conviene ir despacio. Practica muy lento, con mucha conciencia y exagera.
- 12. Cuando aciertes, regístralo:** Vuelve atrás mentalmente y revive el momento, tus acciones, el sentimiento, el ritmo, las sensaciones físicas y mentales.

En síntesis, es momento de ponerse manos a la obra. Emplea estos conceptos, ideas y sugerencias para tu beneficio. Utiliza tu guía práctica para autoevaluarte, revisar los pequeños cambios que puedes implementar en este proceso de refuerzo y desarrollo de nuevas habilidades. Prepárate y genera los primeros lineamientos para comenzar con tu plan de desarrollo, el cual podrás revisar y afinar en conjunto con tu coach.

Descarga tu infografía Manos a la Obra junto con el plan de seguimiento ¡Tú puedes!

¿De qué manera el trabajo realizado aporta a tu Autoconfianza? ¿Cómo te estás haciendo cargo de la generación de nuevos hábitos que aporten a tu identidad deseada? ¿En qué ámbitos experimentas mayor empoderamiento? ¿Qué realizaste para conseguir ese resultado?



Video 3: Video Cierre (Transcripción Video)

¡Felicitaciones! Acabas de finalizar el segundo módulo de Leadership Skills. Recuerda que puedes descargar la información teórica en la página principal del curso.

En resumen, acabamos de ver:

- La diferencia entre metas y sistemas.
- Los hábitos relacionados a tu identidad.
- El proceso de construcción de hábitos.
- Leyes de cambio de conducta.
- Tips de práctica con Manos a la Obra.

Ya estás listo/a para revisar tus reflexiones y progresos con tu coach, identificando los ámbitos en los que puedes reforzar y emplear las estrategias que te harán más efectivo en tu rol. Considera las recomendaciones señaladas en la guía de lectura para potenciar tu efectividad y prueba implementándolas en tu rutina diaria de trabajo. En tu Plan de Desarrollo Individual podrás registrar los hábitos en los que definas trabajar y monitorear tus avances.

Este módulo ha sido desarrollado incorporando – entre otros – ideas y conceptos desarrollados por autores tales como: James Clear, Daniel Coyle, Charles Duhigg y Jim Kwik con sus títulos: Hábitos atómicos, El pequeño libro del talento, El poder de los Hábitos y Sin límites, respectivamente. Este programa incluye la guía completa de referencias, citas, videos e información general para, si así lo deseas, puedas consultarla directamente y aprender más sobre cualquiera de los temas mencionado en este texto.